

zu Hause

GESCHÄFTSKUNDE

Tradition trifft Gastlichkeit im Hotel und Restaurant Hennies

Seite **3**

ROHSTOFF ZEIT

Mehr Lebensqualität und weniger Hektik im Alltag

Seite **4**

WÄRMEPUMPEN

Unser neues Angebot für nachhaltiges Heizen

Seite **6**



LIEBE LESERINNEN UND LESER,



DR. MARCEL HAAK
GESCHÄFTSFÜHRER

seit nunmehr 27 Jahren stehen die Energiewerke Isernhagen für eine zuverlässige, faire und persönliche Energieversorgung vor Ort. Gerade in einem politisch angespannten Weltgeschehen – wie derzeit im Nahen Osten – steht Ihre **Versorgungssicherheit** für uns stets an erster Stelle. Dank unserer langfristigen und vorausschauenden Beschaffungsstrategie können wir unsere Energiepreise auch in Krisensituationen weiterhin stabil halten.

Unser tägliches Engagement für Qualität und Service wurde zudem erneut mit dem Siegel „**TOP-Lokalversorger**“ ausgezeichnet. Darüber freuen wir uns sehr und es ist unser Ansporn für stetige Weiterentwicklung. Dies zeigt sich beispielsweise an unserer erweiterten Produktpalette für nachhaltige und marktunabhängigere Energielösungen (siehe Seite 6).

Empfehlen Sie uns gern weiter: Mit „**Kunden werben Kunden**“ profitieren Sie und Ihre Freunde gleichermaßen. Und bleiben Sie stets aktuell informiert – abonnieren Sie unseren Newsletter und folgen Sie unseren Social-Media-Kanälen.

Herzlichst
Ihr Dr. Marcel Haak
(Geschäftsführer)

[f/meineEWI](https://www.facebook.com/meineEWI) | [i/energiewerke.isernhagen](https://www.instagram.com/energiewerke.isernhagen)
[in/Energiewerke Isernhagen](https://www.linkedin.com/company/Energiewerke-Isernhagen)
www.ewi-isernhagen.de

ISERNHAGEN-BONUS 2025: SPENDE AN DAS DRK ISERNHAGEN

SPONSORING Kunden unseres Sondertarifes **EWI INDIVIDUALSTROM** können sich ganz einfach für die Gemeinschaft engagieren, indem sie freiwillig einen sogenannten Isernhagen-Bonus leisten. Dieser wird monatlich in Höhe von einem Euro aufgeschlagen. Mit dem Geld unterstützen wir dann gemeinnützige Projekte in unserer Gemeinde. Im Jahr 2025 entschieden sich rund 130 Kunden bewusst für den Bonusbetrag, wofür wir uns herzlich bedanken!

„Wir haben die eingenommene **Spendensumme auf insgesamt 1.750 Euro aufgestockt**“, erklärt EWI-Geschäftsführer Dr. Marcel Haak. „Dieses Mal kommt der Bonus dem **DRK Ortsverein Isernhagen** zugute, der seit vielen Jahren wertvolle Arbeit für Jung und Alt leistet.“ Dessen Vorsitzende Christiane Hinze weiß bereits, was mit der Spende geschehen soll. „Nach rund 30 Jahren gestalten wir damit die Räume unserer Jugendgruppen neu – mit neuen Möbeln und einem frischen Anstrich als Teambuilding-Aktion. Ein weiterer Teil wird zur Finanzierung unserer beliebten Seniorenfahrten verwendet.“



EWI-GEBURTSTAG

DASEINSVORSORGE Unser Unternehmen feiert Mitte Juni seinen 27. Geburtstag. Diesen Anlass nutzen wir gern, um unseren Kunden etwas zurückzugeben, indem wir eine kleine Süßigkeit verschenken. Passend zum Tag der Daseinsvorsorge am Dienstag, den 23. Juni 2026, laden wir Sie zu einer Kugel Eis in Kramer's Eiscafé in Altwarmbüchen ein. Gutscheine hierfür verteilen wir an diesem Tag in unserem EWI-Kundenzentrum – schauen Sie einfach kurz rein, wir freuen uns auf Ihren Besuch!



