

CUX JOURNAL

Herbst 2023 · 2,50 €

Magazin für das Cuxland

Aktiv
plus



The full English Breakfast

Deftig, traditionell und
kein bisschen kalorienarm

Thalasso- Oase

Gesundheit
und Wellness

Da sein, um zu helfen

Der Seniorenbeirat im
Landkreis Cuxhaven



RG4

www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend
und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet.

Hörakustikermeister Kim Malte Holst: Premium-Qualität kommt immer an

Anzeige

Inhaber Holst erklärt, was er und sein Team bieten

Mit seinem Hörakustikfachgeschäft hat sich Kim Holst als Hörakustikermeister, Audiotherapeut und Pädakustiker im September 2020 selbstständig gemacht. Die Nordersteinstraße ist ihm seit 18 Jahren vertraut, da er als angestellter Hörakustikermeister und Filialleiter bei Hörgeräte Landsberger gearbeitet hat. Als Hörakustiker der vierten Generation ist ihm die Thematik bereits in die Wiege gelegt worden.

Wie liefen die ersten Jahre in Cuxhaven?

Holst: Wir sind sehr zufrieden. Die Menschen in Cuxhaven und Umgebung haben uns mit offenen Armen empfangen. Wir wurden sehr gut auf- und angenommen und haben vor Ort sieben Arbeitsplätze geschaffen. Auch an dieser Stelle möchte ich mich im Namen des gesamten Teams für die tollen ersten Jahre bedanken.

Warum kommen die Menschen nun zu Ihnen?

Holst: Das Erfolgsrezept ist ganz einfach: Premium-Qualität kommt immer an. Unsere Kunden merken schnell, dass sie bei uns nicht nur ein Name im Kalender sind, wie es bei manchen großen Ketten der Fall zu sein scheint. Wir nehmen uns Zeit für jeden und holen das Maximum an Hörqualität heraus. Denn richtig gutes Hören ist ein großes Stück Lebensqualität. Darauf sollte niemand verzichten.

Was spricht noch für einen Besuch in Ihrem Fachgeschäft?

Holst: Neben einem exklusiven Ambiente mit sehr persönlicher Beratung bieten wir eine Rundum-Betreuung, die beim kostenlosen Hörtest beginnt und bei der Hörsystem-Optimierung endet. Wir führen Hörsysteme aller großen weltweiten Hersteller, beraten die Kunden markenunabhängig, erleichtern die Auswahl, kümmern uns um Reparaturen – auch von Fremdgeräten – und bieten effektive, angepasste Gehörschutz-Lösungen.

Bieten Sie auch Brillen an?

Holst (lacht): Nein, aus Überzeugung nicht. Wir üben unser Handwerk auf dem höchstmöglichen Niveau aus und halten die Spezialisierung auf einen Fachbereich für wichtig, um unserem Anspruch als Premiumanbieter gerecht zu werden – auch in der Pädakustik und Audiotherapie.

Sind Sie als Chef selbst vor Ort?

Holst: Ja, selbstverständlich. Außerdem unterstützten mich tatkräftig meine langjährige Mitarbeiterin Sabine Morgenroth, mit der ich seit 15 Jahren zusammenarbeite und Elena Abou Chakra, die vor drei Jahren ihre Ausbildung zur Hörakustikerin bei mir begonnen hat. Seit zwei Jahren werden wir von Meibrit Frank in der Verwaltung unterstützt. Im Sommer 2023 wurde mein Team durch die Hörgeräte-Gesellin Franziska Loch bereichert, die mittlerweile seit fast zehn Jahren als Akustikerin in der Region tätig ist. Deswei-



teren unterstützt mich seit ca. sechs Monaten Simon Wolters in Anmeldung und am Empfang. Frau Birgit Kahle ist als Hörgeschädigtenpädagogin sowie Hör- und Kommunikationstrainerin eine weitere Mitarbeiterin im Team. Im Januar 2024 eröffne ich eine Filiale in Bad Bederkesa. Diese wird von meiner bisherigen Filialleiterin und Hörakustik-Meisterin mit Zusatzausbildung zur Pädakustikerin Marianne Kaufmann geleitet. Mit Frau Kaufmann verbindet mich eine 16-jährige erfolgreiche berufliche Zusammenarbeit. Ich selbst werde weiterhin im Stammgeschäft in Cuxhaven bleiben.

Wie bekommt man einen Termin?

Holst: Sie erreichen uns unter 04721/ 69983-70 oder per E-Mail an info@hoerakustik-holst.de.

Mein Team und ich freuen uns auf Sie!

Bad Bederkesa

Am Markt 5, 27624 Geestland
04745 93 17 811, info@hoerakustik-holst.de

HÖRAKUSTIK
HOLST

Cuxhaven

Nordersteinstr. 62, 27472 Cuxhaven
04721 69 98 370, info@hoerakustik-holst.de

Ab Januar
in Beers

Orthopädische Schmerzen erfolgreich behandeln



Elisa Kämpfer
Heilpraktikerin

Danilo Dietrich
Heilpraktiker / Physiotherapie

Fachtherapeuten für Schmerz- und Triggerpunkt
Osteopraktik (IGTM) und Atlasreflextherapie

Hauptstraße 85 a • 27478 Cuxhaven-Altenwalde
Tel. 04723-4905551

www.spezialpraxis-cuxhaven.de • spezialpraxis-cuxhaven@web.de

- Sie haben Schmerzen und sind austherapiert?
- Sie wurden nicht gründlich und zielführend untersucht?
- Sie haben viele Therapien und Behandlungsmethoden ausprobiert und nichts hat dauerhaft geholfen?

Wir untersuchen effizient nach völlig neuen Kriterien und behandeln sinnvoll und mit großem Erfolg bei:

- Rückenschmerzen oder Bandscheibenbeschwerden
- Ischiasbeschwerden, Schmerzen in Gesäß- und Beinmuskeln
- Wirbelsäulen- und Gelenkblockaden
- Nacken- und Schulterbeschwerden
- Hüft- und Kniegelenkbeschwerden
- Tennisarm, Fersensporn

Spannungskopfschmerzen, Migräne, Schwindel und Gleichgewichtsstörungen, Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich, Bandscheibenbeschwerden

Wir haben die Lösung!

atlasreflex™-Therapie

Die Korrektur des ersten Halswirbels

Rückenschmerzen – Bandscheibe – Ischias

In unserer Spezialpraxis Cuxhaven haben wir uns auf die Behandlung orthopädischer Schmerzen spezialisiert. Unsere Patienten gelten zumeist als austherapiert, haben bereits etliche Therapieansätze ausprobiert und finden keine dauerhafte Lösung ihrer Beschwerden. Die meisten orthopädischen Schmerzen lassen sich auf eine Veränderung der Körperstatik im Zusammenhang mit verkürzten, verkrampften und schmerzhaften Muskelbereichen zurückführen.

Woher kommen nun die Schmerzen?

