

CUXAJOURNAL

DAS MAGAZIN FÜR CUXHAVEN UND UMZU

**TIPPS
UND INFOS
RUND UM
DAS LEBEN IM
CUXLAND**



RG4

www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- aus 100% Altpapier

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Foto: Ute Altenburg

**Ihr fairer
Ansprech-
partner rund
um Ihre Immobilie!**

Ich bin nie
weiter entfernt
als Ihr Telefon!

Sachverständiger für
Immobilienbewertung
Mitglied im



Heße Immobilien

Imm. Günter Heße

Servicecenter • Deichstraße 16A • 27472 Cuxhaven
Tel. (0 47 21) 44 40 56 • Fax 55 41 43
www.hesse-immobilien.de • hesse@hesse-immobilien.de

VERANSTALTUNGEN IM
STADTTHEATER CUXHAVEN
UND **SCHLOSS RITZEBÜTTEL**



Stadttheater Cuxhaven:
Nachholtermin „Blind“
Schauspiel von Lot Vekemans
Mi. 03.06.2026 | 20 Uhr



Stadttheater Cuxhaven:
Comedy **„Schön für Dich“**
Mit **Lisa Feller**
Mo. 23.11.2026 | 20 Uhr



Schloss Ritzebüttel
Claudia Michelsen
liest Erich Kästner -
An der Gitarre: Frank Fröhlich
Sa. 06.06.2026 | 19:30 Uhr



Schloss Ritzebüttel
Mariana Leky liest aus
„Kummer aller Art“
So. 16.08.2026 | 18:00 Uhr



Tickets: Kulturinformation Tel. 04721- 62213
www.cuxhaven.de/tickets oder **reservix**

weil ohne etwas fehlt – *mit* Cuxhaven.

**Ergotherapie und Physiotherapie
aus einer Hand.**



Muijsers Institut für Therapie

Westerwischweg 87-89, Cuxhaven | Tel.: 04721 26885
www.mit-cuxhaven.de | info@mit-cuxhaven.de



FRS HELGOLINE

→ **Mein perfektes Helgoland-Erlebnis.**
Täglich ab Cuxhaven. www.frs-helgoline.de



Offene Besichtigung: 26. September von 12 – 16 Uhr

→ **Lebensqualität mit vielen Extras:** Concierge-Service,
Sauna & Fitnesslounge, Dachterrasse mit Blick auf das
Wasser, Kaminzimmer / Bibliothek, Veranstaltungen uvm.

Strand Domizil Grimmershörn
Jänischstraße 6 in Cuxhaven

www.spechtgruppe.de | vertrieb@spechtgruppe.de



Strand Domizil
Grimmershörn





Godehard Ahrens
Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,

morgen geht Cuxhaven an die Wahlurnen. Und mit großer Wahrscheinlichkeit entscheidet sich die Mehrheit der Bürger unserer Stadt für die Kandidaten der demokratischen Parteien. Und nicht – wie vor einer Woche in Sachsen-Anhalt – für eine Partei, deren Wahlplakate zwar freundliche Gesichter zeigen, hinter denen sich aber so manch braune Gesinnung verbirgt ...

Eine Partei, deren Vorsitzende die politische Korrektheit auf den „Müllhaufen der Geschichte“ werfen will, ist keine demokratische Partei, sondern eine Ansammlung demagogischer Geschichtsfälscher, denen man niemals das Heft des Handelns überlassen darf.

Zwar ist es über 90 Jahre her, dass unser Volk solch Rattenfängern auf den Leim gegangen ist – das Ergebnis sollte dennoch jedem für immer ins Bewusstsein eingebrannt sein.

Wer also nicht will, dass uns demnächst eine Partei regiert, die Minderheiten verachtet und Ausländer „remigrieren“ will, obwohl wir dringend eine geregelte Zuwanderung brauchen, der sollte sein Kreuz woanders machen.

»Die politische Korrektheit gehört auf den Müllhaufen der Geschichte.«

Alice Weidel
Bundesvorsitzende der AfD

Wer also nicht will, dass der Klimawandel als „unbewiesene Behauptung“ ad acta gelegt wird, Kernkraft eine Renaissance erfährt und wir fossile Energieträger aus Russland importieren, der sollte sein Kreuz woanders machen.

Wer also nicht will, dass Deutschland mit einem „Dexit“ dem Beispiel Großbritanniens folgt, der sollte sein Kreuz woanders machen.

Und wer nicht will, dass queere Menschen bewusst benachteiligt werden und nach dem Willen einiger Abgeordneter sogar im Gefängnis landen können, der sollte sein Kreuz woanders machen.

Wer solche und ähnlich absurde Gedanken in sein Wahlprogramm schreibt, ist keine Alternative für Deutschland, sondern eine Alternative für Alice Weidels Müllhaufen der Geschichte ...

Wehret den Anfängen – ehe es auf einmal zu spät ist. Und es wieder einmal heißt: Das haben wir nicht gewollt. Und gewusst haben wir es schon gar nicht ...

Danke fürs Lesen,
Ihr Godehard Ahrens



Ein Juwel vor Cuxhavens Haustür
Neuwerk besuchen – ein Erlebnis
nicht nur für Cuxhaven-Urlauber 4



Aeronauticum – Luftfahrt zwischen Himmel und Meer
Das deutsche Luftschiff- und Marinemuseum in Nordholz 6



Nordsee trifft Mittelmeer
Das Sommergericht:
Seelachs mit Limettenrisotto 8



Cuxhavener Landmarke
Der Cuxhavener Radarturm –
prägnant und weithin sichtbar 16



Was passiert, wenn was passiert?
Gefahrenabwehr, Katastrophenschutz und
Zivilschutz im Landkreis Cuxhaven 18

TITELBILD

Mit ihrem maritimen Motiv von zwei Bojen im Watt beteiligte sich unsere Leserin *Ute Altenburg* aus Geestland am Titelfotowettbewerb für dieses CUXJOURNAL. Die Jury hat sich für ihr Foto entschieden.

IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag:
Cuxhaven-Niederelbe
Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Abschnede 205 a · 27472 Cuxhaven
www.cnv-medien.de

Geschäftsführung: Ralf Drossner

Leitung Vermarktung:
Ralf Drossner, Ulrike von Holten (stellv.)

Redaktion/Text/Layout/Satz: Godehard Ahrens

Anzeigenverkauf:
Tel. 04721-585200 · mediaberatung@cuxonline.de

Auflage: 18.000 Stück, © Alle Rechte beim Verlag

Druck:
Bonifatius GmbH Druck | Buch | Verlag
Karl-Schurz-Straße 26 · 33100 Paderborn

Ein Juwel vor unserer Haustür



Der Backstein-Leuchtturm von 1310 – weithin sichtbares Wahrzeichen der Insel Neuwerk. Auf der Aussichtsplattform ist der Panoramablick einmalig. Fotos (4): AdobeStock

Neuwerk besuchen – ein Erlebnis nicht nur für Cuxhaven-Urlauber



Ein unvergessliches Erlebnis – mit zwei PS auf dem Pferdewagen in knapp vier Stunden durch Watt und Priele auf die Insel Neuwerk

Sechziger betrieb man noch hauptsächlich Landwirtschaft, heute ist Neuwerk beliebtes Ziel für Urlaubsgäste.

Die Grünflächen der Insel werden dennoch weiterhin intensiv genutzt, denn alles, was nicht selbst angebaut werden kann, muss vom Festland durch das Watt transportiert werden – wobei die

Fahrt nur bei Niedrigwasser möglich ist.

Bei Sturmflut oder hohem Eisgang wie im arktischen Winter von 2012 geht dann oft viele Tage gar nichts mehr. Deshalb gibt es auf der Insel auch einen Hubschrauberlandeplatz für Notfälle.

Von April bis Oktober ist Saison

Die Saison auf Neuwerk beginnt im April und reicht bis Oktober. Und auch nur in dieser Zeit besteht eine tägliche Schiffsverbindung ab Cuxhaven durch die Reederei Cassen Eils mit ihrem Schiff „Flipper“. Die Fahrt ist nur bei Hochwasser möglich, deshalb wählen die meisten Besucher für einen Tagesausflug eine Kombination von Wattwagen und Schiff.

Trotz der vielen Besucher herrscht auf der Insel eine herrliche Ruhe und Gelassenheit und die Gäste können das gewaltige Naturschauspiel des umgebenden Wats, die gesunde Seeluft und den typischen, rauen Charme der sie umgebenden Nordsee genießen.

Zu Fuß durch Priele und Watt

Eine der mit Abstand beliebtesten Wanderungen an der Nordseeküste ist der Fußmarsch zur Insel Neuwerk. Um die drei Stunden sollte man dafür allerdings einkalkulieren und gut zu Fuß sollte man auf jeden Fall sein. Die bequemere aber eben-

Von Cuxhaven aus „mal eben schnell“ nach Hamburg? Kein Problem – nach nur 12 Kilometern sind Sie da: auf der Insel Neuwerk, die bis heute zum Verwaltungsbezirk Hamburg gehört – genauso wie die Nebeninseln Scharhörn und Nigehörn, beides Vogelschutzgebiete. Mit derzeit 21 Einwohnern ist Neuwerk „sehr übersichtlich“ besiedelt, hat aber dafür etwa 100.000 Besucher im Jahr und an Spitzentagen in der Urlaubssaison bis zu 2.000 Tagesgäste, die sich auf dem nur 3,4 Quadratkilometer großen Eiland wohlfühlen.

Der Binnendeich der Insel ist gerade einmal 7 Meter hoch, der Rest liegt auf Höhe des Meeresspiegels. Bis zum Ende der

NEUWERK-FACTS

Neuwerk gehört zu Hamburg, liegt ca. 15 km nordwestlich von Cuxhaven und hat eine Fläche von 3,4 Quadratkilometern auf einer Höhe von 0 Metern (NN).

Der Inselkern mit etwa 120 ha Fläche ist von einem ca. 7 m hohen Deich umgeben.

Auf der Insel leben 21 Einwohner.

Neben Neuwerk liegen die Inseln und Vogelschutzgebiete Scharhörn und Nigehörn, die ebenfalls zu Hamburg gehören.

so reizvolle Alternative sind die speziell für die Fahrt konstruierten Wattwagen.

Auch für Übernachtungsgäste ist gesorgt

Wer einige Tage auf der Insel verbringen möchte, dem stehen schöne und gemütliche Unterkünfte mit bester Gastronomie zur Verfügung. Die Bettenzahl ist allerdings nicht sehr groß, deshalb ist in der Saison oder im Sommer eine rechtzeitige Buchung der Übernachtung und des Wattwagens ratsam.



Nicht zu übersehen – die Stadt Hamburg besteht auf ihrer Exklave Neuwerk. Foto: GA

Insel-Highlights, die sich lohnen

- Der *historische Leuchtturm Neuwerk* wurde bereits 1310 fertiggestellt. Er sollte die Elbschiffahrt vor Seeräubern schützen. Der 35 m hohe Turm wird seit 1814 als Leuchtturm verwendet und ist das älteste Gebäude von ganz Hamburg. Eine Legende besagt, dass im Verlies des Turms der berühmte Pirat Klaus Störtebeker eingekerkert gewesen sein soll. Von der Aussichtsplattform hat man einen traumhaften Blick über die Insel und auf die am Horizont vorbeiziehenden Schiffe.
- Im *Nationalpark-Haus* informiert eine interaktive Ausstellung über das Schutzgebiet, seine Tier- und Pflanzenwelt und seine Besonderheiten. In Zusammenarbeit mit dem Verein Jordsand bietet die Nationalparkverwaltung außerdem verschiedene geführte Touren und Wanderungen über die Insel und durch das Watt.

