

CUXA JOURNAL

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: Andrea Kapmeyer

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

Ich bin nie
weiter entfernt
als Ihr Telefon!



Sachverständiger für
Immobilienbewertung
Mitglied im



Heße Immobilien

Inn. 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**



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



© Tim Mueller

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



© Boris Breuer

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



© Privat

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



© Birte Filmer

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

**weil ohne
etwas fehlt –
mit Cuxhaven.**

**Ergotherapie und Physiotherapie
aus einer Hand.**



Mullers Institut für Therapie

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

Die CNV-App

Deine Nachrichten. Überall.



E-Paper lesen
Die Zeitung digital
wie gewohnt.



Immer informiert
Aktuelle Nachrichten
aus der Region.



Merkzettel & Archiv
Beiträge speichern und
später lesen.



Rätsel & mehr
Knobeln, stöbern und
gewinnen.



**Jetzt
kostenlos
herunterladen!**



Meine Region. Meine App.



Get it on
App Store

GET IT ON
Google Play



Godehard Ahrens
Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,

wohnen Sie auch in einer der zahlreichen Cuxhavener Tempo-30-Zonen? Oft nur spärlich als solche kenntlich gemacht? Am Beginn der Zone ein kleines Hinweisschild, hin und wieder eine weiße 30 auf der Fahrbahn – oft kaum mehr erkennbar – ganz selten ein Tempo-Informations-Display, das den Autofahrer über seine aktuelle Geschwindigkeit informiert und hin und wieder der graue Blitzkasten meist an der gleichen Stelle.

Da ist es eigentlich kein Wunder, wenn Tempo 30 eher als Empfehlung denn als Verkehrsregel empfunden wird. Und entsprechend geht es denn auch in solchen Zonen zu: Die wenigsten halten sich daran. Besonders die nicht, bei denen mit dem Auto auch das Hirn tiefer gelegt wurde ...

Auch rechts vor links bleibt immer öfter unbeachtet – obwohl es an Cuxhavens Kreuzungen häufig Regel ist – eine Regel, die zu Vor- und Rücksicht mahnt. Stattdessen Augen zu und durch!

Ich habe von meinem Wohnzimmerfenster aus einen guten Blick auf zwei sich kreuzende „Rechts-vor-Links-Tempo-30-Straßen“. Und ich sehe immer wieder, mit welcher Geschwindigkeit Auto- und Radfahrer über die Kreuzung rasen, ohne sich

»Die Rücksichtnahme kommt mit dem Verstand, und da bei manchem der Verstand nie kommt, kann bei ihm auch nicht mit Rücksichtnahme gerechnet werden.«

Wolfgang J. Reus
(1959 - 2006), deutscher Journalist,
Satiriker, Aphoristiker und Lyriker

abzusichern, ob von rechts jemand kommt und ohne auch nur die geringste Bremsbereitschaft zu zeigen.

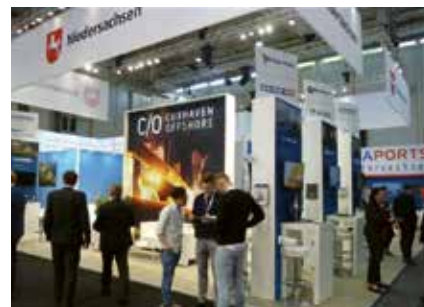
Und es geht weiter mit den Nachlässigkeiten im Straßenverkehr: Einordnen oder gar Blinken beim Abbiegen? Warum sollte ich? Die sehen doch, wohin meine Reise geht! Radfahrer weiträumig mit ausreichend Abstand überholen? Da ist doch Platz genug! Rücksicht auf Fußgänger? Fehlanzeige!

Wie kommt es eigentlich, dass so viele so wenig aufeinander achten? Ich, ich, ich – so scheint die Devise in unserem täglichen Miteinander.

Das wird auch in anderen Lebensbereichen deutlich. Den Satz „Nach Ihnen!“ habe ich schon lange nicht mehr gehört. Oder an der Supermarktkasse: „Ich lasse Sie vor, Sie haben ja nur drei Teile!“.

Mensch, Leute – das muss doch alles nicht sein. Es ist doch viel entspannter, wenn alle sich an das halten, was für jeden gelten sollte. Rücksicht! Gerade jetzt in der Hochsaison, wo zigtausende von Gästen den guten Umgang miteinander auch nicht gerade einfacher machen ...