Fehlstatik wie Beckenschiefstände, Beinlängendifferenzen, Skoliosen oder einseitige alltagspezifische Belastungen, Stürze und Unfälle verändern den normalen Bewegungsablauf des Körpers.

Über Jahre entstehen Triggerpunkte, sprich dauerhaft verkürzte und verkrampfte Muskelbereiche, die unter anderem Schmerzen in Nacken, Rücken, Gesäß, Hüfte, Knie und Beine verursachen können. Die Triggerpunkt-Stoßwellenbehandlung durch erfahrene und geschulte

Triggerpunkte in Gesäßmuskeln haben oft ihren Ursprung in einem Beckenschiefstand mit Fehlbelastung der Muskeln und verursachen einen „Pseudo-Ischiasschmerz“

Therapeuten ist seit Jahren eine wirksame Methode, um jahrelange Beschwerden und deren Ursache erfolgreich zu behandeln. In unserer Spezialpraxis erfolgt immer eine gründliche Untersuchung und die Patienten werden über die geplanten Behandlungsmethoden und anfallenden Kosten aufgeklärt.



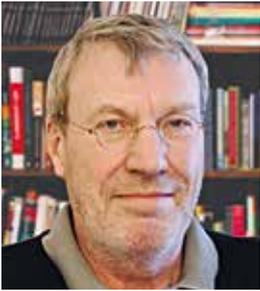
Triggerpunkte in den Rückenmuskeln verursachen Schmerzen wie bei einem Bandscheibenvorfall und werden häufig verwechselt

Ursachen und Behandlung chronischer Krankheiten

■ Behandlung von Post-Corona bzw. Long-COVID-Syndrom wie chronische Müdigkeit, Fatigue, Atembeschwerden, Muskelschmerzen, Herzbeschwerden

■ Epstein-Barr-Virus als Wegbereiter chronischer Krankheiten, ebenfalls nach aktueller Forschungslage im Zusammenhang mit Long-COVID-Symptomen

www.spezialpraxis-cuxhaven.de



Godehard Ahrens
Redaktion

»Rücksicht ist zu einer nostalgischen Tugend geworden.«

Prof. Dr. Hans-Jürgen
Quadbeck-Seeger

Liebe Leserinnen und Leser,

ich weiß, es ist ein leidiges Thema, aber es geht mal wieder um das Thema Radfahrer gegen Fußgänger, Autofahrer gegen Radfahrer und wie aus dem Nichts kommt auch noch ein E-Roller um die Ecke gerast. Es geht also um Jeder gegen Jeden, es geht um das Recht des Stärkeren!

Ein Spaziergang an der Grimmershörner Bucht zum Beispiel ist zu einem echten Risiko geworden. Vor allem für Ältere. Die Radler und E-Biker fahren mit Turbogeschwindigkeit kaum eine Handbreit an den Fußgängern vorbei – ein Wunder, dass bisher noch nichts Dramatisches passiert ist.

Aber auch die Spaziergänger sind nicht ohne. Oft flanieren sie in breiter Front, fast die ganze Breite des Weges einnehmend – was nicht minder rücksichtslos ist.

Geht man auf der Deichkrone, kommen einem plötzlich Radler entgegen und wenn man sie freundlich darauf hinweist, dass hier Fahren verboten sei, ist eine zumindest flapsige, oft sogar aggressive Antwort die Regel.

Auch das Stadtgebiet ist zur Gefahrenzone geworden. Als Autofahrer muss man beim Abbiegen höllisch aufpassen, dass nicht plötzlich ein Radler, der nicht nur auf der falschen Seite, sondern oft sogar auf dem Gehweg fährt, einem in die Seite knallt.

Und dann sind da noch die aufgemotzten, tiefergelegten PS-Boliden, gefahren von testosteronergeplagten Jünglingen, die meinen, sie müssten mit quietschender Bereifung und aufheulemdem Motor ihre „Männlichkeit“ beweisen. Glaubt mir, Jungs: die Mädels stehen nicht auf sowas...

Seit einiger Zeit breitet sich eine neue Verkehrskrankheit auf den Straßen aus – Elektroller. Sie dürfen nicht schneller fahren, als 20 km/h – aber nur wenige scheint das wirklich zu interessieren ...

Vor allem in der Hauptsaison – und die geht ja inzwischen bis tief in den Herbst hinein – eskaliert das Problem. Denn dann werden die stadteigenen Verkehrsrüpel verstärkt durch so manchen Gast, der es ihnen gleichtut.

Dabei wäre es so einfach. Jeder nimmt ein wenig Rücksicht, hält sich an die Regeln und alles läuft reibungslos. Und niemand besteht stur auf seinem Recht und setzt es durch, komme, was da wolle.

Aber das ist wohl zu viel verlangt. Zeiten, die vom Egoismus geprägt sind, bieten der Rücksicht keinen Nährboden.

Danke für's Lesen,

Ihr *Godehard Ahrens*



Tanja Schlamp
Das Watt braucht unseren Schutz 4



The full English Breakfast
Deftig, traditionell und kein bisschen kalorienarm 6



Die Thalasso-Oase
Gesundheit und Wellness, Entspannung und Beauty 8



Fit wie ein Fisch im Wasser
Wasserratten im Cuxland 12



Fasan & Hirsch
Halali im Strandhotel Duhnen 14

IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag:
Cuxhaven-Niederelbe
Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Kaemmererplatz 2 · 27472 Cuxhaven
www.cnv-medien.de

Geschäftsführung: Ralf Drossner

Leitung Vermarktung:
Lars Duderstadt, Ulrike von Holten (stellv.)

Redaktionsleitung:
Ulrich Rohde

Redaktion, Text, Layout, Satz: Godehard Ahrens

Anzeigenverkauf: Wiebke Jordemann
Tel. (0 47 21) 58 52 32 · wjordemann@cuxonline.de

Fotos: AdobeStock, Kamp, DJD, NHC

Auflage: 29.948 Ex. · © Alle Rechte beim Verlag

Druck:
Bonifatius GmbH Druck | Buch | Verlag
Karl-Schurz-Straße 26 · 33042 Paderborn



Nationalpark Wattenmeer und UNESCO Weltnaturerbe – selbst die höchsten Schutzstatuten können nicht verhindern, dass tagtäglich tausende Tonnen Baggerschlick aus der Fahrrinnenunterhaltung der Elbe und den Hamburger Hafengewässern in unmittelbarer Nähe des Nationalparks entsorgt werden.

Touristenattraktion, Naherholungsgebiet und Lebensraum für tausende Tierarten: Seehunde, Vögel, Fische, Wattwürmer, Krebse, Muscheln und Schnecken leben von und mit dem Watt.