- Auf dem *Friedhof der Namenlosen* wurden einst angespülte Seeleichen bestattet.

- Das *Bernsteinzimmer* zeigt eine Bernsteinausstellung des ehemaligen Insellehrers Hans-Gerd Backhaus. Besucher können dort tausende seiner über Jahrzehnte im Watt gesammelten und polierten Fundstücke sowie einzigartige Bernsteinschmuckstücke bewundern. Die Ausstellung bietet auch einen Verkauf und hat während der Schiffslicgezeiten geöffnet.

- Die *Ostbake* aus dem Jahr 1635 diente bis in das 20. Jahrhundert den Tonnenlegern als Orientierung. In der Nacht des 18. Januar 2007 zerstörte der Sturm Kyrill die bereits morsche Bake. Der Wiederaufbau erfolgte 2009, sie ist ein Hamburger Baudenkmal.



Die 27 Meter hohe Ostbake – auch „Klappmützbake“ genannt – ist ein historisches Holzseezeichen im Osten Neuwerks. Nachdem der Orkan Kyrill sie 2007 zerstörte, wurde die markante Bake mit den zwei Kreisscheiben 2009 originalgetreu wieder aufgebaut. Sie ist vom Inselanleger in etwa 30 Minuten zu Fuß zu erreichen



Die „Flipper“ auf Kurs Neuwerk Hafen – die Fahrt geht außen um die Insel herum, vorbei am Radarturm auf der Westseite der Insel und dauert ungefähr zwei Stunden.

- Die *Nordbake* diente schon im 16. Jahrhundert als Peilmarke. Sie wurde 1953 erneuert und ist ebenfalls ein Hamburger Baudenkmal.

Bewegte Geschichte der Insel

Wegen ihrer exponierten Lage und der Elbmündung weckte die Insel Neuwerk bereits im 13. Jahrhundert das Interesse Hamburgs. Bereits 1299 wurde damit begonnen, einen 35 Meter hohen Wehrturm zum Schutz der Außenelbe zu errichten. Er wurde Sitz des Inselvogts.

Ende des 14. Jahrhunderts wendeten sich die Ritter von der Lappe, die inzwischen einen ähnlichen Turm im Ritzebüttel – heute Cuxhaven – errichtet hatten, gegen Hamburg und nahmen die Insel kurz ein,

bevor Hamburg die Insel samt Ritzebüttel von ihnen zurück erzwang. Hamburg baute daraufhin das Amt Ritzebüttel als Vorposten in der Elbmündung aus und Neuwerk verlor seine besondere Bedeutung für die Hansestadt.

Über die Jahrhunderte wurde Neuwerk aber zu einem wichtigen Ort in der Außenelbe, denn der Turm diente zusammen mit diversen Baken und Tonnen als unentbehrliche Navigationshilfe aber auch als Rettungsstation für gestrandete und verunglückte Schiffe.

Die Insel Neuwerk – ein echtes Highlight für einen Tagesausflug oder für ein paar Tage Entspannung pur! Mitten im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer. (GA)



Ein Blick auf das 36.000 m² große Außengelände mit seinen faszinierenden Exponaten aus der zivilen und militärischen Fliegerei. Fotos (7): aeronauticum

AERONAUTICUM – Luftfahrt zwischen Himmel und Meer

Das deutsche Luftschiff- und Marinemuseum in Nordholz



In den Museumsräumen findet der Besucher Spannendes rund um die Fliegerei.

Flugzeuge aus nächster Nähe, spannende Geschichten und jede Menge zu entdecken. Wer in Nordholz Richtung Himmel schaut, ist der Fliegerei ohnehin ganz nah. Direkt in Nachbarschaft zum Marineflugplatz liegt das AERONAUTICUM. Und das ist definitiv nicht nur etwas für eingefleischte Luftfahrtfans.

Auf rund 36.000 Quadratmetern Außengelände und in der Museumshalle warten Original-Luftfahrzeuge, außergewöhnliche Exponate, Modelle und Geschichten aus mehr als 100 Jahren Luftfahrt. Mehr als 30.000 Besucherinnen und Besucher kom-

men jedes Jahr nach Nordholz. Schon das Außengelände macht Lust aufs Entdecken: 18 Original-Flugzeuge und Hubschrauber der See- und Marineflieger sind hier zu sehen.

Darunter finden sich echte Klassiker: die Breguet BR 1150 Atlantic, ein Panavia Tornado, der Westland Sea King Mk.41

oder die Lockheed P-3C Orion. Flugzeuge, die man sonst eher aus der Ferne kennt, stehen hier plötzlich direkt vor einem und dürfen zum Teil innen besichtigt werden. Und auch der legendäre Starfighter gehört zur Sammlung. Wer über das weitläufige Gelände spaziert, entdeckt dabei ganz nebenbei ein Stück deutscher Luftfahrtgeschichte.

Der Marineflugplatz Nordholz – eine Geschichte, die 1912 beginnt

Dass sich ausgerechnet hier eines der bedeutendsten deutschen Luftfahrtmuseen befindet, ist kein Zufall.



Ein Blick in das beeindruckende Innere eines Luftschiffes mit vielen Details.

Bereits 1912 begann in Nordholz der Bau eines großen Marinefliegerstützpunktes.

Besonders faszinierend war die riesige Doppelhalle „NOBEL“: Sie stand auf Schienen und konnte innerhalb einer Stunde einmal komplett um die eigene Achse gedreht werden. So ließen sich die gewaltigen Luftschiffe unabhängig von der Windrichtung sicher hinein- und herausbewegen.

Die Dimensionen waren enorm: bis zu 200 Meter lang, 70 Meter breit und 30 Meter hoch. Bis zu zehn Luftschiffe konnten zeitweise in Nordholz untergebracht werden – damit gehörte der Standort im Ersten Weltkrieg zu den größten und wichtigsten Luftschiffstützpunkten.

Später wurde das Gelände weiter militärisch genutzt. Nach dem Zweiten Weltkrieg waren zunächst Briten und Amerikaner hier, bevor die Bundesmarine den Standort übernahm und zum Marinefliegerhorst ausbaute.



Das AERONAUTICUM hat viel zu bieten: Von der Übernachtung im Cube bis zum Wohnmobilstellplatz, von Seminarräumen bis zur Flugzeugtraumung, von Schulangeboten bis zu Führungen durch das Museum.

Von vier Räumen zum AERONAUTICUM

Klein angefangen hat auch das Museum: 1991 öffnete zunächst das „Marine-Luftschiff-Museum Nordholz“ mit gerade einmal vier Räumen. Am 6. Mai 1997 wurde schließlich das heutige AERONAUTICUM durch die damalige niedersächsische Ministerin für Wissenschaft und Kultur, Helga Schuchardt, eröffnet.

Seitdem ist viel passiert – und die Sammlung längst über die ursprünglichen Museumsräume hinausgewachsen.

Leichter als Luft – schwerer als Luft

In der 1.000 m² großen Museumshalle geht die Entdeckungsreise weiter. Die Dauerausstellung „Fliegen leichter als Luft“ erzählt von der faszinierenden Ära der Luftschiffe: von Schütte-Lanz über den Marineluftschiffplatz Nordholz bis zur zivilen Nutzung der großen Luftschiffe ab den 1920er-Jahren. Historische Exponate, Dioramen, Dokumente und Bilder lassen diese Zeit lebendig werden.



Gefährliche Rivalen während des Kalten Krieges: der legendäre Jagdbomber *Starfighter* (Bundesluftwaffe) und der Jagdbomber *Su-22 M4* (Luftstreitkräfte der Nationalen Volksarmee).



Fliegerei hautnah erleben – der Verfahrenstrainer des Seeaufklärers Breguet BR 1150 ATLANTIC

In „Schwerer als Luft“ dreht sich alles um die Entwicklung der See- und Marinefliegerei seit 1913. Die Ausstellung wurde 2021 neu gestaltet und verbindet Exponate und Informationen mit interaktiven Elementen.

Einmal Platz nehmen wie die Besatzung

Eines der besonderen Highlights wartet ebenfalls im Innenbereich: der Verfahrenstrainer der Breguet BR 1150 Atlantic. Die nahezu vollständig ausgestattete Trainingszelle wurde zur Schulung der taktischen Besatzungen der Seefernaufklärer genutzt. Sie vermittelt heute einen unmittelbaren Eindruck davon, unter welchen Bedingungen die Marineflieger gearbeitet haben.

Das AERONAUTICUM möchte heute mehr sein als ein Ort zum Anschauen

Führungen und Schulangebote gehören ebenso dazu wie Seminarräume, die gebucht werden können, genau wie Wohnmo-



Torpedos wurden im II. Weltkrieg nicht nur von U-Booten aus, sondern auch aus der Luft eingesetzt.

bilstellplätze und die Möglichkeit, in einem Cube zwischen den Exponaten zu übernachten. Und wer einen wirklich außergewöhnlichen Ort für das Ja-Wort sucht: Im AERONAUTICUM kann sogar in einem Militärflugzeug geheiratet werden.

Ein Ausflug nach Nordholz lohnt sich – mit der Familie, mit Freunden oder einfach aus Lust, etwas Neues zu entdecken. Man muss weder jedes Flugzeugmodell kennen noch Technikfan sein. Staunen reicht völlig. Denn zwischen Luftschiffen, Originalflugzeugen und Geschichten aus mehr als einem Jahrhundert zeigt das AERONAUTICUM vor allem eines: Wie faszinierend Fliegen gestern war – und bis heute geblieben ist. (Katja Bruns-Cordes/GA)

Öffnungszeiten:

November bis einschl. Februar:
täglich 10:30 Uhr bis 16:00 Uhr

März bis einschl. Oktober:
täglich 10:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Schließzeiten 2026: 28. November bis
13. Dezember

Schließzeiten 2027: 11. bis 29. Januar und
20. November bis 05. Dezember

Aktuelle Informationen, Veranstaltungen
und alles rund um den Museumsbesuch
gibt es auf www.aeronauticum.de



So wohlschmeckend wie gesund: Ein leichtes Gericht für laue Sommerabende auf Balkon oder Terrasse – einfach köstlich! Foto: EDEKA

Nordsee trifft Mittelmeer

Das Sommergericht: Seelachs mit Limettenrisotto

Der Seelachs ist trotz seines Namens kein Lachs, sondern eng mit dem Kabeljau verwandt. Er hat eine perlgraue Färbung mit fast weißem Bauch und dunklem Rücken und ein schwarzes Maul, weshalb er früher auch „Köhler“ genannt wurde. Sehr charakteristisch ist sein ausgeprägter Unterkiefer. Der Seelachs ist ein Räuber, der sich hauptsächlich von Heringen und Sprotten ernährt. Seelachse werden bis zu 70 Zentimeter lang. Hauptlebensraum des Seelachses ist der Nordatlantik. Dort schwimmt er vor Island, Norwegen und in der Nordsee und ist auch rund um Großbritannien zu finden.

In diesem Rezept trifft mit einer köstlichen Ingwer-Knoblauch-Marinade gewürztes und gebratenes Fischfilet auf ein frisches Limetten-Risotto: eine ideale Mahlzeit im Sommer!