Danke fürs Lesen,
Ihr Godehard Ahrens



Cuxhavens Business-Agentur
Motor für unsere wirtschaftliche Zukunft –
die Agentur für Wirtschaftsförderung 4



Duhner Hotelgeschichte(n)
Typisch norddeutsche Gastfreundschaft –
in Duhnen ist sie Tradition 6



„Schnüsch“ der Eintopf des Nordens
So typisch wie lecker: Ein vegetarischer
Gemüseintopf, der es in sich hat 10



Windstärke 10
Geschichten von Meeresgrund
und Hochseefischerei 14



Cuxhavener Landmarke
Einst wichtiges Signal für die Seefahrt –
heute ein historisches Baudenkmal 20

Titelfoto:
Badenixe in den Wellen der Nordsee – im Hintergrund ein Kiter. Mit diesem sommerlichen Motiv beteiligte sich unsere Leserin Andrea Kapmeyer am Titelfotowettbewerb für das CUXJOURNAL – und die Jury hat sich für sie 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



Erneuerbare Energien



Maritime Wirtschaft & Logistik



Fisch- & Ernährungswirtschaft



Pharma & Biotechnologie



Handel & Handwerk



Deutsches Offshore-Industrie-Zentrum

Wirtschaft braucht exzellente Rahmenbedingungen. Wirtschaft braucht Innovationen. Und: Wirtschaft braucht Expertenwissen. Unabhängig, ortsnahe, umfassend. Die Agentur für Wirtschaftsförderung (AfW) der Stadt Cuxhaven ist zentrale Anlaufstelle für alle Themen rund um den Wirtschaftsstandort Cuxhaven. Ob es um Gewerbeflächen geht, um Fördermöglichkeiten, Gründungs- und Finanzierungsfragen oder Ansiedlungsvorhaben – die AfW schafft die entsprechenden Netzwerke, berät und unterstützt die Unternehmen und bietet dazu ein erfahrenes, kompetentes und serviceorientiertes Team, das bei der Konzeption, Planung und Umsetzung aller Projekte und Vorhaben der Wirtschaft zur Seite steht.

Fotos: AdobeStock, AfW, W. Scheer

Cuxhavens Business-Agentur

Motor für unsere wirtschaftliche Zukunft – die Agentur für Wirtschaftsförderung der Stadt Cuxhaven

Die Agentur für Wirtschaftsförderung ist eine Institution der Stadt Cuxhaven und hat die Aufgabe, sich um die Belange der städtischen Wirtschaft zu kümmern. Sie bietet kompetente Vielfalt, fachliches Know-how und marktorientierte Spezialisierung. In Cuxhaven vereinen sich große Wirtschaftszweige zu einem Kompetenzzentrum mit wirtschaftlichem Erfolg für die folgenden starken Branchen:

Erneuerbare Energien



Nicht nur die Meeres- und Küstenwinde sind in Cuxhaven als nahezu unerschöpfliche Quelle für neue Energie gesetzt. Umso wichtiger ist es, das lokale technologische Know-how zu nutzen, um neue Tätigkeitsfelder mit hohem Potenzial zu erschließen.

Maritime Wirtschaft & Logistik



Aufgrund der günstigen Lage im Kreuzungsbereich der Nord- und Ostseeverkehre ist die

maritime Wirtschaft in Cuxhaven seit jeher von großer Bedeutung. Durch Investitionen in Kaianlagen und Infrastruktur ergeben sich neue Standortvorteile.

Fisch & Ernährungswirtschaft



Gewachsen durch die über 100-jährige Kompetenz als einer der bedeutendsten Fischereistandorte Deutschlands verfügt die Stadt Cuxhaven heute über ausgeklügelte Supra- und Infrastrukturen für die moderne Ernährungswirtschaft.

Pharma & Biotechnologie



Die Pharma- und Biotechnologie in Cuxhaven sind wichtige wirtschaftliche Stützpfeiler in der Human- und Veterinärmedizin und gelten bei zukünftigen Entwicklungen als Innovations-treiber.



Handwerk

Cuxhaven bietet ein traditionsreiches Handwerk, bei dem jahrzehntelange

Erfahrung und moderne Technik aufeinander treffen, um Räume, Produkte und Dienstleistungen zu schaffen.



Deutsches Offshore-Industrie-Zentrum

Das Deutsche Offshore-Industrie-Zentrum Cuxhaven ist einzigartig in Deutschland. Sein Tiefwasser-Seehafen ist mit modernster Infrastruktur ausgestattet und wird gerade um weitere Kaianlagen und Gewerbeflächen erweitert, die die Kapazität Cuxhavens als Seehafen zukunftssicher machen werden.