ANKOMMEN UND WOHLFÜHLEN:

HOTEL UND RESTAURANT HENNIES

Familie, Zusammenhalt, Ehrlichkeit und Gastfreundschaft: Seit nunmehr 267 Jahren lebt unser Geschäftskunde diese Werte. 1759 gegründet, steht das familiengeführte Hotel und Restaurant Hennies wie kaum ein anderes Unternehmen in Isernhagen für regionale Verbundenheit und Service, der von Herzen kommt.

GESCHÄFTSKUNDE Ob Kurzurlaub, Familienfeier oder Geschäftsreise – hier fühlen sich alle Gäste willkommen. Moderne Zimmer, hochwertige Küche und flexible Eventräume schaffen den passenden Rahmen für jeden Anlass. Das Team als „Herzstück und Fundament des Hauses“ nimmt sich Zeit, geht auf individuelle Wünsche ein und sorgt dafür, dass jeder Aufenthalt ein besonderes Erlebnis wird. Formate wie Musical-Dinner, Krimi-Lesungen oder saisonale Genussabende verbinden kulinarische Vielfalt mit Unterhaltung und gemütlichem Ambiente.

„Unsere lange Geschichte erfüllt uns mit Stolz und großem Respekt. Seit über 250 Jahren ist dieser Ort mit seinen aktuell 70 Mitarbeitern, 20 Veranstaltungsräumen, 185 Zimmern und über 150 Restaurantplätzen mit Gastlichkeit verbunden“, erklärt Yvonne Hennies. „Wir stehen in einer Reihe von Generationen, die Verantwortung übernommen haben. Das ist Ansporn und Verpflichtung zugleich“, ergänzt ihr Bruder Philipp Hennies.

Neben vielen Gästen, die teils seit Jahrzehnten das Hotel und Restaurant Hennies besuchen, ist das Haus auch für viele Unternehmen aus der Gemeinde Isernhagen und der Region Hannover ein zuverlässiger Partner. Tagungen und Seminare finden dort dank moderner Technik, professioneller Organisation und angenehmer Atmosphäre den idealen Ort für erfolgreiche Firmenevents.

Wir freuen uns, mit dem Hotel und Restaurant Hennies einen starken Geschäftskunden an unserer Seite zu wissen! Gemeinsam setzen wir auf Qualität, Verlässlichkeit und persönliche Nähe.

GEMEINSAM MIT DEM HOTEL UND RESTAURANT HENNIES SETZEN WIR AUF QUALITÄT, VERLÄSSLICHKEIT UND PERSÖNLICHE NÄHE.

MEHR UNTER:
hotel-hennies.de/restaurant



Hennies
Hotel & Restaurant



GLASFASER-UPDATE

Gemeinsam mit der Avacon Connect GmbH treiben wir den Netzausbau in der Gemeinde Isernhagen weiter voran. Denn lichtschnelles und zuverlässiges Internet ist ein wichtiger Baustein der Daseinsvorsorge und ein großer Standort- und Wettbewerbsvorteil.

ALTWARMBÜCHEN: ÜBER 2.000 HAUSHALTE ERHALTEN ANSCHLUSS

Die Entscheidung für den Ausbau ist ein wichtiger Meilenstein. „Rund um den Jahreswechsel haben sich viele zum Mitmachen entschieden“, freut sich unser Geschäftsführer Dr. Marcel Haak. Aktuell laufen die Vorarbeiten, damit die Erschließung in einem Großteil der Straßen Mitte 2026 starten kann. Sämtliche Kunden erhalten dazu in Kürze weitere Informationen. Die Mitarbeiter im EWI-Kundenzentrum nehmen weiterhin Glasfaseraufträge zu Vorzugskonditionen – unter anderem mit einem kostenlosen Hausanschluss – entgegen.

KIRCHHORST, NEUWARMBÜCHEN UND GARTENSTADT LOHNE

Der initiale Glasfaserausbau in diesen Ortsteilen ist weitgehend abgeschlossen. Weitere Aufträge können entgegengenommen und selbstverständlich umgesetzt werden.

ALTDÖRFER: JETZT DABEI SEIN

Auch hier haben viele schon Glasfaser gewählt. „Ich bin zuversichtlich, dass wir mit weiteren Unterstützern die Voraussetzungen für den Ausbau erreichen werden – jeder Auftrag trägt zu einer schnellen Entscheidung bei“, erklärt Bürgermeister Tim Mithöfer. Wer sich für Glasfaser entscheidet, sichert sich noch Sonderkonditionen wie

einen kostenfreien Hausanschluss. Wir nehmen Aufträge gern weiterhin entgegen, um das Ziel zu erreichen.