Das Watt braucht unseren Schutz

Tanja Schlamp engagiert sich seit 7 Jahren für das UNESCO-Weltnaturerbe



Tanja Schlamp betreibt eine Website mit vielen Informationen rund um das Cuxhavener Watt: www.wattenmeer-schutz.de

Frau Schlamp, Sie kämpfen seit Jahren vehement für den Schutz des Wattenmeers vor der Küste Cuxhavens. Ist das Watt denn wirklich so in Gefahr?

Wir haben eine permanente Störung der natürlichen Abläufe im Ökosystem Wattenmeer. Das hängt mit den Folgen der Elvertiefungen zusammen. Täglich wird in der Elbe und den Hafenbecken gebaggert und das Material – fast 40 Millionen Kubikmeter jährlich – am Rande des Nationalparks Wattenmeer wieder ausgekippt. Das kann auf Dauer kein Ökosystem verkraften.

Was ist denn im Laufe der Jahre mit dem Watt passiert und – vor allem – was hat die Veränderungen verursacht?

Überspitzt würde ich sagen, das Watt ist zu einem großen Spülfeld für Hamburger Hafenschlick geworden. Das einst sauerstoffreiche Sandwatt wird permanent mit einer dicken Schicht Baggerschlick überzogen. Schlickfelder haben sich gebildet, das Watt

Schlickfeld im Döser Watt – der Schlick erstickt alles Leben unter sich. Nur den Algen bietet er reichlich Lebensraum.

Tanja Schlamp ist waschechte Cuxhavenerin und kennt das Döser Watt seit ihrer Kindheit. Nach dem Abitur studierte sie BWL mit juristischem Schwerpunkt und startete ihr Berufsleben als Assistentin der Geschäftsleitung. Trainee bei der EU, Mediberaterin, Key Account Managerin bei DHL, Marketingleiterin – das waren ihre beruflichen Highlights. Heute ist sie Geschäftsführerin ihres eigenen Unternehmens und lebt in Cuxhaven.



Drei Baggerschiffe sind im permanenten Einsatz, um die Fahrrinne auf 13,5 Meter Tiefe zu halten. Schon bald wird es Containerschiffe mit noch mehr Tiefgang geben. Startet die Stadt Hamburg dann die nächste Stufe der Elbvertiefung?

ist uneben, matschig oder hart geworden. Beim Wattlaufen muss man auf jeden Schritt achten. Ganz dramatisch empfinde ich den Rückgang der Artenvielfalt und den Eintrag der Schadstoffe.

Welche Gefahr ist denn größer: das Ausbaggern der Elbe-Fahrrinne, das Verklappen des Schlicks aus dem Hamburger Hafen oder der Leitdamm?

Der Leitdamm fängt die Sedimente ab und führt u. a. dazu, dass Priele, die Kinderstube der Fische, verlanden. Das Ausbaggern der Elbe wirbelt Trübstoffe auf und nimmt den Fischen die Luft zum Atmen. Das Verbringen des Schlicks aus dem Hamburger Hafen in unser Küstengewässer hat noch einmal eine ganz andere Dramatik. Es vergiftet unser Wattenmeer mit einem Chemie-Cocktail, den man nicht mehr aus dem System herausbekommt.

In letzter Zeit häufen sich die Fälle, dass Touristen in Lebensgefahr geraten, weil sie sich nicht mehr aus einem Schlickfeld befreien konnten. Entstehen solche Schlickfelder nicht manchmal auch ganz natürlich?

Ohne die Elbvertiefungen würde es hier oben aufgrund der starken Strömung keine Schlickfelder in diesem Ausmaß geben. Selbst in der Grimmershörnbucht ist man früher maximal knöcheltief eingesunken. Mittlerweile versinkt man dort knie- bis hüfttief im zähen Fluid Mud. Das ist keine natürliche Erscheinung.

Spielt auch der Klimawandel eine Rolle?

Wenn sich die Nordsee in Folge des Klimawandels erwärmt, haben wir einen weiteren Stressfaktor für das Wattenmeer. Ein gesundes, sauerstoffreiches Wattenmeer ist als große CO₂-Senke unser bester Verbündeter gegen den Klimawandel. Leider haben wir kein gesundes, sauerstoffreiches Wattenmeer mehr. Das Ökosystem droht schon jetzt zu kollabieren.

Der Schlick aus dem Hamburger Hafen ist durch langlebige Giftstoffe kontaminiert und wird trotzdem in der Nordsee bei Tonne E 3 vor Helgoland verklappt. Gelangen diese Schadstoffe nicht dadurch zwangsläufig auch in die Nahrungskette?

Inzwischen ist es wissenschaftlich nachgewiesen: Die Giftstoffe finden sich längst in Flora und Fauna wieder...



Das klingt für eine Tourismushochburg wie Cuxhaven ja nicht so gut, denn Cuxhaven lebt von seiner Gastronomie...

Der Fisch, der in der Cuxhavener Gastronomie serviert wird, ist von einer herausragenden Qualität. Damit es auf lange Sicht so bleibt, darf die Nordsee nicht länger als Mülldeponie missbraucht werden.



Schadstoffe schwächen das Immunsystem der Seevögel, die hier im Watt heimisch sind.

Was ist die Folge für das UNESCO-Weltkulturerbe Wattenmeer: Droht ein Oekozid?

Ich befürchte, die ökologische Uhr steht bereits auf 10 Minuten nach Zwölf. Das Wattenmeer ist stark mit Umweltgiften belastet. Das Problem ist, dass wir die Prozesse unter Wasser nicht sehen können. Es fängt mit dem chronischen Vergiften von Kleinstorganismen an und schreitet anschließend weiter fort. Wie weit dieser Prozess bereits fortgeschritten ist, sehen wir an der Vogelgrippe, die ganze Bestände dezimiert. Die vielen Schadstoffe schwächen das Immunsystem der Seevögel. Weitere deutliche Anzeichen sind eine Übersäuerung der Nordsee, Algenblüten und ein dramatischer Rückgang der Artenvielfalt. Das Ökosystem hat zwar enorme Selbstheilungskräfte, doch wenn der Kippunkt einmal überschritten ist, gibt es kein zurück mehr und das Wattenmeer verwandelt sich in eine Kloake.

Das Problem mit uns Menschen ist ja: Wir neigen dazu, Gefahren und Missstände zu verdrängen. Ist das der Grund, warum es kaum mehr Proteste gibt gegen den Frevel, den Hamburg den Anrainern der Elbe und uns Cuxhavenern antut?

Das Thema ist einfach nicht ausreichend präsent. In den 70er/80er Jahren haben Magazine wie Stern und Spiegel kritisch über Gifteinträge in der Nordsee berichtet. Das kommt heute so gut wie gar nicht mehr vor. Auch Greenpeace war sehr aktiv. Man denke an die Aktionen gegen die Dünnsäure-Verklappungen vor Helgoland. Darüber wurde anschließend deutschlandweit in allen Medien berichtet. Während der Klimawandel Thema in Dauerschleife ist, findet die Gefährdung des Welterbes Wattenmeer durch die Schlickverklappungen allenfalls im Dritten Programm Erwähnung. Viele Menschen wissen gar nicht, wie real die Gefahr ist, dass das Ökosystem kippen könnte. Vielleicht ist es aber auch ein Verdrängen, weil der Einzelne sich ohnmächtig fühlt.