Zutaten für 4 Portionen:

Für das Limetten-Risotto:

60 g Schalotten, 30 g Butter, 200 g Risotto-Reis, Salz, 125 ml Weißwein, trocken, 700 ml Kalbsfond, 40 g Parmesan, Pfeffer, 1 EL Limettensaft, ½ Limette, unbehandelt.

Für die Seelachsfilets:

500 g Seelachsfilets, 10 g Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 50 g Schalotten, 1 Limette, unbehandelt, 2 EL Olivenöl, kalt gepresst (z. B. Natives Olivenöl Extra von EDEKA), Salz, Pfeffer, 2 EL Dill

Zubereitung:

- 1 Fischfilets in längliche Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Limetten heiß abspülen, Schale abreiben und Saft auspressen.
- 2 Für die Marinade Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Mit den Limettenzesten und dem Limettensaft einer Limette und dem Olivenöl in einer flachen Schale vermischen, den Dill unterrühren.
- 3 Fischstücke in die Marinade legen und wenden, zugedeckt 20 Minuten marinieren.
- 4 In der Zwischenzeit für das Risotto die Schalotten schälen und sehr fein hacken. Etwa 10 g Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin glasig schwitzen. Den Reis zufügen und unter

ständigem Rühren glasig werden lassen. Leicht salzen, mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit im offenen Topf unter Rühren bis auf die Hälfte einkochen lassen. Limettensaft und Zesten der zweiten Limette zugeben. Nach und nach unter Rühren den erhitzten Kalbsfond zugießen, der Reis soll immer gerade mit Flüssigkeit bedeckt sein.

5 Das Risotto unter ständigem Rühren etwa 18 Minuten im offenen Topf garen. Parmesan und restliche Butter in Stücken unterrühren, pfeffern.

6 Die Fischfilets aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. In einer heißen beschichteten Pfanne von jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Die Marinade zugeben, die Filets darin wenden und 1 weitere Minute braten.

7 Limettenrisotto mit dem Seelachs anrichten und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal).

Energie	2.060 kJ (25 %)
Kalorien	492 kcal (25 %)
Kohlenhydrate	45 g
Fett	18 g
Eiweiß	31 g

Rezept: EDEKA

Die besondere Dessertidee:

Süße Birnen mit Safran



Ausgefallen, aber extrem lecker:
Ein fruchtiges Dessert mit süßen Birnen, Safran, Walnüssen und frischer Minze in knapp 25 Minuten schnell und einfach zubereitet.

Zutaten für 4 Portionen:

Zum Garnieren: Minze, frisch, 4 Birnen, 3 EL Zucker, 2 EL Butter, 100 ml Apfelsaft, 0,5 Zitronen, 1 Packung Safran, 60 g Walnüsse.

Zubereitung:

1 Die Birnen vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und die Birnenviertel bereithalten. Den Zucker zusammen mit 3

EL Wasser in eine Pfanne geben und aufkochen. Sobald das Wasser verdampft ist und der Zucker anfängt zu karamellisieren, die Birne hineingeben und für etwa 1 bis 2 Minuten in dem heißen Karamell anschwitzen. Die Butter, den Apfelsaft sowie den Saft einer halben Zitrone hineingeben, aufkochen lassen und die Hitze auf ein Minimum reduzieren.

2 Den Safran sowie eine Prise Salz hineingeben, unterrühren und für 5 Minuten ziehen lassen. Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne anrösten und grob zerbröseln. Die Birnen anrichten und mit der Walnuss toppen. Mit Minze garnieren und genießen.

Rezept und Foto: Edeka

Nicht nur im Sommer einfach perfekt

»Espresso Soda« – erfrischend & belebend



Espresso Soda ist kalter Kaffee – aber im allerbesten Sinne! Die Kombination aus kräftigem Mokka und prickelndem Sprudel erfrischt, belebt und schmeckt. Perfekt als Muntermacher im Sommer oder nach scharfen Speisen.

Zutaten für 4 Portionen:

100 ml Espresso, 2 EL Ahornsirup, zwei Handvoll Eiswürfel, 600 ml Sodawasser
Für die Garnitur: 1 Zitrone

Zubereitung:

Utensilien: Longdrinkgläser

1 Espresso aufbrühen und mit Ahornsirup verrühren.

2 Eiswürfel auf Longdrinkgläser verteilen und mit je 150 ml Soda-Wasser auffüllen. Die Espresso-Mischung zu gleichen Teilen im dünnen Strahl aufgießen.

3 Für die Garnitur die Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und in halbe Scheiben schneiden. Die Drinks nach Belieben mit einer halben oder ganzen Zitronenscheibe garnieren und servieren.

Rezept und Bild: EDEKA

THEMEN-BRUNCHES



Erntedank-Brunch

4.10. | 11 - 14 Uhr | 42 € p.P.

Spätsommerliches Buffet mit traditionellem Truthahn.



Internationaler Brunch

1.11. | 11 - 14 Uhr | 42 € p.P.

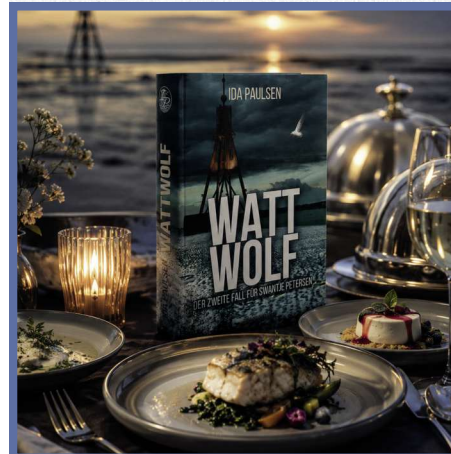
Vielfältiges Buffet mit Aromen aus aller Welt.



Neujahrs-Brunch

1.1. | 11 - 14 Uhr | 42 € p.P.

Neujahrs-Buffet für einen genussvollen Start in 2027.



Mord & Menü

13. November 2026 um 18:07 Uhr

Krimispannung trifft Genuss: Freuen Sie sich auf eine Lesung mit Ida Paulsen, ein maritimes 3-Gänge-Menü und einen Abend voller Gänsehaut.

89 € pro Person

JETZT RESERVIEREN



KAMP HOTELS

WWW.KAMP-HOTELS.DE

Strandhotel Duhnen
Duhner Strandstr. 5-7 · 27476 Cuxhaven

Kristian Kamp e.K. · Fon 04721/403-0

info@kamp-hotels.de

Nicht nur Reste, die beim Kochen übrig bleiben – auch tatsächlich noch gut verwertbare Lebensmittel landen bei uns auf dem Müll. Wenn man dann bedenkt, dass alleine in Deutschland ca. 3,5 Millionen Menschen unter Hunger leiden, sollte hier jeder etwas dagegen tun.

Fotos (2): AdobeStock



Food Waste – so können wir Lebensmittelverschwendung reduzieren

In Deutschland landen jährlich mehr als 11 Mio. Tonnen Lebensmittel im Müll

Dieser enormen Ressourcenverschwendung will die deutsche Bundesregierung nicht länger tatenlos zusehen und hat sich zu einer Halbierung des Food Waste bis 2030 verpflichtet. Wir können alle dazu beitragen, indem wir sorgfältiger planen, bewusster einkaufen und Lebensmittel intelligenter verwerten.

Leckere Rezepte für eine kreative Resteverwertung in der Küche

Kochen Sie keine zu großen Mengen, achten Sie auf die richtige Lagerung von Lebensmitteln und kaufen Sie nicht zu viel Frisches ein, was dann zu Hause verdirbt. Ein Kochplan für die Woche und eine Einkaufsliste sind nützliche Helfer.

Zudem sind viele der Lebensmittel, die weggeworfen werden, auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar.

Durch bessere Planung und das Recyceln von Verpackungen wie z. B. Getränkekar-

tons oder Tetrapacks zu Laternen, kann jeder dazu beitragen, Abfälle zu reduzieren und die Umwelt zu schützen.

Reste von fertigen Speisen eignen sich wunderbar für die kreative Resteküche. Aus der Gemüsebeilage können Sie z. B. eine Suppeneinlage oder Gratin machen, aus übrig gebliebenen Kartoffeln Bratkartoffeln. Nudeln sowie Fleisch sind ideale Zutaten für Auflauf- oder Nudelsalat-Rezepte. Und selbst Schalen, Strünke, Wurzeln, Stiele und Kerne lassen sich verwerten.

Tipps für mehr Nachhaltigkeit

➔ Legen Sie nur so viele frische Nahrungsmittel wie Gemüse, Obst, Milchpro-

dukte und Fleisch in den Einkaufswagen, wie Sie innerhalb eines der Menge entsprechenden Zeitraums verbrauchen können.

➔ Lagern Sie die Produkte zu Hause richtig, indem Sie den korrekt temperierten Kühlschrank nutzen, Haltbares eventuell umfüllen und Brot richtig aufbewahren, sodass es frisch bleibt.

➔ Zu den effektiven Tipps gegen Food Waste gehört auch die Resteverwertung. Bleiben beim Mittagessen Reis, Nudeln oder Fleisch übrig, können Sie daraus neue Gerichte zaubern.

Eine gute Planung ist das A und O

Wie lässt sich die Bevorratung so planen, dass möglichst wenig verdirbt? Hier helfen der gute alte Wochenspeiseplan und der Einkaufszettel. Wer mal eben schnell in den Supermarkt geht, tappt am ehesten in die Food-Waste-Falle.

Sichten Sie regelmäßig Ihren Kühlschrank und suchen dort nach Lebensmitteln, die sich der Haltbarkeitsgrenze nähern. Diese sollten immer vorne positioniert werden.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist übrigens nur eine Orientierungshilfe, in vielen Fällen sind die Lebensmittel auch bei Überschreitung noch genießbar. Bei Ware ohne MHD vertrauen Sie am besten auf Ihren Geruchs-, Tast- und Sehsinn.

Obst- und Gemüse richtig lagern

Obst und Gemüse stellen den mit Abstand größten Anteil an weggeworfenen Lebensmitteln dar. Deshalb ist ihre richtige Aufbewahrung besonders wichtig:

➔ Produkte aus der kühlen Heimat bleiben im Kühlschrank länger frisch (Wurzelgemüse, Kohlgemüse, Fenchel, Beeren, Salate oder Gurken).

➔ Produkte aus wärmeren Ursprungsländern fühlen sich wohler außerhalb des Kühlschranks (Mangos, Bananen, Zitrusfrüchte, Tomaten, Ananas oder Papayas).

➔ Manche Produkte bleiben an kühlen und dunklen Orten länger frisch (Kartoffeln, Äpfel oder Zwiebeln).

➔ Einige Produkte besser separat lagern, da nebenliegendes Obst und Gemüse sonst schneller reift (Äpfel, Bananen, Tomaten, Birnen, Nektarinen oder Avocados)

(Quelle: EDEKA)

Deftiges Bauernfrühstück: DAS KLASSISCHE RESTE-ESSEN



Der Klassiker für die Resteverwertung: in 15 Minuten fertig, extrem wandelbar und perfekt, um Gemüse, Kartoffeln oder Fleisch vom Vortag zu verwerten.