Mehr zum Glasfaserangebot unter:
ewi-isernhagen.de/glasfaser



MEHR ZEIT FÜRS LEBEN – DEN TAG BEWUSST GESTALTEN

Zeit. Davon haben wir alle gleich viel und doch fühlt sie sich für jeden anders an. Für die einen ist der Tag durchgetaktet zwischen Arbeit, Familie und Verpflichtungen. Für andere vergeht die Zeit leiser, mit weniger Terminen und Hast, aber nicht unbedingt langsamer. Wie gelingt es, aus der Alltagshektik auszusteigen und bewusster zu leben? Wir zeigen, was Kraftquellen sein können und wie aus Zeit wieder Lebensqualität wird.

OFT SIND UNSERE TAGE VOLL: Termine, Pflichten und ständige Erreichbarkeit geben Struktur, können aber auch das Gefühl erzeugen, dass man funktioniert, organisiert oder reagiert statt zu gestalten und sich erst abends fragt, wo die Zeit geblieben ist. Doch Minuten und Stunden sind mehr als ein Taktgeber und ein Kalender gefüllt mit Aufgaben und Verabredungen. Sie sind der Maßstab, in dem unser Leben stattfindet. Sie sind das, was wir erleben, erinnern und teilen. Und Zeit gewinnt an Qualität, wenn wir ihr wieder Raum geben – im Kleinen, im Alltäglichen, ganz ohne großen Aufwand. Schon kleine, bewusste Veränderungen im Tagesablauf können spürbar neue Energie schenken, wie unsere Beispiele zeigen.

KLEINE MOMENTE, GROSSE WIRKUNG

Oft sind es nicht die großen Neuerungen, die unseren Alltag leichter machen, sondern kleine achtsame Unterbrechungen. Ein paar Minuten Stille am Morgen, ein Spaziergang nach Feierabend oder ein Mittagessen ohne Bildschirm können erstaunlich viel bewirken. „**Ich nehme mir einmal am Tag ganz bewusst Zeit für einen Kaffee**“, erzählt Birgit Brähler, Assistentin der **EWI-Geschäftsführung**. „**Diese zehn Minuten gehören nur mir.**“ Solche Rituale schaffen Inseln der Ruhe und helfen, wieder bei sich selbst anzukommen.

SLOW LIVING – BEWUSSTER STATT SCHNELLER

Der Trend zu „Slow Living“ ist Ausdruck eines neuen Zeitverständnisses. Es geht nicht darum, weniger zu schaffen, sondern Dinge bewusster zu tun. Wer Multitasking reduziert und sich erlaubt, bei einer Sache zu bleiben, erlebt mehr Tiefe und Zufriedenheit. Dazu gehört auch ein achtsamer Umgang mit digitalen Medien: Benachrichtigungen gezielt ausschalten, feste Offline-Zeiten einführen oder abends bewusst zum Buch statt zum Smartphone greifen. Digital zu sein und trotzdem achtsam zu leben, schließt sich nicht aus.

KREATIVITÄT ALS KRAFTQUELLE

Immer mehr Menschen entdecken kreative Tätigkeiten als Ausgleich zum funktionalen Alltag. Ob Malen, Handwerken, Musizieren oder Schreiben – Kreativität bedeutet, im Moment zu sein. Derartige Hobbys schenken nicht nur Freude, sondern stärken auch Konzentration, Selbstwirksamkeit und innere Ruhe.

ZUHAUSE ALS RÜCKZUGSORT GESTALTEN

Das eigene Zuhause spielt eine zentrale Rolle für unser Zeitgefühl. Kleine Veränderungen können große Wirkung entfalten, beispielsweise eine gemütliche Leseecke, mehr Pflanzen, warmes Licht oder bewusst reduzierte Räume. Minimalismus oder maßvolle Vereinfachung können dabei helfen, den Blick auf das Wesentliche zu lenken und Ballast loszulassen, äußerlich wie innerlich. Weniger Dinge schaffen mehr Raum für Ruhe, Klarheit und bewusste Zeit.