Was kann denn der einzelne Bürger tun, wenn schon die große Politik nichts ausrichten kann (oder will?) um diesen Unsinn endlich zu stoppen?

Wir sollten uns wieder mehr mit der Natur verbinden und im Einklang mit den Naturgesetzen leben. Und – besonders wichtig – wir müssen die Themen Leitdamm, Elbvertiefung und Hafenschlickverklappung immer wieder auf die Tagesordnung bringen, indem wir zum Beispiel auch die Urlaubsgäste darüber informieren, warum ihr Watt gefährdet ist. Wir müssen uns vernetzen und auch Druck auf unsere Volksvertreter und die Medien ausüben. Das fängt auf kommunaler Ebene an. **Wir müssen ganz einfach mehr Zivilcourage zeigen!**

Das Gespräch mit Tanja Schlampp führte unser Redakteur Godehard Ahrens.



Kraftfrühstück – in Großbritannien sorgt das „Full Breakfast“ dafür, dass mittags eine kleine, leichte Mahlzeit ausreicht. Fotos (3): AdobeStock

The full English Breakfast

Deftig, traditionell und kein bisschen kalorienarm ...

Good Morning – ein Glas Orangensaft und eine Tasse starker Tee mit viel Sahne machen ein englisches Frühstück perfekt.



Das typisch englische Frühstück – auch **full English breakfast, full monty oder fry-up** genannt – ist mehr als ein Frühstück, wie wir es kennen. Es ist eine **deftige und reichhaltige Mahlzeit, die traditi-**

onell aus Würstchen, Spiegeleiern, gegrillten Tomaten, Baked Beans, Bacon, Pilzen und gebuttertem Toast besteht.

Oft reicht man auch „white oder black pudding“, das ist eine englische, ziemlich

fette aber umso wohlschmeckendere Blutwurst und „hash browns“, das sind Rösti dazu. Während man diese üppige Mahlzeit üblicherweise als „Full English Breakfast“ bezeichnet, wird es in den verschiedenen Regionen Großbritanniens und Irland auch der Region entsprechend benannt, also zum Beispiel „Full Scottish“, „Full Welsh“ oder „Full Irish“.

Aber nicht nur der Name ändert sich mit der Region, auch verschiedene Zutaten: In Schottland werden zum Beispiel „Tattie Scones“, eine Art Kartoffelpuffer und Haggis, das sind Schaffsinnereien, dazu serviert. Die Waliser nehmen ihr Frühstück



Toast mit Marmelade sind ein würdiger Abschluss für das Full English Breakfast.

mit „Laverbread“, einem Gericht aus Seetang. Dazu wird meist Tee aber auch Kaffee und Orangensaft getrunken.

Übrigens – wer's lieber vegetarisch oder vegan mag, ersetzt Würstchen, Bacon und

Butter durch pflanzliche Alternativen. Veganer lassen das Ei entweder ganz weg oder ersetzen es durch „Scrambled Tofu“. Falls man eine der Zutaten nicht mag – einfach weglassen. „Enjoy your meal“ sagt der Engländer. Wir wünschen ganz einfach „Guten Appetit“. (GA)

Rezept für ein Full English Breakfast

Zutaten für 4 Portionen:

8 Sausages (z.B. Nürnberger Rostbratwürste) , 8 Scheiben Schinkenspeck (Bacon), 4 Scheiben Blutwurst, 400 g Baked Beans, 2 Tomaten, 8 Champignons, 8 Scheiben Toastbrot, 4 Eier, Salz, Pfeffer, Butter (zum Servieren), Pflanzenöl.

Zubereitung:

Backofen auf 100°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Baked Beans in einem Topf langsam erhitzen und auf niedriger Stufe warm halten. Champignons waschen und vierteln. Tomaten halbieren. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze ca. 6 Min. von allen Seiten anbraten. Die Pilze in eine ofenfeste Form geben und im Ofen warm halten.

In der Pfanne erneut Öl erhitzen und die Tomaten ca. 3 Min. von jeder Seite braten. Die Tomatenhälften aus der Pfanne nehmen und zu den Pilzen in den Ofen geben.

Pfanne auswischen und erneut Öl darin erhitzen. Speck hinzufügen und ca. 4-6 Min. knusprig braten. Speck im Ofen warm halten. Haut von den Blutwürsten abziehen, zusammen mit den Würstchen ca. 4 Min. goldbraun braten. Den Inhalt der Pfanne im Backofen warm halten.

Spiegeleier braten. In der Zwischenzeit das Toastbrot goldbraun tosten, diagonal halbieren, so dass Dreiecke entstehen. und mit etwas Butter bestreichen. Zuletzt alle Zutaten nebeneinander auf einem großen Teller anrichten.

**DIE NEUE
LEICHTIGKEIT
DES HÖRENS!**



SoniTon
So klingen MeisterTöne

Die Hörsysteme **SoniTon IF 10 quick 6** verbinden angenehme Diskretion mit höchstem Tragekomfort. Sie sitzen nahezu unsichtbar direkt im Ohr und wählen automatisch die beste Einstellung für Ihre individuelle Hörsituation.

**JETZT KOSTENLOSEN
HÖRTEST MACHEN!**

**optik &
hörgeräte
rawert**

deichstr. 24
27472 cuxhaven

phone: 04721 57160
fax: 04721 571605
email: info@rawert.de
website www.rawert.de

Inh. J. Rawert e.K.

**optik & hörgeräte
rawert**

abendrothstr. 43
27472 cuxhaven

phone: 04721 571640
fax: 04721 571615
email: info@rawert.de
website www.rawert.de

Inh. J. Rawert e.K.

www.rawert.de



Foto: AdobeStock

Die Thalasso-Oase

Gesundheit und Wellness, Entspannung und Beauty



Unbegrenzte Sicht auf das Wattenmeer genießt man von der Dachterrasse, die sich auch hervorragend für die Klima- und Heliotherapie eignet. Fotos (4): NHC

»Alles Leben stammt aus dem Meer« sagte schon Hippokrates vor 2000 Jahren. Seit Mitte des 19. Jahrhunderts nutzt man die Heilkraft des Meeres gezielt therapeutisch unter dem Begriff »Thalasso«. Thalasso ist abgeleitet vom altgriechischen Wort „thálassa“ = Meer und steht für eine Therapie mit kaltem oder erwärmtem Meerwasser, Meeresluft, Sonne, Algen, Schlick und Sand. Heute wird die Thalasso-Therapie als Entspannungs- und Schlankeitskur, zum

Stressabbau, bei Rheuma, orthopädischen Problemen, chronischen Schmerzzuständen und vielem mehr angewandt.