Die Zutaten:

200–300 g gekochte Kartoffeln (vom Vortag). Gemüse (z. B. Zwiebeln, Paprika, Tomaten oder Pilze). Reste: ca. 50–100 g Schinken, Speck oder gebratenes Fleisch. 3–4 Eier. Etwas Öl oder Butter, Salz, Pfeffer, Paprikapulver.

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl oder Butter ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Gewürfelte Zwiebeln, das restliche Gemüse und das Fleisch hinzugeben und weitere 3–4 Minuten mitbraten.

Die Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, über die Pfanne gießen und stocken lassen. (Rezept: EDEKA)



Ernährungsumstellung: So setzt du einen Essensplan in die Tat um

„Im neuen Jahr esse ich gesund.“ So oder so ähnlich lauten viele Neujahrsvorsätze, die wir dann doch nicht realisieren. Mit unseren Tipps gelingt dir eine Ernährungsumstellung leichter.

12 Tipps für die Ernährungsumstellung

EDEKA S. GOLLY

Feldweg 15 · 27474 Cuxhaven · Tel. 0 47 21 - 5 13 33
Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von 8.00 bis 20.00

Ob du mit einer Diät wie der FdH-Diät abnimmst, deinem Körper mit Alternate Day Fasting etwas Gutes tust oder bewusst auf bestimmte Lebensmittel verzichten willst: Eine Ernährungsumstellung hört sich immer leichter an, als sie ist. Mehr Gemüse essen, dafür weniger Kohlenhydrate in Form von Brot und Nudeln ist zunächst ein einfacher Vorsatz, aber wie so oft gilt es den inneren Schweinehund zu überwinden und mit alten Gewohnheiten zu brechen. Wie du das schaffst und die Ernährungsumstellung deiner Gesundheit wirklich zuträglich ist, dafür sind folgende Tipps hilfreich:

1. Als Initialzündung für deine Ernährungsumstellung kann eine Entschlackungskur sinnvoll sein. Setze dich dadurch sehr bewusst mit der Nahrungsaufnahme auseinander und schaue, wo Verbesserungsbedarf besteht.
2. Lege dir zunächst einen Ernährungsplan zu recht, der die wichtigsten Ziele und Grundsätze umreißt – etwa möglichst wenige Kalorien, Low Carb oder viele Ballaststoffe zu essen.
3. Den Plan brichst du dann auf konkrete Rezepte herunter, für deren Zutaten du eine Einkaufsliste anlegst. Das hilft im Supermarkt, Lustkäufe zu verhindern.
4. Achte darauf, dass die Ziele realistisch erreichbar sind. Regeln wie „keine Süßigkeiten mehr“ sind nur schwer durchzuhalten. Gönn dir lieber kleine Mengen oder greife zu gesünderen Alternativen, etwa Obst statt Schokolade.
5. Verbanne Lebensmittel, die du nicht mehr essen willst, konsequent aus deiner Umgebung. Was nicht da ist, kann auch nicht

verzehrt werden.

6. Ersetze alte Gewohnheiten nach und nach durch neue. Hast du abends vor dem Fernseher immer Lust auf Knabberzeug, ersetze die Chips durch Gemügesticks.
7. Bei Heißhunger kann es helfen, sich fünf Minuten intensiv einer anderen Tätigkeit als Essen zu widmen. Oft ist der Jieper danach verschwunden.
8. Suche dir eine Sportart, die du wirklich magst, und trainiere regelmäßig. Sport ist der ideale Begleiter einer Ernährungsumstellung, die eine Verbesserung der Gesundheit zum Ziel hat. Außerdem reduziert Bewegung Stress, der wahlloses Essen begünstigt.
9. Trinke mindestens 2,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag. Das füllt den Magen und wirkt stoffwechselaktivierend.
10. Klappt deine Ernährungsumstellung im Alltag nicht, erinnere dich immer wieder an deine Ziele. Kleine Zettel an den Küchenschubladen und am Kühlschrank führen sie dir buchstäblich vor Augen.
11. Iss bewusst und in Ruhe. Fernseher, Smartphone und Lektüre lenken ab und erschweren es, das Sättigungsgefühl zu spüren.
12. Weniger ist mehr: Das gilt sowohl für die Zutaten als auch für das Zeitbudget beim Kochen. Wähle lieber einfache Rezepte und koche deine Lieblingsgerichte auf Vorrat, als ständig neue, aufwendige Gerichte auszuprobieren. Hier ist die Gefahr groß, dass du dich verzettelst und den ganzen Ernährungsplan über den Haufen wirfst.

Phishing, Fakeshops, falsche Mitarbeiter und der Kindertrick

Foto: DJD/BVR/Getty

Vier häufige Betrugsmaschen und wie man sich dagegen schützen kann

Betrugsversuche – auch an Cuxhavener Senioren – haben in letzter Zeit zugenommen. Ob telefonisch oder über das Internet – die ebenso kriminellen wie perfiden Methoden lassen sich aber mit ein bisschen Aufmerksamkeit und einem gesunden Misstrauen schnell erkennen. Hier die 4 häufigsten „Maschen“, mit denen es die Verbrecher immer wieder versuchen:

1. PHISHINGMAILS

Mit raffinierten Mails versuchen Betrüger, an Passwörter, Bankdaten oder andere sensible Informationen zu gelangen. Damit können sie dann Konten plündern oder Online-Accounts ihrer Opfer kapern. „Vorsicht ist immer dann geboten, wenn die Mail suggeriert, dass dringende Handlungen erforderlich seien und man persönliche Daten eingeben oder Anhänge öffnen soll“, so Experten. Niemals sollte man auf Links unbekannter Absender in E-Mails, SMS oder Messenger-Diensten klicken und verdächtige E-Mails am besten sofort löschen.

2. FAKESHOPS

Auf den ersten Blick sind sie oft nicht zu erkennen. Doch wer hier einkauft, bekommt nichts zugeschickt und kann sein Geld abschreiben. „In Fakeshops ist die Bezahlung meist nur per Vorkasse möglich“, weist der Experte auf ein besonderes Betrugsmerkmal hin. Waren werden zudem häufig zu ungewöhnlich günstigen Preisen offeriert und seien selbst dann erhältlich, wenn es sie anderswo gar nicht mehr gibt: „Seriöse Shops erkennt man am vollständigen Impressum und an Zahlverfahren mit Sicherheit und Käuferschutz.“

3. FALSCHER BANKMITARBEITER

Die Täter agieren oft äußerst professionell und nutzen neueste Technologien, um sich als echte Bankangestellte oder Support-Techniker auszugeben. Sie berichten von unbefugten Transaktionen oder verdächtigen Aktivitäten auf dem Konto des Opfers und bieten ihre Hilfe an. Die Betrüger fordern dann dazu auf, persönliche Infor-

mationen wie Passwörter, PINs, TANs oder andere vertrauliche Daten preiszugeben.

„Man sollte niemals annehmen, dass eine Nachricht oder ein Anruf tatsächlich von der eigenen Bank stammt“, warnt die Polizei. Stattdessen sollte man seine Bank stets direkt über die offizielle Hotline kontaktieren: „Vor allem sollte man niemals vertrauliche Infos am Telefon preisgeben. Wenn man danach gefragt wird, kann man mit hoher Sicherheit von einem Betrugsversuch ausgehen und sollte sofort auflegen.“

4. „KINDERTRICK“

Unbekannte geben sich meist am Telefon oder per WhatsApp als Sohn oder Tochter aus, sie behaupten, eine neue Smartphone-Nummer zu haben und dringend Geld zu benötigen. „Die einfachste Möglichkeit, um sich abzusichern: Auflegen und die alte, angeblich nicht mehr gültige Nummer anwählen und Rücksprache halten, ob tatsächlich eine neue Nummer vorliegt“, so die Kriminalpolizei. (DJD/GA)



Hotel Wehrburg
MEER.STRAND.ERLEBEN.

Hotel Wehrburg / Wehrbergsweg 53 / 27476 Cuxhaven
Tel: 0 47 21 / 4 00 8 - 0
Mail: info@hotel-wehrburg.de

Online-Direktbuchungen: www.wehrburg.de

Mit der Moorbahn durchs Ahlenmoor

Entdecke auf einer nostalgischen Eisenbahn-
fahrt das größte Hochmoor im Cuxland



Die Moorbahn Ahlenmoor in Wanna/
Ahlen-Falkenberg hat sich in den letz-
ten 20 Jahren zu einer beliebten Attraktion
entwickelt, die nicht nur die Urlauber aus
Cuxhaven und umzu anzieht, sondern auch
für Einheimische ein echter Magnet ist.

Die Bahn bietet eine einzigartige Möglich-
keit, die faszinierende Moorlandschaft zu
erkunden und mehr über die lokale Flora und
Fauna zu erfahren.

Durch verschiedene Veranstaltungen und
Führungen hat die Moorbahn nicht nur das
Bewusstsein für den Naturschutz geschärft,
sondern auch das Interesse an der Region
gefördert.

Ein weiterer Erfolgsfaktor ist die enge
Zusammenarbeit mit Schulen und anderen
Bildungseinrichtungen, die es ermöglicht
hat, Umweltbildung auf spannende Weise zu
vermitteln.

Insgesamt hat das MoorIZ mit der Moorbahn
Ahlenmoor in den letzten zwei Jahrzehn-
ten nicht nur seine Attraktivität gesteigert,
sondern auch einen wichtigen Beitrag zum
Erhalt und zur Wertschätzung der einzigarti-
gen Moorlandschaft geleistet.

Auf einer Fahrt mit einer umgebauten Feld-
bahn eines ehemaligen Torfwerks tief in das
Innere des Naturschutzgebietes Ahlenmoor
kann der Gast die Geheimnisse einer ein-
maligen Landschaft erkunden und erhält
Antworten auf Fragen wie: Warum wächst
das Moor? Warum wurde Torf abgebaut? Gibt
es wirklich Irrlichter? Was hat es mit fleisch-
fressenden Pflanzen auf sich? Welche Vögel
leben im Moor?

Unter fachkundiger Führung erfährt man an
vier Haltepunkten der 5,7 Kilometer langen
Strecke alles Wissenswerte über den Lebens-
raum Hochmoor.

Man sieht seltene Pflanzen und – mit etwas
Glück – auch seltene Tierarten, die sich ei-
nem extremen Lebensraum angepasst haben!
Als „Schmankerl“ obendrauf: die betuliche,
nostalgisch-romantische Eisenbahnfahrt in
einer liebevoll restaurierten „Bimmelbahn“.

Das MoorInformationsZentrum lädt ein
Mit seiner interaktiven Erlebnisausstellung
ist das MoorIZ eine weitere Attraktion dieser
einmaligen Naturlandschaft.

Moorbahnfahrten online buchen:
www.ahlenmoor.de/moorbahn/fahrplan-und-tickets

Programm 26/27



22.10.2026 | 18:30 Uhr

Babyboomer Geschichten
Eine humorvolle Lesung mit Musik,
die mit Texten und Gitarrenklängen
nostalgisch in die 70er und 80er Jahre
zurückblickt.



28.01.2027 | 18:30 Uhr

Marco Brüser
Eine magische und zugleich
lustige
Show, kombiniert mit Anekdoten
aus dem Cockpit.



25.02.2027 | 18:30 Uhr

**Highlights
der Musical Klassiker**
Mit den Vocalartisten
vom HafenRevueTheater



26.11.2026 | 18:30 Uhr

Eine Nacht am Broadway
Jens Sörensen und seine musikalische
Partnerin Jördis Schulginn
präsentieren einige der größten Hits
der Musikgeschichte.