PODCAST-TIPP

FÜR UNTERWEGS ODER ZWISCHENDURCH

„HOTEL MATZE“ – GESPRÄCHE ÜBER LEBEN, ZEIT UND SINN

In diesem Podcast sprechen Menschen aus ganz unterschiedlichen Bereichen offen über ihren Umgang mit Zeit, Arbeit und Lebensqualität. Die Gespräche sind persönlich, tiefgehend und wohl-tuend entschleunigt – perfekt für einen Spaziergang oder eine kleine Auszeit.



ZEIT-ORTE IN ISERNHAGEN

Auch außerhalb der eigenen vier Wände finden sich Orte, an denen Zeit spürbar langsamer vergeht und merklich Entschleunigung einsetzt. Unsere Gemeinde bietet mit ihren Naturwegen, Wäldern und Seen diverse Möglichkeiten für bewusste Auszeiten, in denen man im Grünen Ruhe findet. So zum Beispiel auf dem **Landschaftserlebnispfad Isernhagen**, der auf rund zehn Kilometern von der Nordwestseite der **Tonkuhle** in Altwarmbüchen durch das Landschaftsschutzgebiet, vorbei am Basselthof, über die Isernhagener Mitte bis zum **Parksee Lohne** führt. Die großflächigen **Wälder um Isernhagen** eignen sich wunderbar für längere, einsame Wanderungen rund um das **Oldhorster Moor** und das **Großmoor**. „Jetzt im April blühen dort so schön die Buschwindröschen“, weiß **Daniela Gensert, EWI-Referentin für Marketing und Vertrieb**. „Bei ihrem Anblick kann ich einfach durchatmen und den Kopf freikriegen. Ein Spaziergang entlang der Waldwege hilft mir dabei, runterzukommen und den Tag entspannt ausklingen zu lassen.“

FAZIT: ZEIT BEWUSST GESTALTEN

Unsere Zeit lässt sich nicht vermehren, aber sie lässt sich gestalten und füllen. Oft reicht es, genauer hinzuschauen: Was tut gut? Was gibt Energie? Was darf weniger werden? Wer sich erlaubt, den eigenen Rhythmus ernst zu nehmen, und aufmerksam mit den eigenen Kräften umgeht, entdeckt oft, dass Lebensqualität nicht im ‚Mehr‘ liegt, sondern im ‚Bewusster‘. Kleine Freiräume, Pausen, vertraute Rituale und Orte zum Durchatmen sind dabei keine Unterbrechungen des Alltags, sondern ein Teil davon. Sie schaffen Stabilität und Wohlbefinden. So wird Zeit nicht zum Druckfaktor, sondern zu einem verlässlichen Begleiter.



7 TAGE ZEIT FÜR MICH

Unsere Kundenberaterin Alice Lauer hat eine Mini-Challenge ausprobiert, mit der sie eine Woche lang bewusst Zeit erlebt hat. Jeden Tag hat sie dafür einem kleinen alltäglichen Moment bewusst Aufmerksamkeit geschenkt. Ganz einfach, ohne Anspruch auf Perfektion. Ihre Erfahrungen teilt sie auf unserem Facebook- und Instagram-Kanal.



Tag 1 – Ein Moment Stille
„Zeit, um gezielt in mich hineinzuhorchen.“

Tag 2 – Ein Weg ohne Eile
„Bewusst das Treppenhaus halb so schnell hinaufgestiegen wie sonst.“

Tag 3 – Ein guter Blick
„Aus dem Windfang unserer ortsansässigen Schwimmhalle auf den herunterprasselnden Regen draußen geschaut.“

Tag 4 – Eine kleine Pause
„Absichtlich eingelegte Unterbrechung und bewusste Bauchatmung zwischen zwei aufeinanderfolgenden Handlungen.“

Tag 5 – Ein persönliches Ritual
„Morgendlicher Kaffee mit freudiger Beobachtung der Getränkezubereitung aus dem Kaffeevollautomaten.“

Tag 6 – Ein freundlicher Gedanke
„Nach einem Arbeitstag voller unterschiedlicher Herausforderungen sagte mir meine innere Stimme: Gönn dir was Schönes. Du hast es dir verdient.“

Tag 7 – Ein bewusster Rückblick
„Mehr Sonnenschein in dieser Woche steigerte meine innerliche Vorfriede auf einen hoffentlich lieblichen Frühling.“

PHOTOVOLTAIK FÜR ISERNHAGEN

Erzeugen Sie einfach und bequem Ihren eigenen Solarstrom und machen Sie sich unabhängiger von externen Energielieferungen. Mit unserem Produktsortiment an Photovoltaikanlagen und Batteriespeichern unterstützen wir Sie kompetent und zuverlässig bei Ihrer persönlichen Energiewende.