Die moderne Thalasso-Oase an der Nordseeküste

Die phantastische Lage an der Nordsee, der positive Einfluss des Seeklimas auf das Immunsystem und die Nutzung des Meerwassers für medizinische Zwecke legten im Jahre 1816 den Grundstein für das Nordseeheilbad Cuxhaven. Schließlich liegt Cuxhaven in einer vom Klima begünstigten Zone, denn die Temperaturschwankungen sind nicht so stark wie im Binnenland. Außerdem kühlt sich das

Meer langsamer ab als die Erde und das Salz wirkt als zusätzlicher Wärmespeicher.

Im Thalasso-Badehaus direkt am Meer findet sich alles, was ein modernes Thalassozentrum ausmacht: Modernste Anlagen zur Aufbereitung frisch geschöpften Meerwassers für Bäder und Inhalationen, hochwertige Therapie- und Spa-Einrichtungen, Dachterrasse für die Klima- und Heliotherapie, Panoramasauna mit Meerblick, Badelandschaft mit Wellenbad, Bewegungsbad, Meerwassertherme und Fitness.

Im lichtdurchfluteten Thalasso-Badehaus lassen sich die unterschiedlichsten Thalasso-Anwendungen erleben. Und das zu jeder Jahreszeit.



Im lichtdurchfluteten Thalasso-Badehaus direkt am Meer lassen sich die unterschiedlichsten Thalasso-Anwendungen erleben. Zu allen Jahreszeiten. *Foto: NHC*

Thalasso nutzt die Heilkräfte des Meeres zur ganzheitlichen Therapie.

Dazu gehören Anwendungen mit frischem Meerwasser, Schlick, Algen, Aerosol, Salz und dem gesunden Nordseeklima, ergänzt um Methoden der Balneologie, Physiotherapie, physikalischen Medizin und Gesundheitsbildung.

Ein ganzes Haus voller Thalasso

Entspannung im 32° Grad warmen Therapiebecken, eine wunderbar angenehme Meeresschlickpackung, eine wohltuende Massage mit Aroma-Öl, ein Tauchgang im Meersalzmilchbad – das Thalassozentrum ahoi! tut einfach gut.

Alle Angebote des Thalassoentrums ahoi! sind vernetzt. So lassen sich bequem und im Bademantel Thalassotherapie, Spa-Angebote, Badelandschaft, Bewegungsbad, Whirlpool, Außenbecken und Meerwassertherme, Premiumsaunen und Fitnessbereich individuell miteinander kombinieren.



Mit dem Thalassozentrum ahoi! hat Cuxhaven die Nordsee nach „drinnen“ geholt. Mit Angeboten für die ganze Familie, jeden Tag und zu jeder Jahreszeit.

Übrigens – in den Sommermonaten gibt es vom Thalassozentrum aus einen direkten Strandzugang zum beliebigen Wechsel von drinnen nach draußen. *(GA)*



Wohltuende Anwendungen sind Bestandteil einer Thalassotherapie



EIN PERFEKTER TAG FÜR DIE GANZE FAMILIE

WASSERSPASS, ERHOLUNG & SPORT
im Thalassozentrum ahoi!

FITNESS » Mo. - Fr. 8 - 21 Uhr / Sa. + So. 9 - 14 Uhr | KUR & SPA » Mo. - Fr. 8 - 16 Uhr
BAD & SAUNA » Mo. - So. 9 - 21 Uhr

Thalassozentrum ahoi!, Wehrbergsweg 32,
27476 Cuxhaven, T. 04721 404-500
ahoi-cuxhaven.de



Da sein, um zu helfen

Der Seniorenbeirat im Landkreis Cuxhaven vertritt die Interessen aller Seniorennen und Senioren

Der Seniorenbeirat des Landkreises Cuxhaven setzt sich zusammen aus den ehrenamtlichen Seniorenbeauftragten der Gemeinden und Städte. Sie befassen sich mit Themen rund um das Alter und stehen allen Senioren mit Rat und Tat zur Seite. Außer den Seniorenbeauftragten entsenden auch die Wohlfahrts- und Sozialverbände je ein Mitglied in den Seniorenbeirat des Landkreises, der die Interessen der Älteren – immerhin leben im Cuxland mehr als 66.000 Menschen über sechzig – vertritt.

Bei solchen Zahlen ist klar, dass Themen wie Rente, Pflege, Mobilität aber auch gesundes und aktives Altern zunehmend mehr in den Fokus der politischen Gestaltungsprozesse rücken müssen. Und genau dafür setzen sich die Mitglieder des Seniorenbeirats ein. Der Seniorenbeirat ist also ein wichtiger Interessensvertreter dieser



Foto: AdobeStock

Mit Rat und Tat stehen der Seniorenbeirat des Landkreises Cuxhaven allen älteren Menschen zur Seite..

Altersgruppe. **Aber nicht nur das. Auch ganz konkrete Hilfe direkt vor Ort wird den Älteren unter uns von den ehrenamtlichen Seniorenbeauftragten geboten.**

Wenn es zum Beispiel um Fragen zur Pflege von Angehörigen geht, um Wohngeld, um Grundsicherung, um die Rente – also um all das, was unseren Senioren an staatlicher Hilfe zusteht – die Mitglieder des Seniorenbeirats informieren und helfen.

Kurse, Veranstaltungen und Infoabende in Zusammenarbeit mit den verschiedensten Institutionen wie Kirche, Wohlfahrt, VHS und Polizei gehören ebenfalls zu den Themen, die der Seniorenbeirat unterstützt und begleitet. Aber auch ganz praktische Anregungen und Wünsche können unsere älteren Mitbürger bei ihrem Seniorenbeauftragten „loswerden“. Ob es eine Bank zum Ausruhen ist, die irgendwo fehlt oder ein Weg mit dem Rollator kaum passierbar ist – der Seniorenbeauftragte kümmert sich.

Nebenstehend die Ansprechpartner des Seniorenbeirats des Landkreises Cuxhaven. (GA)

DIE MITGLIEDER DES KREISSENIORENBEIRATS

Harald Sommerfeld, Vorsitzender
Gem. Beverstedt / Tel.: 0160 97 20 46 17

Joachim Barbrack, Stellv. Vorsitzender
SG Hemmoor / Tel.: 04771 68 69 215
und 0151 54 02 82 16

Sabine Tiedemann, Stellv. Vorsitzende
Caritasverband / Tel.: 04721 69 02 80

Karin Behrensen / Paritätischer Cuxhaven
Tel.: 04721 21 260 und 0151 20 17 21 43

Bernd Chaveriat / Gemeinde Wurster
Nordseeküste / Tel.: 04741 17 14

Erika Diehl / Gem. Schiffdorf
Tel.: 04749 10 37 120 und 0159 06 68 08 08

Joachim Dreher / DRK
Tel.: 04741 60 107

Siegfried Gronholz / Stadt Geestland
Tel.: 0171 22 54 450

Heiner Hansemann / Gemeinde Loxstedt
Tel.: 04744 51 72

Jürgen Köster / Diakonie Cuxland
Tel.: 0159 04890665

Werner Krause Samtgemeinde Börde Lamstedt
Tel.: 04773 78 64

Martin Schieber / AWO
Tel.: 04721 66 77 77 03

Rita Tietje / Samtgemeinde Land Hadeln
Tel.: 04751 3000 und 016093035897

Irmtraud Ucken / Stadt Cuxhaven
Tel.: 04721 27 390

Hans Verlaan / Gem. Hagen im Bremischen
Tel.: 04746 7085

Baumann Immobilien GmbH

Immobilienmakler und DEKRA-
zertifizierter **Sachverständiger**
für Immobilienbewertung
Am Wattenweg 2, 27476 Cuxhaven
Telefon: 04721 69 09 90
info@baumann-immobilien-cuxhaven.de

Genießen Sie mit uns den Verkauf Ihrer Immobilie!