17.12.2026 | 18:30 Uhr

Vivaldis "Vier Jahreszeiten"
Das Canea Quartett verbindet klassische
Streichquartettkunst mit kreativen,
genreübergreifenden Projekten
und steht für außergewöhnliche
musikalische Erlebnisse aus Hamburg.

inkl. 3 -Gänge-Menü & menübegleitenden Getränken
Gerne nehmen wir Ihre Reservierung entgegen.

119,00 EUR

Hotel Strandperle Duhnen GmbH & Co. KG
Duhner Strandstraße 15 · 27476 Cuxhaven · Tel. 04721/ 40060
info@strandperle-hotels.de · www.strandperle-hotels.de

Über 600 Meter Wasserspaß

Neue Rutsche, riesiger Aquapark: Wakegarden Otterndorf dreht auf



Der Wakegarden Otterndorf dreht in diesem Sommer noch einmal richtig auf. Mehr Action, mehr Wasser, mehr Spaß – und mit einer brandneuen Rutsche sowie einem gigantischen Aquapark gibt es jede Menge Gründe für einen Ausflug an den See. Das neue Highlight: eine drei Meter hohe Rutsche, die nicht nur solo funktioniert. Auch zu zweit oder zu dritt geht's gemeinsam ins Vergnügen. Statt eines wilden Abflugs wartet am Ende ein butterweicher Übergang ins Wasser. Mehr Flow geht kaum.

Aquapark XXL: Hier wartet der Sommer Richtig beeindruckend wird es beim Blick auf den Aquapark. Aus einst 42 Metern ist

und jeder Menge Möglichkeiten, sich nass zu machen.

Wer lieber über das Wasser fliegt, findet auf der Wakeboard-Anlage beste Bedingungen. Anfänger sammeln erste Erfolgserlebnisse, Fortgeschrittene arbeiten an neuen Tricks. Dazu kommen moderne Stand-up-Paddleboards, innovative Katamaran-SUPs und ein riesiges Team-Board, auf dem bis zu zehn Personen gemeinsam aufs Wasser gehen können.

Auch bei wechselhaftem Nordsee-Wetter ist noch lange nicht Schluss.

Mit Neoprenanzug, guter Laune und einer Portion Abenteuerlust wird selbst ein Som-

merschauer schnell zur Nebensache. Und wenn die Sonne richtig mitspielt, bleibt der Wakegarden sogar bis in die Abendstunden geöffnet – perfekt für eine Extraportion Sommerfeeling auf dem Wasser. Nass, wild, unvergesslich

Ob Familienausflug, Freundesgruppe, Vereinsfahrt oder Teamevent: Im Wakegarden Otterndorf treffen Wassersport, Freizeitspaß und jede Menge Action aufeinander.

Die neue Rutsche, Deutschlands größter Aquapark seiner Art mit mehr als 600 Metern Elementen und die beliebte Wakeboard-Anlage machen klar: Dieser Sommer wird nass – und zwar auf die beste Art. Da besonders an sonnigen Tagen viele Wasserfans an den Start gehen wollen, empfiehlt sich eine Online-Buchung.

So steht dem Sprung ins Vergnügen nichts mehr im Weg. (von Joachim Tonn)

So steht dem Sprung ins Vergnügen nichts mehr im Weg. (von Joachim Tonn)

Öffnungszeiten: 11:00 - 18:00 Uhr, bei gutem Wetter teils bis 21 Uhr bzw. nach Absprache & Wetter.

Bei gutem Wetter passen Wakegarden Otterndorf seine Öffnungszeiten teils an, bei schlechtem Wetter auch.

Für größere Gruppen öffnet der Wakegarden auch nach Absprache.

Eine Brille, die mit dem Tag mitgeht

Wie selbsttönende Gläser den Alltag erleichtern



Foto: DJD/Rodenstock

Im Alltag vieler Menschen wechselt sich helles Sonnenlicht ständig mit Innenraumbeleuchtung ab. Wer eine Brille trägt, kennt das: Draußen wünscht man sich ein getöntes Brillenglas gegen das grelle Licht, drinnen möchte man durch ein klares Glas schauen. Genau hier setzen selbsttönende Brillengläser an.

Brillengläser für mehr Freiheit

Moderne selbsttönende Brillengläser, wie sie beispielsweise Rodenstock anbietet, passen sich automatisch an das Umgebungslicht an: Im Freien dunkeln die Gläser je nach Sonnenintensität ein, sodass man weniger geblendet wird. In Innenräumen hellen sie wieder auf und lassen so mehr Licht an das Auge. Das geschieht so schnell und gleichmäßig, dass man den Wechsel selbst kaum bemerkt. So entsteht ein Sehgefühl, das sich unkompliziert anfühlt und das zu jeder Seh-Situation passt. Ob man am Schreibtisch sitzt oder ins Freie tritt, die Brille bleibt einfach auf,

und das Glas arbeitet im Hintergrund: mit Schutz vor blau-violetttem Licht in Innenräumen und zuverlässigem UV-Schutz draußen. Für viele (All-)Tages-Situationen bedeuten selbsttönende Brillengläser: weniger Brillenwechsel, weniger Stress – und mehr Freiheit im Tagesablauf.

Für wen lohnt sich der Kauf?

Besonders angenehm sind selbsttönende Brillengläser für alle, die auf helles Licht empfindlich reagieren. Laut Studien betrifft das bis zu 30 Prozent der Erwachsenen. Doch auch Menschen, die sich einfach einen Allrounder für ihre Augen wünschen, sind mit selbsttönenden Gläsern gut ausgestattet – vom ersten Termin am Morgen bis zum entspannten Sundowner am Spätnachmittag.

Für unterschiedliche Lebensstile und Ansprüche gibt es beispielsweise von Rodenstock zwei Varianten: Die eine Variante hellt besonders schnell auf und verspricht

eine hohe Klarheit in Innenräumen. Das ist ideal für alle, die häufig zwischen drinnen und draußen wechseln. Die zweite Variante bietet ein zusätzliches Komfort-Plus beim Autofahren: Die Gläser wurden speziell so entwickelt, dass die Tönung auch hinter der Windschutzscheibe aktiviert wird und so eine blendfreie Sicht während der Fahrt ermöglicht. (DJD)



Wer den eigenen Augen noch mehr Gutes tun möchte, kann sich beim Fachoptiker zusätzlich zu biometrischen Brillengläsern beraten lassen. Diese speziellen Rodenstock-Gläser werden präzise an die Individualität der Augen angepasst und lassen sich mit der Selbsttönungs-Technik kombinieren. So bekommt man Gläser, die klares und entspanntes Sehen ermöglichen und den ganzen Tag über mit dem eigenen Leben Schritt halten.



AERONAUTICUM

Deutsches Luftschiff- & Marinefliegermuseum



HEIRATEN IM MUSEUM
in dem Flugzeug VFW 614



EINE NACHT IM MUSEUM
im Wohnmobil oder im Cube



Peter-Strasser-Platz 3
27639 Wurster Nordseeküste
www.aeronauticum.de

Öffnungszeiten

01.03.26 - 31.10.26: 10.30 - 17.30 Uhr
01.11.26 - 28.02.27: 10.30 - 16.00 Uhr

ALLES WAS FLIEGT
Luftschiffe,
Flugzeuge &
Hubschrauber
über See



Cuxhavener Landmarke

Der Cuxhavener Radarturm – prägnant und weithin sichtbar

Der Radarturm in Cuxhaven ist ein herausragendes Industriedenkmal, das nicht nur die Vergangenheit widerspiegelt, sondern auch die Verbindung zur maritimen Geschichte der Region verdeutlicht. Er wurde ursprünglich als Teil einer modernisierten Infrastruktur im 20. Jahrhundert errichtet und hat seither viele Veränderungen erlebt. Heute zieht der Radarturm sowohl Kulturinteressierte als auch Technikliebhaber an, die mehr über seine faszinierende Geschichte erfahren möchten.

Der Radarturm in Cuxhaven ist nicht nur ein markantes Bauwerk, sondern auch ein Zeugnis der technologischen Entwicklung im 20. Jahrhundert. Er wurde während des Zweiten Weltkriegs erbaut und diente zunächst militärischen Zwecken. Die Fähigkeit zur Luftüberwachung war damals von großer strategischer Bedeutung. Mit der Einführung moderner Radarverfahren trugen die Anlagen an diesem Standort wesentlich zur Wehrfähigkeit der deutschen Streitkräfte bei.

Nach dem Krieg wandelte sich die Nutzung des Turms. Der Radarturm übernahm bald Funktionen im zivilen Luftverkehr und gab wertvolle Informationen für den Schiffsverkehr entlang der Nordseeküste. Bis zum heutigen Tag wird er als Landmarke geschätzt, die die maritime Geschichte der Region symbolisiert.

Der Radarturm ist ein beeindruckendes Beispiel für die Architektur der 1950er Jahre. Die radial angeordneten Antennen auf dem oberen Teil des Turms sind ein wesentlicher Bestandteil der gesamten Struktur. Diese spezifischen Designmerkmale unterstreichen die technologische

Innovation jener Zeit und zeigen, wie funktionelle Anforderungen elegant in architektonische Gestaltung umgesetzt wurden. Die Kombination aus robuster Bauweise und stilvollem Erscheinungsbild macht den Radarturm zu einem prägnanten Wahrzeichen, das sowohl historisch relevant als auch visuell ansprechend ist.

Nutzung im Zweiten Weltkrieg

Während des Zweiten Weltkriegs diente der Turm als strategische Radarstation, die Feindbewegungen auf See wie in der Luft überwachen konnte.

Durch seine erhöhte Lage bot er eine hervorragende Sicht auf das umliegende Gebiet und ermöglichte so eine frühzeitige Warnung vor Angreifern.

Während dieser Zeit wurde der Turm häufig zu Trainingszwecken verwendet. Die Besatzung trainierte den Umgang mit neuen Technologien, um die Radar- und Kommunikationstechnik weiterzuentwickeln.

Diese Entwicklungen hatten nicht nur Auswirkungen auf die Kriegsführung, sondern

auch auf die darauffolgende zivile Nutzung von Radartechnologien. Nach dem Krieg blieb der Turm lange Zeit ungenutzt, doch sein Erbe aus dieser Ära prägt bis heute das Bild von Cuxhaven.

Der Radarturm ist ein Überbleibsel aus einer turbulenten Vergangenheit, aber gleichzeitig steht er als ein Symbol für den technologischen Fortschritt, der in diesen schwierigen Zeiten gemacht wurde.

Beispiel für Cuxhavens maritime Kultur

Der Radarturm in Cuxhaven ist nicht nur ein technisches Relikt, sondern auch eng verbunden mit der maritimen Kultur der Stadt. Als einer der ältesten seiner Art in Deutschland ist er ein zeithistorisches Zeugnis, das Einblicke in die maritime Überwachung und Navigation während des 20. Jahrhunderts bietet.

Der Radarturm ist heute ein Symbol für die Verbindung zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Er zieht zahlreiche Besucher an, die sich für maritime Technik interessieren oder einfach einen Blick auf die Geschichte der Region werfen möchten.