Auf zahlreichen Privat- und Gewerbedächern in der Gemeinde Isernhagen sind bereits maßgeschneiderte EWI-Solarsysteme installiert und in Betrieb genommen. Unser Serviceteam berät auch Sie gern individuell und persönlich im EWI-Kundenzentrum.



Alle Infos zu unserem PV-Angebot finden Sie unter:
ewi-isernhagen.de/photovoltaik

PV-SPONSORING FÜR VEREINE Sie engagieren sich in der Gemeinde Isernhagen ehrenamtlich in einer gemeinnützigen Organisation oder Initiative? Auch Sie wollen von der Kraft der Sonne profitieren und Ihren vereinseigenen Solarstrom produzieren? Dann sichern Sie sich jetzt eine EWI-Förderung für Ihre neue hochwertige Photovoltaikanlage – wir sponsern komplett die Anschaffung und Installation einer 5 kWp-Anlage im Gesamtwert von etwa 10.000 Euro.

Teilnahmebedingungen Sie sind bereits EWI-Kunde bzw. möchten es verbindlich für die kommenden zwei Jahre werden. Ihr Vorhaben wird im Laufe des Jahres 2026 realisiert. Eine Jury entscheidet über die Vergabe unseres PV-Sponsorings.

Bewerbungsschluss ist der 30. April 2026.

Mehr unter ewi-isernhagen.de/photovoltaik

EFFIZIENT UND NACHHALTIG HEIZEN

Kennen Sie schon unser Angebot für langlebige und umweltfreundliche Heizwärme? In Kooperation mit einem regionalen Fachbetrieb, der über langjährige Erfahrung und Expertise verfügt, bieten wir Ihnen seit 2025 auch Wärmepumpen an. Machen Sie sich damit die kostenlose Umweltwärme zunutze, um in Ihrem Zuhause angenehm warme Raumtemperaturen zu schaffen. Werden Sie dank dieser alternativen Heizmethode außerdem unabhängig von fossilen Brennstoffen wie Erdgas oder Erdöl.

Wir beraten Sie gern und erläutern Ihnen, wie Sie bei der Anschaffung von staatlichen Förderungen profitieren und zusätzlich Geld sparen können. Sprechen Sie uns an!



EWI WÄRMESTROM

Speziell für Privatkunden mit Wärmepumpen bieten die Energiewerke Isernhagen (EWI) auch einen Tarif für Wärmestrom an. Hierfür erforderlich ist der Einbau eines separaten Zählers für Ihre Wärmepumpe. Wenden Sie sich bei Interesse einfach an unser Serviceteam, das Ihnen bei der Buchung von EWI Wärmestrom gern behilflich ist.



Mehr unter:
ewi-isernhagen.de/waermepumpe

EWI AUF SOCIAL MEDIA

JETZT FOLGEN Sind Sie auf Facebook, Instagram oder LinkedIn bereits unser Follower? Falls nicht, wird es höchste Zeit. Es erwartet Sie je nach sozialem Netzwerk ein bunter, stets informativer und unterhaltsamer Themenmix aus EWI-News, Produktneuheiten, Stellenanzeigen, Energietipps und vielem mehr. Klicken Sie gern mal rein – wir freuen uns über jeden, der uns folgt, und den direkten Draht zu Ihnen.

f /meineEWI



ig /energiewerke.isernhagen



in /Energiewerke Isernhagen



Saatpapier

FÜR BLUMEN ODER KRÄUTER

ANLEITUNG:

- 1 Altpapier zerkleinern und einweichen: Altpapier klein reißen, ggf. farbiges Papier, Krepp- oder Seidenpapierschnipsel zugeben, in ausreichend Wasser einweichen (mehrere Stunden/über Nacht), mit Mixer zu gleichmäßiger Pulpe pürieren.
- 2 Schöpfrahmen bauen: Gitterdraht und feines Fliegengitter auf gleiche Größe zuschneiden, aufeinanderlegen, mit Textil-Klebeband rundherum fixieren, Pulpe in großer Wanne mit reichlich Wasser verdünnen (ca. 1:4), Schöpfrahmen eintauchen, leicht hin und her bewegen, bis sich eine dünne, gleichmäßige Schicht abgesetzt hat, waagrecht herausnehmen, leicht geneigt abtropfen lassen.
- 3 Blumensamen aufstreuen: Blumensamen gleichmäßig auf das Papier aufstreuen.
- 4 Papier walzen: Geschöpftes Papier zwischen Vliestücher legen, überschüssiges Wasser vorsichtig mit Gummivalze aus dem Papier herauswalzen, zum Trocknen auf Tüchern ausbreiten.
- 5 Saatherz selber machen (optional): Ausstechform auf Gitter legen, dünne Schicht Pulpe mit einem Löffel aufbringen, Samen aufstreuen, ausdrücken, Masse mit den Fingern gut ausdrücken, Förmchen abnehmen, Herz trocknen lassen.
- 6 Getrocknete Herzen stanzen: mit Lochzange in die getrockneten Herzen Löcher stanzen, ggf. beschriften und farbige Schnüre einfädeln.
- 7 Einpflanzen: Saatpapier in Topf mit Anzucherde legen, dünn mit Erde bedecken, möglichst hell stellen, ausreichend feucht halten – so zeigen sich schon nach wenigen Wochen die ersten zarten Pflänzchen.

SIE BRAUCHEN:

Material:

Saatgut, Altpapierreste wie Zeitungspapier, Eierkartons und Servietten, Krepp- oder Seidenpapierschnipsel, Gitterdraht, feines Fliegengitter, Textil-Klebeband

Werkzeug:

Mixer oder Pürierstab, eine große Wanne, Gummivalze, zwei Vliestücher, Ausstechform

DIY-
IDEE

Rätselspaß

Verlust, Nichtstattfinden	ital.: wir	Stadt in Thüringen	Insektengift (Abk.) Stimmung
böser Geist, Ungeheuer			6
		Handlung Vorgesetzter	
Handelsbrauch Schultertuch			Adlige
	Schräge Schachfigur		5
Zusage Mobilfunkstandard		pers. Fürwort einstellige Zahl	1
			Auf und Ab des Meeresspiegels
Täuschung beim Poker	Empfehlung	Kriemhilds Mutter Sprechgesang	
			2
Schmuckstück Stöpsel, Pfropfen	Kurzform von Andreas		
			3

© RateFUJ2026-655-00

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Wir gratulieren den Gewinnern unseres Suchrätsels in Ausgabe 3/2025 der „zuhaus“. Das Suchwort „**Schneemann**“ stand waagrecht in Zeile 7. **Heinz-Dieter Jennrich** freute sich über unseren Hauptpreis: einen **Restaurantgutschein im Wert von 100 Euro – zur Verfügung gestellt vom Seehaus Isernhagen**. Zudem verlostet wir unter allen richtigen Einsendungen drei Exemplare des **Romans „Die geheimnisvolle Bäckerei in der Rue de Paris“**. Jeweils ein Buch ging an: **Heideloire Lehnert, Christine Macke und Gabriele Soemer**.

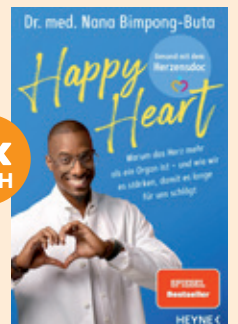


Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Gutschein im Wert von 100 Euro, zur Verfügung gestellt vom Hotel Hennies, sowie drei Exemplare unseres Buchtipps „Happy Heart – Gesund mit dem Herzensdoc“ (siehe Seite 8).

GEWINNE:



3x
BUCH



LÖSUNG:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Glück!

Um an unserer Verlosung teilzunehmen, senden Sie bitte das Lösungswort per E-Mail an zuhaus@ewi-isernhagen.de oder per Post an das EWI-Kundenzentrum, Bothfelder Straße 29, 30916 Isernhagen.