HD-Fernsehen auf Smartphones und Tablets. Foto: DJD/HD Plus/Getty Images/Westend61

Fernsehen unterwegs?

TV in HD-Qualität auf Reisen und im Urlaub

Moderne TV-Technik macht es möglich, dass man seine Lieblingsschows, Livesport, Serien und Filme immer und überall genießen kann. Unterwegs, auf Reisen, im Auto, im Wohnmobil oder im Schwimmbad. Viele Programme gibt es mittlerweile auch in HD, also besonders hoher Bildqualität. Für Haushalte mit Satellitenempfang werden für diesen Mehrwert nur relativ geringe Kosten fällig. Wer also auch private Sender in HD-Qualität erleben möchte, kann das bei HD+ für sechs Euro im Monat tun. Seit Kurzem gibt es obendrein ein günstiges Zusatzangebot, mit dem man HD-Fernsehen auch auf Smartphones und Tablets überall mitnehmen und ansehen kann – in der gesamten EU, mit zwei Streams zugleich auf bis zu fünf verschiedenen Mobilgeräten.

Haushalte mit Satellitenempfang haben Kostenvorteile

Vielfalt, Verfügbarkeit und Qualität für HD-Qualität bei den Privaten haben ihren Preis. Monatliche Fixkosten für einen Kabelanschluss, Zusatzkosten für HD – pro Monat kommen so leicht 30 bis 40 Euro und mehr

zusammen. Deutlich geringere laufende Kosten haben die Haushalte mit Satellitenempfang, denn Fernsehen über Satellit ist wie Solarstrom vom eigenen Dach: Ist die Anlage installiert, gibt es das ganze Programmangebot ohne Zusatzkosten.

Seit Kurzem gibt es ein günstiges Zusatzangebot, mit dem man HD-Fernsehen auf Smartphones und Tablets überall ansehen kann – auch im Urlaub und auf Reisen, in der gesamten EU, mit zwei Streams zugleich auf bis zu fünf verschiedenen Mobilgeräten. Viele Satellitenhaushalte nutzen das Angebot »HD+ ToGo« daher nicht nur unterwegs, sondern auch daheim als Zweit- oder Drittempfangsalternative neben dem Fernseher im Wohnzimmer. (djd/GA)



HD-Fernsehen im Reisegepäck: Für Satelliten-Haushalte gibt es besonders günstige Angebote. Foto: DJD/HD Plus



SIE FINDEN UNS:

CUXHAVEN

Im Marktkauf EKZ
Tel. 047 21/5006 16

Poststraße 25
Tel. 047 21/3 75 38

Steinmarrer Str. 65 (Döse)
Tel. 047 21/69056 16

OTTERNDORF

EDEKA-Center
Tel. 04751/5154

HEMMOOR

EDEKA-Center
Tel. 047 71/36 45

NORDHOLZ

Bahnhofstraße 20
Tel. 047 41/6031 30

www.clips-frisoer.de



Shop- Friseur- Perückenstudio

CUXHAVEN

Rohdestr. 1
Tel. 047 21/66 69 60

www.ponyhof-friseur.de



unvergleichbar stilvoll leidenschaftlich

CUXHAVEN

Segelckestr. 38
Tel. 047 21/39968 45

www.kuestenstyle.de

Fit wie ein Fisch im Wasser

Wasserratten im Cuxland

AQUA-FITNESS-ANGEBOTE IM CUXHAVEN UND UMZU:

- VHS Landkreis Cuxhaven
- Kneipp-Verein Cuxhaven
- Thalassozentrum Cuxhaven
- Sole Therme Otterndorf
- Wingster Schwimmbad
- Watt'n Bad Dorum

Früher hieß Aqua-Fitness „Wassergymnastik“ und hatte den Ruf des Rentnersports, heute gibt es Kurse für alle Altersklassen mit verschiedenen Bewegungs- und Belastungsmöglichkeiten. Aber warum ist Bewegung im Wasser so gesund?

Da ständig gegen den Wasserwiderstand trainiert wird, ist der Kraftaufwand zwar sehr hoch – jedoch verringert sich der Wasserauftrieb, so dass Körpergewicht und Gelenke deutlich geschont werden. **Aber nicht nur Muskeln, auch Organe wie Herz oder Lunge werden trainiert:** Weil durch den Wasserdruck mehr Blut in den Brustraum drängt, muss das Herz mehr Druck erzeugen, um die größere Blutmenge zu transportieren. Das stärkt den Herzmuskel und das Herz-Kreislauf-System.

Sport und Bewegung im Wasser machen nicht nur Spaß: Zu den beliebtesten Übungen

gehören Aqua-Jogging, Aqua-Step oder Aqua-Fit-Fight. Diese Workouts beanspruchen den gesamten Körper, weil sie sich vielfältig einsetzen lassen.

Ist Aqua-Fitness ein Fettverbrenner?

Aqua-Training ist ein effektiver Kalorienkiller. Zum einen verbrennen Sie durch den Wasserwiderstand viele Kalorien. Zum anderen erhöht der Körper in der kühleren Umgebung den Stoffwechsel, um nicht auszukühlen. Das kurbelt den Kalorienverbrauch zusätzlich an.

Für wen ist Aqua-Fitness geeignet?

Neben Menschen, die einfach Spaß an Fitness und Bewegung haben, gibt es eine Vielzahl von Beschwerden und Erkrankungen, für die sich Aqua-Fitness im Sinne der Bewegungstherapie eignet. **Wasser schont und entlastet die Gelenke und die Wirbel-**

säule und hilft dabei, sich leicht zu fühlen. Deshalb eignet sich Aqua-Fitness vor allem für Menschen mit Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen, denn in einer Wassertiefe bis zur Höhe des Halses, ist der Wasserauftrieb so hoch, dass der Körper nur ein Zehntel seines Eigengewichtes tragen muss. Der Wasserauftrieb und das Schweben im Wasser schulen außerdem Gleichgewichtssinn und Konzentration.