(Quelle: denk-mal-industrie.de)

LEBENSART
Herbstzauber

Die Lifestyle-Veranstaltung mit herbstlichem Charme

9. bis 11. Oktober 2026
Kurpark Nordseeheilbad Cuxhaven
täglich 11 bis 19 Uhr

Jedes Foto ist nur so gut, wie seine Kamera

Das Smartphone ist unser täglicher Begleiter. Und fast jeder fotografiert auch damit. Selfies, Schnappschüsse, Momentaufnahmen, Sehenswürdigkeiten. Aber so gut die in moderne Smartphones integrierten Kameras inzwischen auch sind – sobald es um Actionfotos geht, ist das Smartphone allenfalls die zweite Wahl. Auch die Zoomqualität eines Smartphones ist für viele Motive nur bedingt tauglich.

Wenn ein Motiv sich bewegt, weit entfernt ist oder von ganz nah fotografiert werden soll, bietet nur eine digitale Kompakt- oder Systemkamera die Sicherheit für ein optimales Ergebnis.

Geschwindigkeit:

Wegen der langen Verschlusszeit ist die Kamera eines Smartphones empfindlich gegenüber Bewegungen.

Eine Kompaktkamera liegt dagegen viel besser in der Hand als ein Smartphone. Manche Kameras haben sogar einen Griff, damit man sie besser halten kann. Dies reduziert die Chance auf unscharfe Fotos.

Bildqualität:

Die Bildqualität einer Digitalkamera ist besser als die eines Smartphones. Das liegt vor allem an der Größe des Bildsensors. Der Vorteil ist, dass man auch bei wenig Licht klare Bilder machen kann. Außerdem hat die Kamera eines Smartphones in fast allen Fällen nur einen digitalen Zoom. Dies geht auf Kosten der Auflösung und damit der Bildqualität. Je weiter man heranzoomt, desto größer wird der Qualitätsverlust.

Auflösung:

Viele denken, bei der Wahl einer Kamera ist die Auflösung das Wichtigste. Viel entscheidender ist jedoch die Größe des Bildsensors.



Foto: AdobeStock

Motivsuche:

Gerade hier an der Küste gibt es eine Vielzahl sich lohnender Motive. Diese zu suchen und zu finden, ist mit einem Smartphone nicht sehr komfortabel. Vor allem bei hellem Sonnenlicht. Da ist eine Kamera um ein Vielfaches komfortabler, denn durch den eingebauten Sucher kann man das Ziel exakt fixieren und beliebig heranzoomen. Dies ist vor allem wichtig bei der Tierfotografie.

Konnektivität:

Die meisten Kameras kann man heute mit einer App mit dem Smartphone kinderleicht verbinden. Dadurch haben sie die Bilder in einer besseren Qualität auf dem Smartphone und sofort für Ihre Social Media-Aktivitäten bereit.

Lassen Sie sich vom Profi beraten, wenn es um bessere Fotos geht. Er hat die große Auswahl der verschiedensten Kamerasysteme und Objektive in vielen Preisklassen – und ganz sicher auch so manchen guten Tipp für Ihr Hobby. (GA)



**Fachgeschäft für
Fotografie & Sportoptik**



KAMERAS



OBJEKTIVE



FERNGLÄSER

PERSÖNLICHE BERATUNG

GROSSE AUSWAHL

PERFEKTER SERVICE

www.ringfoto-schattke.de

PARTNER

Nationalpark
Wattenmeer



**Deichstraße 7 - 27472 Cuxhaven
Telefon 04721 55511**

DIE GEWINNERIN DES TITELBILDES 2. AUSGABE CUXJOURNAL 2026



Übergabe eines
Warengutscheins im
Wert von 100 €
an Andrea Kapmeyer
aus Altenwalde,
Fotografin des Titels
der Ausgabe 2/2026,

durch Ralf Duderstadt, Ringfoto
Schattke in Cuxhaven.



Was passiert, wenn was passiert?

Wegen des Klimawandels aber auch bedingt durch die politische Entwicklung mit einem Krieg nur knapp über 1.000 Kilometer entfernt, tritt das Thema Katastrophenschutz auch im Cuxland immer mehr in den Vordergrund. Hochwasser, Unwetter, Brandgefahr durch Trockenheit, Ausfall des Stromnetzes, Gasmangel – all dies sind Beispiele für Gefahrensituationen, die stets präsent sind und uns jederzeit treffen können. Verhindern kann man solche Ereignisse nur selten, aber gerüstet sollte man sein. Wir sprechen mit dem Verantwortlichen für Katastrophenschutz im Landkreis Cuxhaven, Landrat Thorsten Krüger.



Gefahrenabwehr, Katastrophenschutz und Zivilschutz im Landkreis Cuxhaven



Thorsten Krüger, Landrat im Landkreis Cuxhaven

Herr Landrat Krüger, es gibt Bevölkerungsschutz und Katastrophenschutz. Was unterscheidet die beiden eigentlich voneinander?

Bevölkerungsschutz umfasst Brandschutz, Katastrophenschutz und Zivilschutz. Brandschutz ist vor allem Gefahrenabwehr durch die Feuerwehr, der Unterschied zwischen Katastrophen- und Zivilschutz ist kleinteiliger: Beide nutzen die gleichen Einheiten, Sonderpläne, Vorplanungen. Der Unterschied ist der: Katastrophenschutz greift bei Großschadenslagen im Friedensfall, der Zivilschutz im Bündnis- oder Verteidigungsfall. Auch die Zuständigkeiten im Katastrophenschutz und Zivilschutz sind unterschiedlich.

Wer entscheidet eigentlich, ab wann ein Ereignis – zum Beispiel ein Starkregen – als Katastrophe eingeschätzt wird? Gibt es dafür eine Behörde mit besonders geschulten Mitarbeitenden und löst diese auch den Alarm aus?

Der Ausruf eines außergewöhnlichen Ereignisses als Vorstufe oder der Ausruf des Katastrophenfalls obliegt dem Hauptverwaltungsbeamten der unteren Katastrophenschutzbehörde – im Landkreis Cuxhaven also dem Landrat. Wenn das Ereignis nur die Stadt Cuxhaven betrifft, ist diese zuständig, also der Oberbürgermeister.

Schadenslagen werden durch unseren Bereich Bevölkerungsschutz in enger Abstimmung mit unseren Fachbereichen und den betroffenen Kommunen bewertet. Ich stelle dann, wenn es den Umständen angemessen ist, den Katastrophenfall fest. Damit geht die Gesamteinsatzleitung auf den Landkreis Cuxhaven über.

Wir setzen zur Bewältigung der Schadenslage unseren Katastrophenschutzstab und unsere Technische Einsatzleitung ein, fordern Einsatzkräfte von anderen Stellen an und warnen und informieren die Bevölkerung.

Wer legt im Katastrophenfall fest, welche Kräfte – zum Beispiel Feuerwehr, DRK, DLRG oder das Technische Hilfswerk zur Bekämpfung der Katastrophe eingesetzt werden?

Die Technische Einsatzleitung – kurz TEL – des Landkreises Cuxhaven teilt die Einsatzkräfte ein. Sie bildet Einsatzabschnitte im Schadensgebiet und verteilt die verfügbaren Einheiten nach Dringlichkeit und Kapazitäten.

Bei Bedarf fordert sie weitere Einheiten über den Katastrophenschutzstab an.

Wer koordiniert und leitet die eingesetzten Rettungskräfte?

Auch das macht die TEL. Innerhalb der Einsatzabschnitte koordiniert dann die Einsatzabschnittsleitung. Diese wird häufig durch die zuständige Kommune gestellt.

Wie wird die Bevölkerung gewarnt und über die Lage und ihre Folgen informiert?

Wichtig ist, dass die Bevölkerung mithilft – zusammen können wir die Lage am besten bewältigen. Dafür informieren wir regelmäßig über mehrere Wege:

Es gibt akustische Warnsignale über Sirenen und gleichzeitig Warnmeldungen über Warnapps wie *NINA* und *BiWapp*.

Mit *Cell Broadcast* werden Warnnachrichten als Push-Nachricht an Mobilfunktelefone gesendet, die sich automatisch in einer Funkzelle registriert haben. So erhalten viele Menschen zeitgleich Informationen zu einem Gefahrenereignis für den unmittelbaren Umkreis. Wichtig ist, dass die Apps und das genutzte Smartphone regelmäßig upgedatet werden, damit die Warnungen auch ankommen. Und dass die Informationen genutzt werden!

Zusätzlich informieren wir über die sozialen Kanäle und über die Website des Landkreises.

Können Bürgerinnen und Bürger und Unternehmen zur Mitwirkung beim Katastrophenschutz verpflichtet werden?

Ja, die untere Katastrophenschutzbehörde kann Einwohnerinnen und Einwohner sowie Unternehmen und andere verpflichten (gem. §§ 28 ff. NKatSG), beispielsweise zur Hilfeleistung, Sachleistungen oder die Nutzungsüberlassung von Gebäuden, Anlagen und Wasserfahrzeugen durch Einsatzkräfte für die Bekämpfung der Katastrophe.

Ein Gebäude zur temporären Unterbringung von Menschen ist zum Beispiel die neue Cuxlandhalle, sie wurde extra so konzipiert. Es muss sich aber niemand vor Forderungen sorgen. Es gibt Hinderungsgründe und gesetzliche Regelungen zu Entschädigungszahlungen.

WARNUNG DER BEVÖLKERUNG



Sirensensignale – Warnung bei Gefahr:
Auf- und abschwelliger Heulton für 60 Sekunden.

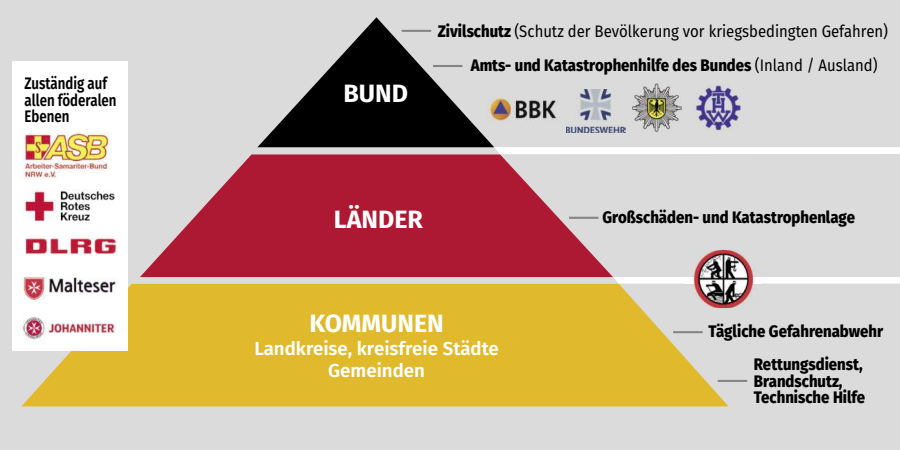
Entwarnung:
Gleichbleibender Dauerton für 60 Sekunden.

Feuerwehralarm:
3 x gleichbleibender Heulton mit Unterbrechung.

Weitere Warnmittel:
(Warnmix) Cell Broadcast: Direkte, laute Warnnachricht auf das Mobiltelefon ohne vorherige App-Installation.

Warn-Apps: Offizielle Anwendungen wie NINA oder KATWARN, die offizielle Warnmeldungen empfangen.

ORGANISATION DES BEVÖLKERUNGSSCHUTZES IN DEUTSCHLAND



Was kann der einzelne Bürger tun, um Vorsorge für den Notfall zu treffen?