Einsendeschluss ist Freitag, der 8. Mai 2026. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und in der kommenden Ausgabe der „zuhaus“ veröffentlicht. EWI-Mitarbeitende und deren Angehörige dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Eine Barauszahlung der Gewinne sowie der Rechtsweg sind ausgeschlossen.

Jetzt Teil der Gemeinschaft werden

Verpassen Sie künftig keine attraktiven Sonderaktionen, spannenden Gewinnspiele und regionalen Events. Als Mitglied im kostenfreien EWI-Club erfahren Sie per Newsletter exklusiv und unverbindlich bis zu dreimal im Jahr, was es bei uns vor Ort Neues gibt.



Jetzt anmelden unter:
www.ewi-isernhagen.de/ewi-club

Smoothie

MIT WILDKRÄUTERN UND FRÜCHTEN

Leicht, frisch, harmonisch im Geschmack: Die natürliche Süße der Birne verbindet sich mit wilden Kräutern sowie den ätherischen Ölen von Zitrone und Orange. Daher die Früchte am besten mit Schale verwenden und auf Bioqualität achten.

ZUTATEN FÜR EIN GLAS:

- 1 Handvoll Wildkräuter (z. B. Brennnessel, Giersch, Vogelmiere)
- 1 Banane (klein), ohne Schale
- 2 Birnen (süß), mit Schale
- 1/4 Avocado, ohne Schale und Kern
- 1 Scheibe Zitrone
- 1/4 Orange mit Schale
- Wasser nach Geschmack

TIPP:

Wo bekomme ich Wildkräuter, falls ich keinen Garten habe?

Wildkräuter-Saladmischungen gibt es oft im Bioladen oder auch in gut sortierten Einkaufsmärkten zu kaufen, am ehesten aber auf einem Wochenmarkt oder einfach einen Landwirt des Vertrauens fragen.



ZUBEREITUNG

- 1 Zutaten waschen und grob zerkleinern.
- 2 Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herauslösen.
- 3 Alle Zutaten im Mixer fein mixen.

Guten Appetit!

LESER-BEFRAGUNG

Wir möchten gern von Ihnen wissen: „Sind Sie mit unserem Service zufrieden?“

Schicken Sie uns einfach eine E-Mail an zuhaus@ewi-isernhagen.de und sagen Sie uns, was wir Ihrer Meinung nach bereits gut können und wo wir uns noch verbessern dürfen. Bewerten Sie uns gern auch auf Google.

Weitere Infos auf Seite 2.

BUCH-TIPP

Unser Herz ist Tag für Tag zugleich Lebensmotor, Taktgeber und Sitz tiefster Gefühle. Doch wie halten wir das Organ fit? Kardiologe Dr. med. Nana-Yaw Bimpong-Buta ist überzeugt: Ein starkes Herz lebt von einem gesunden Lebensstil und braucht mehr als gute Blutwerte. Als Zentrum unseres Seins schlägt es voller Liebe, Freude und Begeisterung. Es blüht auf, wenn wir Verbindungen pflegen und ihm geben, was es braucht. Mit Humor, bewegenden Geschichten und alltagsnahen Impulsen zeigt der Fachbuchautor, wie wir unser Herz nicht nur medizinisch, sondern auch emotional stärken. Wahre Herzgesundheit und eine faszinierende Reise in die Welt unseres Herzens – wissenschaftlich fundiert, lebensnah und voller Herzblut.



Happy Heart | Dr. med. Nana-Yaw Bimpong-Buta, Heyne Verlag, 2025, 320 Seiten, Taschenbuch, 20,00 Euro, ISBN: 978-3-453-21904-5

IMPRESSUM

Energiewerke Isernhagen GmbH | Bothfelder Straße 29 | 30916 Isernhagen | Telefon: 0511 61654-75 | www.ewi-isernhagen.de | Verantwortlich: Daniela Gensert | Redaktion und Gestaltung: kreativprotz GmbH // werbung/design/kommunikation, Burgdorf | Fotos: kreativprotz GmbH, Energiewerke Isernhagen GmbH, JOPRI-Foto, Avacon, Hotel und Restaurant Hennies, N Lawrenson/peopleimages.com / AdobeStock, macrovector_official / freepik, upklyakl / freepik, alexdndz / freepik, chandlervid85 / freepik, Titelbild: Barillo_Images / AdobeStock.