Und noch ein Vorteil, den man nicht unterschätzen sollte: Man kann sich im Wasser fit halten, ohne Angst vor einem Sturz haben zu müssen. Den Auftrieb im Wasser, der den Körper trägt, können sich auch Menschen mit Übergewicht zunutze machen. Durch diese Leichtigkeit gelingen ihnen Übungen, die ohne Wasser zu anstrengend wären. Wer zu hundert Prozent auf Nummer Sicher gehen will, fragt seinen Arzt oder seine Ärztin, ob Aqua-Fitness für ihn infrage kommt. (Quelle: Barmer/Text:GA)

Wir  Lebensmittel.

Edeka S. Golly

Feldweg 15 • 27474 Cuxhaven • Tel. 0 47 21-5 13 33
 Öffnungszeiten: Mo. bis Sa. von 8.00 bis 20.00 Uhr





Akupunktur Praxis

Dr. med. Ulrike Baumann
 Fachärztin für Orthopädie

Akupunktur, Schmerztherapie, Chinesische Medizin

- Gelenk- und Rückenbeschwerden • Rheuma • Kopfschmerzen
- Migräne • Tinnitus • Begleittherapie bei Krebserkrankungen
- Allergien • Asthma • Immunstärkung • Augenerkrankungen
- Stresserkrankungen • Wechseljahrsbeschwerden • Kinderwunsch
- Makuladegeneration • Stoffwechsellumstellung

Persönliche Beratung unter Tel. 04 71/90 20 868

Lange Straße 123, 27580 Bremerhaven
www.akupunktur-bremerhaven.com

Sprechen Sie Golf?

Die wichtigsten Fachbegriffe der Golfersprache

Wer sich für den Golfsport interessiert – vielleicht sogar in Erwägung zieht, dieses schöne Hobby für sich zu entdecken – tut gut daran, die wichtigsten Begriffe des Golfsports zu kennen. Denn Golfer haben ihre eigene Sprache, wenn es um das Spiel geht.

Abschlag: Kurz gemähte Fläche, mit der die Spielbahn beginnt. Es gibt unterschiedliche Abschlagpositionen, die mit Farben die Länge der Bahn markieren: weiß, schwarz, gelb, rot, blau, orange.

Aus: Als jenseits der Spielfläche markierter Teil des Platzes. Aus ist, wenn der Ball vollständig im Aus liegt.

As: Der Spieler schlägt den Ball vom Abschlag aus direkt ins Loch.

Birdie: Der Spieler benötigt einen Schlag weniger als das Loch vorgibt. Beispiel: Par 5, eingelocht mit 4 Schlägen.

Bogey: Der Spieler benötigt einen Schlag mehr als das Loch vorgibt.

Brutto: Schlagergebnis ohne Abzug der eigenen Vorgabe (Handicap).

Bunker: Mit Sand gefülltes Hindernis auf dem Fairway oder am Grün.

Chip: Flacher Annäherungsschlag von außerhalb des Grüns.

Divot: Mit dem Schlägerkopf herausgeschlagenes Rasenstück.

Driving Range: Trainingsfläche zum Üben von Schlägen

Droppen: Fallenlassen des Balles senkrecht aus Kniehöhe.



Cartoon: AdobeStock

Eagle: Der Spieler benötigt zwei Schläge weniger als das Loch vorgibt.

Ehre: Am ersten Abschlag fängt meist der Spieler mit dem niedrigsten Handicap an. Auf der Runde derjenige, der am Loch zuvor die wenigsten Schläge hatte.

Fairway: Kurz gemähte Fläche zwischen Abschlag und Grün.

Flaggenstock: Stab, der mit Flagge im Loch auf dem Grün steckt, um dessen Position anzuzeigen.

Flight: Gruppe aus zwei, drei oder maximal vier Spielern.

Greenfee: Gebühr, die von clubfremden Spielern für eine Runde auf dem Golfplatz gezahlt werden muss.

Grün: Kurz gemähte Fläche um das Loch.

Handicap: Vorgabe, um eine faire Chancenverteilung trotz unterschiedlicher Spielstärke zu gewährleisten. Es gibt die Schlagzahl an, die ein Spieler mehr benötigen darf als der Platzstandard.

Hindernis: Bunker oder Seen/Bäche (Wasserhindernis).

Kanonenstart: Spielmodus, bei dem alle Spieler, verteilt auf die 18 Spielbahnen, zur selben Zeit starten. Der Start erfolgte früher mit einem Schuss, heute meist mit einer Sirene.

Netto: Schlagergebnis nach Abzug des eigenen Handicaps.

Par: Schlagvorgabe einer Spielbahn, aber auch der gesamten Platzrunde.

Pitch: Steiler Annäherungsschlag.

Pitchgabel: Kleines Werkzeug zum Ausbessern des Balleinschlags auf dem Grün.

Pitchmarke: Vertiefung, die der Ball nach dem Einschlag auf dem Grün hinterlässt.

Putt: Schlag nach dem Ball auf dem Grün.

Putter: Spezieller Schläger für den Putt.

Rough: Gelände, außerhalb der gemähten Fairways, deutlich schwerer zu spielen als ein Fairway.

Scorekarte: Formular, in das die Spielergebnisse eingetragen werden.

Slope: Schwierigkeitsgrad eines Platzes, der bei der Ermittlung der persönlichen Spielvorgabe eine Rolle spielt.

Stableford: Zählweise nach dem Engländer Dr. Frank Stableford, bei der das Handicap des jeweiligen Spielers berücksichtigt wird. Dabei werden die tatsächlich gespielten Schläge in Stableford-Punkte umgerechnet.

Tee: Stift aus Holz oder Plastik auf den der Ball beim Abschlag gelegt wird. (GA)

Golf lernen können Sie in jedem Alter!



GOLF.

Sport für Körper und Seele!



**BIS ZUM 30. 11. 2023
»WILDWOCHE« IM
STRANDHOTEL DUHNEN**

Halali im »Strandhotel Duhnen«

Fasan & Hirsch

Foto: AdobeStock

Der Herbst ist da – und mit ihm die Zeit für frisches Wild aus der Lüneburger Heide. Ein ganz besonderer Genuß, fein zubereitet im Restaurant »Vier Jahreszeiten« des Strandhotels Duhnen. Bis zum 30.11. präsentieren die Köche des Hauses kulinarische Kompositionen rund um unser heimisches Wild. Übrigens – es gibt kaum ein Fleisch, das gesünder ist, denn trotz seines vollen Geschmacks ist Wildbret ausgesprochen mager und cholesterinarm!



Das »Vier Jahreszeiten« – Speisen zum Genießen, Ambiente zum Wohlfühlen. Foto: Kamp

Das Restaurant »Vier Jahreszeiten« im Strandhotel Duhnen hat sich dem regionalen „Fine Dining“ verschrieben. Mit frischen Produkten aus der Umgebung zaubert die Küchencrew feine Kreationen mit saisonalen Schwerpunkten. Dazu gehören auch die jährlichen Wildwochen, die von den Hotelgästen ebenso geschätzt werden wie von den Cuxhavenern.