Die private Vorsorge zuhause ist ein wichtiger Schritt. Schon vor dem Eintritt eines Katastrophenfalls sollte sich jede und jeder einmal damit beschäftigen. Wir haben eine Broschüre zu diesem Thema herausgebracht und an die Haushalte im Landkreis verteilt (digital ist sie über den QR-Code auf dieser Seite zu finden). Ich habe mich auch entsprechend vorbereitet. Das ist kein großer Aufwand, hat aber im Ernstfall eine große Wirkung.

Außerdem ist ehrenamtliches Engagement unverzichtbar. Ich danke allen, die sich in der Feuerwehr, Hilfsorganisationen und Vereinen engagieren – Sie leisten einen unschätzbar wertvollen Beitrag!

greifenden oder nationalen Katastrophe bildet der Landkreis als untere Katastrophenschutzbehörde das operative Fundament der zivilen Krisenbewältigung. Im Verteidigungsfall – wir hoffen alle, dass dieser nicht eintritt! – hat der Bund die strategische Führung. Bei landesübergreifenden Krisenszenarien liegt diese bei den Innenministerien der betroffenen Bundesländer. Der Landkreis übernimmt dann die konkrete Umsetzung des Zivilschutzes sowie die Koordinierung aller zivilen Hilfskräfte im eigenen Kreisgebiet. Hier geht es viel um Logistik, Versorgung, Infrastruktur. Die Räder im Getriebe müssen ineinandergreifen.

Herr Landrat, vielen Dank für die Beantwortung unserer Fragen.

Mit dem Landrat sprach unser Redakteur Godehard Ahrens

Wie oft übt der Bevölkerungs- und Katastrophenschutz seine Einsätze und welche Szenarien werden besonders intensiv trainiert?

Es wird regelmäßig geübt und ausgebildet, bei vielen Hilfsorganisationen, Feuerwehren und bei uns im Katastrophenschutzstab. Mehrmals im Jahr werden auch Großübungen, zum Beispiel mit ganzen Fahrzeugverbänden, durchgeführt. Übungsszenarien sind zum Beispiel schwere Verkehrsunfälle, größere Brand-szenarien, Stromausfälle, Hochwasser und so weiter. Außerdem werden die Sirenen einmal monatlich getestet.

Im Falle eines unser Land betreffenden militärischen Zwischenfalls oder einer landesübergreifenden Katastrophe übernimmt der Bund die Koordination der entsprechenden Maßnahmen. Wie sieht dabei die Rolle des Landkreises aus?

Bei einem militärischen Zwischenfall (Spannungs- oder auch Verteidigungsfall) oder einer landesüber-



Die 32-seitige Broschüre enthält verständliche und einfach umzusetzende Hinweise und Maßnahmen für die Notfallvorsorge. Sie ist auch online auf der Internetseite des Landkreises Cuxhaven zu finden und liegt im Kreishaushaus an der Vincent-Lübeck-Straße 2 in Cuxhaven sowie den Rathäusern der Gemeinden im Landkreis aus.



Zur Themenseite Katastrophenschutz des Landkreises und zum Download der Broschüre.



In Geversdorf spielt die Musik

Die Wurzeln des Spielmannszuges Geversdorf reichen bis in das Jahr 1932. Anlässlich des 300-jährigen Bestehens des Schützenvereins Geversdorf von 1632 fanden sich sechs junge Geversdorfer aus Freude an der Musik zu einer losen Gemeinschaft zusammen. Einen offiziellen Vereinsstatus besaß diese Gruppe noch nicht, dennoch gilt sie heute als Ursprung des späteren Spielmannszuges.

entstanden die charakteristischen weißen Uniformen mit schwarzen Hosen, weißen Jacken und passenden Mützen. Damit erhielt der Spielmannszug ein unverwechselbares Erscheinungsbild. Schon bald war das Geversdorfer Schützenfest ohne die Musik des Spielmannszuges kaum noch vorstellbar.

Seit 1966 besteht der Spielmannszug nicht nur aus männlichen Spielern, auch die ersten Frauen spielen mit. Immer öfter begann der Spielmannszug Geversdorf auf den Schützenfesten der umliegenden Orte zu spielen – und das gilt bis heute.

Ein fester Bestandteil des Dorflebens

Aus einer kleinen Gruppe musikbegeisterter junger Männer entwickelte sich innerhalb weniger Jahrzehnte ein bedeutender Kulturträger des 727-Seelen-Dorfes. Der Spielmannszug Geversdorf wurde zu einem festen Bestandteil des Schützenvereins und des gesellschaftlichen Lebens in der Gemeinde. Generationen von Spielern haben seitdem dazu beigetragen, die Tradition des Spielmannswesens zu bewahren, weiterzugeben und mit Leben zu füllen. Die Geschichte des Spielmannszuges ist damit zugleich ein Stück Geversdorfer Dorfgeschichte – geprägt von Gemeinschaft, Engagement und der Freude an der Musik. Der Spielmannszug Geversdorf wird von den Spielleiterinnen Saskia Hoekstra und Jasmin Grewe geleitet.

Eines der Highlights des Zuges ist das jährliche Wecken im Ort am Samstag des Schützenfestes. Verkleidet nach unterschiedlichen Mottos geht der Zug bereits in den frühen Morgenstunden mit guter Laune und lauter Musik durch das Dorf. In den letzten 75 Jahren hat sich der Spielmannszug stetig weiterentwickelt, aber nie die Freude an der Musik vergessen. Es wird Zeit, das Jubiläum zu feiern!

Der Spielmannszug Geversdorf begeht am Samstag, den 19. September 2026, seinen 75-jährigen Geburtstag und lädt dazu herzlich in die Ostehalle Geversdorf ein. Der Eintritt ist frei.

Die Musiker freuen sich auf viele Besucher und einen schönen Tag voller Musik, Gemeinschaft und guter Stimmung.

Für das leibliche Wohl ist mit Getränken sowie verschiedenen Speisen und Verzehrmöglichkeiten im Außenbereich gesorgt.

WEIHNACHTSFEIER EINMAL ANDERS?! WO? IM NATUR- UND ERLEBNIS-PARK BREMERVÖRDE!

Mit allen Sinnen -

In der Vorweihnachtszeit die Welt der Sinne erkunden. Ein Angebot für Firmen, Vereine, Gruppen, Familien - buchbar in den Monaten November und Dezember.

Anmeldungen / Informationen bei der

Natur- und Erlebnispark Bremervörde GmbH - Telefon 04761 / 987-150



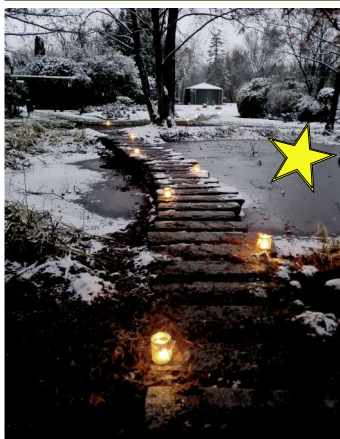
natur-erlebnispark
BREMERVÖRDE

Zu den ersten Spielern gehörten die Pfeifer Herbert Hagenah, Willi Brüning, Alfred Stegemann und Hermann Heinsohn, der Trommler Paul Bicker und der Paukenschläger Max Stegemann. Die Musikgemeinschaft beteiligte sich aktiv am Schützenfest und trug mit ihren Auftritten zur festlichen Atmosphäre im Dorf bei. Ihre Begeisterung für die Musik legte den Grundstein für eine Tradition, die bis heute besteht.

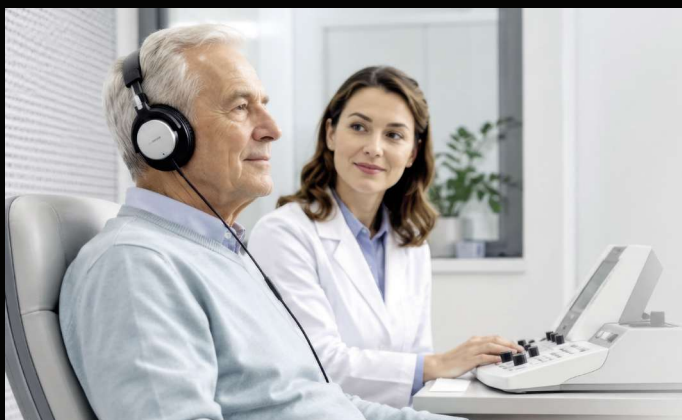
Neubeginn nach dem Zweiten Weltkrieg

In den Jahren 1949 und 1950 schlossen sich einige ehemalige und neue Spieler zusammen, um die Schützenfeste erneut musikalisch zu begleiten.

Die Zahl der Spieler wuchs stetig, sodass im Gründungsjahr 1951 bereits sieben Spieler für gute Musik auf dem Schützenfest sorgten. Der Schützenverein unterstützte den Aufbau des Zuges mit Instrumenten und einheitlichen Uniformen. Nach und nach



Gutes Hören schützt das Gehirn



Regelmäßige Hörtests lassen erkennen, ob Handlungsbedarf besteht. Foto: AdobeStock

Schwerhörigkeit ist ein wichtiger Risikofaktor für Demenz. Unbehandelter Hörverlust kann Einfluss haben auf die geistige Fitness und einen möglichen kognitiven Verfall beschleunigen. Doch wie genau beeinflusst Hörverlust das Gehirn und was kann man tun, um das Demenzrisiko zu senken?

Hörverlust und kognitive Gesundheit hängen zusammen, weil das Gehirn bei schlechtem Hören mehr Energie für das Verstehen aufbringen muss. Diese ständige Konzentration auf das Hören geht zulasten von Gedächtnis und Aufmerksamkeit. Fehlende Hörreize führen zu Veränderungen im Gehirn und beschleunigen den kognitiven Verfall. Die gute Nachricht: Hörverlust ist

behandelbar. Je früher man deshalb aktiv wird, desto besser wird das Gehirn geschützt – die kognitive Gesundheit und damit die Lebensqualität bleibt erhalten.

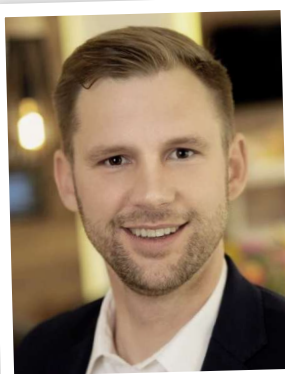
Verlust von Lebensqualität und Selbstvertrauen

Schwerhörigkeit macht Gespräche mühsam – besonders in Gruppen oder geräuschvollen Umgebungen wie zum Beispiel in Restaurants. Das fördert den Rückzug aus Familie und Gesellschaft durch das immer stärker werdende Gefühl von Einsamkeit. Deshalb sind die Vorbeugung und Behandlung von Hörverlust wichtige, oft übersehene Hebel gegen eine fortschreitende Isolation im Alter.

Regelmäßige Hörtests ab Sechzig geben Sicherheit

Für Menschen ab einem Alter von 60 Jahren ist Sicherheit ein entscheidendes Thema. Dazu eine wissenschaftliche Untersuchung: *Hörverlust geht nicht nur mit kognitiver Gesundheit einher, sondern erhöht auch das Unfall- und Sturzrisiko – denn Warnsignale werden schlechter oder sogar gar nicht mehr wahrgenommen.* Das kann nicht nur im Straßenverkehr, sondern auch zu Hause schlimme Folgen haben.