Danach auf einen Cocktail ins Bistro „Kamp’s“
Nach dem Wildgenuss lässt man den Abend in der zwanglosen Atmosphäre des „Bistro Kamp's“ direkt nebenan

ausklingen. Ein feiner Digestif wäre jetzt vielleicht gut. Oder ein cooler Cocktail, ein Glas Wein, ein frisch gezapftes Bier, oder vielleicht ein Gläschen Crémant? (GA)



Foto: AdobeStock

STRANDHOTEL DUHNEN
FINE DINING
Vier Jahreszeiten

Kitchen-Table
FINE DINING HAUTNAH ERLEBEN!
Buchen Sie Ihren exklusiven Küchen-Tisch und treffen Sie die kreativen Strandhotel-Köche.
Für 2 bis 4 Personen
Anmeldung erforderlich!

Restaurant „Vier Jahreszeiten“ · Duhner Strandstr. 5–9 · 27476 Cuxhaven
Kristian Kamp e.K. · Fon 04721/403-0 · info@kamp-hotels.de

Kamp's
BISTRO
LOUNGE
BAR

Unsere Cocktails werden ausschließlich von Hand zubereitet.

Ab 11 Uhr geöffnet
Duhner Strandstr. 9 | Cuxhaven-Duhnen
Fon 04721/403-580 | www.bistro-kamps.de

Für Sie gelesen: Schmökertipps für entspannende Stunden

Die Oliva-Buchhandlung Cuxhaven empfiehlt:

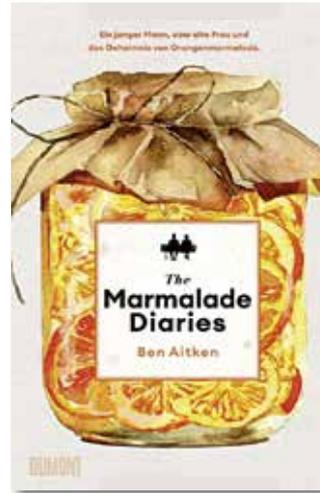


Jeannette Walls:

Vom Himmel die Sterne

Dies ist die unvergessliche Geschichte der unerschrockenen Sallie Kincaid, die im ländlichen Virginia zur Zeit der Prohibition aufwächst. Nach dem Tod ihres mächtigen Vaters muss sie sich allein in einer Gesellschaft behaupten, in der das Gesetz der Straße gilt. Sallie beschließt, in dieser Männerwelt ihre eigenen Regeln einzuführen. Der neue Roman der Autorin von „Schloss aus Glas“.

ISBN 978-3-455-01628-4 / 25,00 €

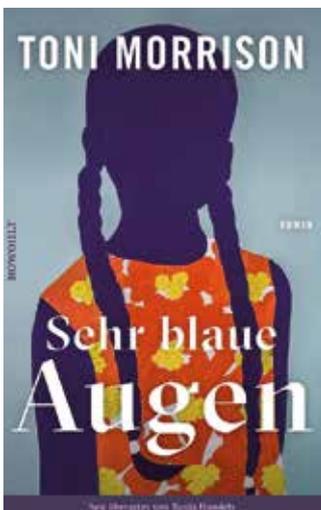


Ben Aitken:

The Marmalade Diaries

Aus der Suche nach einer bezahlbaren Wohnung in London stößt Ben auf ein Zimmer im malerischen Viertel Wimbledon. Der Haken an der Sache? Seine Mitbewohnerin und Hausherrin Winnie, eine 85-jährige Witwe, die ihren ganz eigenen Kopf hat. Warmherzig, bewegend und unglaublich komisch erzählt dieser Roman nicht nur die wahre Geschichte einer außergewöhnlichen Freundschaft, sondern zeigt auch, wie Jung und Alt voneinander lernen können.

ISBN 978-3-8321-6819-3 / 22,00 €



Toni Morrison:

Sehr blaue Augen

In ihrem eindrücklichen Debütroman erzählt die Nobelpreisträgerin Toni Morrison von zwei kleinen Mädchen, die in der Kleinstadt Lorain, Ohio, gemeinsam aufwachsen. Claudia hasst blonde Puppen, zerstört sie sogar. Pecola vergöttert Shirley Temple und wünscht sich selbst nichts so sehr wie blaue Augen. Doch in diesem Herbst 1941 wird Pecolas Wunsch nicht in Erfüllung gehen, ihr Leben wird sich auf andere, auf sehr schmerzhaft Weise verändern.

ISBN 978-3-498-00367-8 / 24,00 €



Joana Osman:

Wo die Geister tanzen

Zwischen sanften Hügeln und duftenden Zitronenbäumen bauen sich Sabiha und Ahmed Osman ihr Leben in Jaffa auf. Doch 1948 werden sie mit tausenden anderer arabischer Familien aus dem britischen Mandatsgebiet Palästina vertrieben. Auf einem überfüllten Boot fliehen sie in den Libanon und weiter in die Türkei. Ein autobiographischer Roman und gerade jetzt ein wichtiges Buch: über allem besteht der Wunsch nach Frieden!

ISBN 978-3-570-10522-1 / 24,00 €

Ihre Buchhandlung in Cuxhaven

oliva 

Kaemmererplatz 2 | 27472 Cuxhaven
04721 - 39 59 99 | info@oliva.de
www.oliva.de – Ihr online-shop

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr von 10 bis 18 Uhr,
samstags von 10 bis 17 Uhr.

NEU
eingetroffen

FIRLEFANZ & MEER

Dekoration und mehr von der Küste

Herbst-Angebote

**Starten Sie ins Abenteuer
mit unserem maritimen
Rucksack**

blau oder rot
mit Ankermotiv für nur

24,90€



Kissen „Cuxhaven“

navy oder mild-grün
für kuschelige Stunden
für nur

17,50€

Flaschenpost Cuxhaven

mit dekorativer Beleuchtung
für nur

LEIDER SCHON AUSVERKAUFT!



**Umweltfreundliche Jutetasche im
zeitlosen Design**

Aufdruck in weiß
mit Glitzer,
erhältlich in blau
oder grau

13,90€



Viele weitere maritime Artikel
und Accessoires in unserem Service Center
am Kaemmererplatz 2, 27472 Cuxhaven, 04721 585 222,
www.cnv-medien.de

Besuchen Sie auch unseren online-Shop
unter **www.shop.cnv-medien.de**

Cuxhavener Nachrichten, Kaemmererplatz 2, 27472 Cuxhaven

Umtausch nur gegen Vorlage des Kassenbons innerhalb von 14 Tagen. Schmuckteile sind aus hygienischen Gründen vom Umtausch ausgeschlossen.

Cuxhavener Nachrichten

www.cnv-medien.de
www.shop.cnv-medien.de