Beginnender Hörverlust bleibt oft unbemerkt und entwickelt sich schleichend. Deshalb sind regelmäßige Hörtests so wichtig. Denn sie helfen, rechtzeitig zu handeln. HNO-Ärzte und gute Hörgeräteakustiker sind entsprechend eingerichtet, checken die Ohren professionell und bieten Lösungen bei Hörverlust. (GA)



KIM HOLST – Hörakustikermeister und Inhaber von Hörakustik HOLST, Cuxhaven und Bad Bederkesa

„Nach über 10 Jahren als angestellter Hörakustikermeister in der Nordersteinstraße habe ich mich 2020 mit nur einer Mitarbeiterin selbstständig gemacht. Der Grund: Das Familienunternehmen, in dem ich arbeitete, war an einen Konzern verkauft worden und wegen der internen Verkaufsvorgaben war es nicht mehr selbstverständlich, ausschließlich im Sinne der Kunden zu beraten.“

Heute, nur sechs Jahre später, sind wir zwölf hochqualifizierte Teammitglieder, die mit Herz

„ Individuelle Beratung, höchste Qualität und Erfahrung – dafür stehe ich mit meinem Namen! „

und Seele für ihre Kunden da sind. Denn wir alle fühlen sich der Regionalität des inhabergeführten Unternehmens Hörakustik Holst, verpflichtet.

Anders, als die Filialen der großen Konzerne in unmittelbarer Nachbarschaft beraten wir herstellerneutral, individuell und bedarfsorientiert.

Wir erproben alle Hörsysteme selbst auf Herz und Nieren – und nur die, die unsere eigenen Tests bestehen, kommen für unsere Kunden infrage.

Außerdem verfügen wir über ein dichtes Netzwerk qualifizierter Partner im Gesundheitswesen.

Sie sind herzlich willkommen bei Hörakustik Holst!

Ihr Kim Holst
Hörakustikermeister

● HOLST ist ein inhabergeführter Meisterbetrieb.

● HOLST bietet kostenlosen Checkup aller Hörsysteme, auch wenn sie nicht bei uns gekauft wurden!

● HOLST bietet Hausbesuche nach Vereinbarung.

● HOLST bietet Training bei Hörschädigungen.

Rund um die Uhr für unsere Kunden per WhatsApp erreichbar!



Das Team von HOLST. Wir machen Sie wieder hellhörig!

100 €

beim Kauf von zwei Hörgeräten sparen.*

Produktabbildung Resound



Hörakustik Holst
Hauptfiliale Cuxhaven
Nordersteinstraße 62 · 27472 Cuxhaven
Telefon: 04721-6998370

Filiale Bad Bederkesa
Am Markt 5 · 27624 Geestland
Telefon: 04745-9317811

GUTSCHEIN für Ihr persönliches
Hör-Geschenk
„Gute Ohren“ mit einem Hörgerät der neuesten Technik-Generation!

* Auf die Zuzahlung von mindestens 1000 Euro für zwei Hörgeräte. Bei Beauftragung zwischen dem 14. 09. und 16. 10. 2026. Keine Barauszahlung und nur ein Gutschein pro Person und Auftrag möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

HÖRAKUSTIK HOLST
www.hoerakustik-holst.de

Pflegebedürftigkeit betrifft uns alle: So sorgen Sie vor.

Die private Pflegezusatzversicherung bietet Hilfe und finanzielle Entlastung

Im Landkreis Cuxhaven leben derzeit etwa 199.000 Menschen. Rund ein Viertel davon sind Rentner. Und wiederum ein Drittel davon sind pflegebedürftig. Pflegebedürftigkeit ist aber nicht nur eine Frage des Alters – auch in jungen Jahren oder in der Mitte des Lebens kann ganz unerwartet der Zustand der Pflegebedürftigkeit eintreten. Tatsächlich werden im statistischen Durchschnitt etwa drei von vier Personen in Deutschland im Laufe ihres Lebens pflegebedürftig. Der demografische Wandel wird die Zahl der Pflegefälle weiter drastisch wachsen lassen: Von derzeit etwa fünf Millionen erwartet das Bundesministerium für Gesundheit bis 2050 einen Anstieg auf 7,5 Millionen.

Pflege findet zu Hause statt

Aktuell pflegen fast sechs Millionen Familienmitglieder in Deutschland selbst. Die Mehrheit von ihnen geht parallel einem Beruf nach und muss Wege finden, beides zu vereinbaren.

Etwa jeder Zehnte gibt wegen der Pflegefähigkeit sogar seine Anstellung auf, wie aus einer Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) hervorgeht.

Die Pflege eines geliebten Menschen kann für die Familien eine herausfordernde Aufgabe sein, die sowohl finanzielle und zeitliche wie auch emotionale Ressourcen beansprucht. Umso wichtiger ist es, auf schnelle und einfache Hilfe zurückgreifen zu können, die alle Themen rund um die Pflege abdeckt.

Private Pflegevorsorge unterstützt betroffene Familien finanziell und organisatorisch

Mit einer privaten Pflegevorsorge kann man sich und seine Angehörigen vor finanziellen und organisatorischen Belastungen im Pflegefall schützen.

Dabei gilt grundsätzlich: Je länger man damit wartet, eine private Pflegezusatzversicherung abzuschließen, desto höher fallen in der Regel die monatlichen Beiträge aus. Neben der finanziellen Unterstützung ent-

lastet eine gute Pflegevorsorge betroffene Familien auch organisatorisch.

Einige Pflegezusatzversicherungen beinhalten zum Beispiel professionelle Pflege Assistance Services: Fachkräfte beraten dann innerhalb von 24 Stunden telefonisch und kommen auf Wunsch nach Hause zu den Betroffenen. Ebenso organisieren sie Hilfe beim Einkauf und im Haushalt oder kümmern sich um psychologische Unterstützung. Bei Bedarf vermitteln sie einen Platz in der Tagespflege oder einen Platz in einem Pflegeheim. Der Versicherer garantiert in diesem Fall, für Versicherte oder ihre Angehörigen innerhalb von 24 Stunden einen Pflegeheimplatz zu finden.

Sorgen Sie vor. Lassen Sie sich von den Experten der Versicherung Ihres Vertrauens beraten. Es könnte ein entscheidendes Gespräch für Ihre Zukunft sein. (DJF)

Mehr als drei Viertel der Pflegebedürftigen werden zu Hause betreut – und die große Mehrheit wünscht sich, auch in Zukunft in ihrem vertrauten Umfeld zu bleiben. Foto: AdobeStock



AUTOHAUS KÖSTER
GmbH & Co. KG

Cuxhaven
Ihlienworth
ahkoester.de



Fachwerkstatt – seit über 60 Jahren und auch in Zukunft

Kabellose Mähroboter von Sunseeker.

Einbau selbst
per App möglich.
von 800 - 24.000 m²

sunseeker
elite



Beratung - Verkauf - Kundendienst
HÖRGER MASCHINEN

Langenstraße 2
21781 Cadenberge
Tel. (04777) 931373
www.hoerger-maschinen.de

Günstige Finanzierungsmöglichkeiten mit 0 € Anzahlung

Durchgehend geöffnet

Das CUXJOURNAL-Schwedenrätsel: Machen Sie mit & gewinnen Sie!

Das Lösungswort auf eine Postkarte schreiben und unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer (für eine evtl. telefonische Gewinnbenachrichtigung) bis zum Freitag, dem 25. September 2026 schicken an:

Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
 Stichwort: „CUXJOURNAL-Kreuzworträtsel“
 Abschnede 205 a, 27472 Cuxhaven

Die Lösung und die Gewinner geben wir in den Cuxhavener Nachrichten und der Niederelbe-Zeitung bekannt. Die Auslosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges durch die Cuxhaven-Niederelbe-Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. Nach Beendigung des Gewinnspiels werden die Daten rechtskonform gelöscht.

Teilnahmebedingung: Mit der Teilnahme erklären Sie sich im Gewinnfall mit der Veröffentlichung Ihres Namens und Ihres Wohnortes im kommenden CUXJOURNAL einverstanden. Weitere Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter: www.cnv-medien.de/information/datenschutzuebersicht.html



- 1. Preis: Eine praktische Küheltasche.
- 2. und 3. Preis: Je ein Handtuch.

afrika- nischer 'Dick- häuter'	Primel- art	Flugbe- gleiter	englisch: wie	'Winne- tou'-Dar- steller (Pierre)	▼	▼	Feuer- land- indianer	feines, weiches Perga- ment	Bier- produk- tions- betrieb	▼	US- Schau- spieler (Richard)	▼	bewe- gen zur Musik	▼	Stick- stoff- verbin- dung	An- fänger	zwölf Dutzend
▶	▼	▼	▼		3		Unfall- folge	▶					▼			▼	▼
imagi- näres Land	▶						Adels- titel (Fräu- lein)	▼	direkter Nachbar	▶							
▶				kanari- sche Insel		wind- arm	▶				englisch: Ende	▶			Rufname der Chanel		
Schiffs- mann- schaft			ganz junger Wein	▶	▼							Lokal im 'Wilden Westen'		Halbton unter c	▶	▼	
Dünge- mittel	▶	1			japa- nische Münze	▶			kleine Sunda- insel		spani- sche Anrede (Herr)	▶					Teil des Fußes
Nachlass emp- fangen	▶					sich bräunen		hinteres Schiffs- segel	▶					tragen- der Dach- balken		dt. Farb- fernseh- system (Abk.)	▼
▶			Stadt in Rumä- nien		Berg der 'Zehn Gebote'	▶			6		ausgest. flugun- fähiger Vogel	▼		ortho- doxer Priester	▶	▼	
englisch: alt	Bil- dungs- stätten	ein Edelgas	▶			4		nutz- loses Wagnis	▶	bäuer- liche Sied- lung	▶					molda- wische Währung	▼
Börsen- aufgeld	▶		9		Konfekte		Haus- halts- gerät	▶									
Spek- trum	10	chile- nischer Lyriker † (Pablo)	▼		Luft- reifen	▶			7	Winkel- maß	▶		Trink- spruch in Skandi- navien			eine der 'Eis- heiligen'	▼
▶										skand. Männer- name		Unsinn (ugs.)	▶		11		
Gattin des Gottes Zeus			alte chines. Dynastie	▶			griechi- sche Erdgöttin	▶	Stange zum Flößen	▶	8				Land- schaft auf Sumatra	▶	
▶				serbi- scher National- heiliger	▼		'schwer' in der Musik	▶				englisch: für		Neue Hebri- den- Insel	▶		
austra- lischer Filmstar (Nicole)	12		Stadt im Süden Chinas	▶					franzö- sisch, span.: in	▼		Entwei- chung	▶				
▶						auch	▶			5			über- triebene Sparsam- keit	▶			
▶			modifi- zieren	▶	2										kleine thailänd. Insel vor Phuket	▶	
erste Frau Jakobs (A.T.)		Sohn Jakobs (A.T.)	▶			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

MABAU

WINTERDIENST

WINTER-
DIENST
IN MABAU-
QUALITÄT



WENN SIE GLÄTTE NICHT IN
„HUCH PRO METER“ MESSEN WOLLEN:

WIR ÜBERNEHMEN DEN
WINTERDIENST FÜR SIE –
IN PROFI-QUALITÄT