Tourismus

Der Tourismus ist einer der zentralen Wirtschaftsfaktoren für Cuxhaven. Verantwortlich für diesen Wirtschaftsbereich ist die Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH: www.nordseeheilbad-cuxhaven.de

Innerhalb dieser Branchen bietet die AfW wichtige Servicebereiche, die dazu beitragen, den Standort der Stadt Cuxhaven nachhaltig zu sichern:



Vermittlung von Industrie- und Gewerbeflächen

Cuxhaven ist im Aufwind – nicht nur im Offshore-Bereich. Wer einen guten Standort zu optimalen Bedingungen sucht, stößt in Cuxhaven auf ein vielfältiges Angebot, z.B. das Gewerbegebiet Böhlgraben/ Abschnede



Förderung & Finanzierung

Wirtschaftsförderung ist die Kernkompetenz der AfW. Die Agentur unterstützt Unternehmen bei der Betriebs- und Standortentwicklung und ist Ansprechpartner in allen Fragen rund um den Bereich Förderung und Finanzierung.



Koordination Breitbandausbau

Hochleistungsfähige Breitbandnetze sind eine elementare Basis digitaler Geschäfts- und Produktionsprozesse, aber auch in vielen anderen Lebensbereichen eine Notwendigkeit. Die Errichtung von Giga-Netzen zählt daher zu den vordringlichen Infrastrukturaufgaben der Gegenwart. Die zentrale Koordinierungsstelle für den Breitbandausbau liegt beim Landkreis Cuxhaven: www.wirtschaft-cuxland.de



B2B / Networking

Die Netzwerkarbeit der AfW umfasst alle wichtigen Branchen der norddeutschen Wirtschaft. Hierbei stehen die AfW mit Unternehmen, Verbänden, Ministerien und Organisationen im engen Austausch.



Standortmarketing

Wer präsent ist, kann erfolgreich agieren. Die AfW rückt den Wirtschaftsstandort Cuxhaven in den Fokus von Investoren und expandierenden Unternehmen – überregional, national und international.



Zentrenmanagement & Handel

Die Zukunftsfähigkeit der Innenstädte ist ein Thema, das viele Städte vor Herausforderungen stellt. Die Zukunftsperspektiven für Innenstädte liegen in attraktiven Handelsangeboten und lebendigen Zentren mit einer Nutzungsmischung und einem gemeinsamen Miteinander. Bei der AfW ist für diese Aufgaben ein Zentrenmanager angesiedelt.

Die Köpfe dahinter:

Die Agentur für Wirtschaftsförderung der Stadt Cuxhaven (AfW) berät und begleitet Unternehmen und Institutionen rund um die Themenfelder Ansiedlung, Unternehmensgründungen, Standort- und Förderberatung, Investitionsplanung und Standortmarketing. Dabei sind alle Mitarbeiter der Agentur permanent am Puls der Zeit, bestens vernetzt und richten jeden Tag ihren Fokus auf Zukunftspotentiale am Standort Cuxhaven.

DIE LEITENDEN MITARBEITER DER AfW:



Jürgen von Ahnen
Agenturleiter,
Geschäftsführer der Leader Region Wesermünde-Nord, Fördermittelberatung



Kai Sawischlewski
Stellvertretender
Agenturleiter,
Fördermittelberatung,
Gewerbeflächen



Hilke von der Reith,
M.A.
Projektmanagement,
Standortmarketing



Martina Karalus
Assistenz, Projektsachbearbeitung



Hauke Knust, M.A.
Projektmanager



Adrian Pietsch
Zentrenmanager



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



Duhner Hotelgeschichte(n)

Typisch norddeutsche Gastfreundschaft? In Duhnen ist sie Familientradition!

Früher ein stilles Bauerndorf, präsentiert sich Duhnen heute als eines der lebendigsten und bedeutendsten Seebäder an der Nordseeküste. Die meisten Hotels und Pensionen entstanden durch persönliches Engagement der Einwohner, wurden ständig erweitert und immer wieder modernisiert, damit sich die Gäste – ob groß oder klein, ob alt oder jung – in ihrem Urlaub rundum wohlfühlen. Sie alle sind privat geführte Häuser, die sich durch ihre herzliche Gastfreundschaft von der Unpersönlichkeit vieler Hotelketten unterscheiden. Wahrscheinlich deshalb kommen viele Urlauber immer wieder her ...



Strandnixen vor der Duhner Promenade im Jahr 1956. Foto: Hermann Borrmann

Die Strandperle – vom Pensionat zum Fünf-Sterne-Hotel



Die Strandperle steht beispielhaft für Duhdens Hotelgeschichte: privat geführt, über Generationen gewachsen und geprägt von Mut und Leidenschaft. 1935 gaben Adolf und Anna Heinrich dem Haus seine Richtung. Ihr Sohn Hans-Jürgen „Stutzi“ Heinrich entwickelte es ab 1973 mit visionären Ideen zu einem der führenden Hotels an der Nordseeküste. Erweiterungen, Innovationen und gelebte Gastfreundschaft machten die Strandperle weit über Duhnen hinaus bekannt.

Heute führen die beiden geschäftsführenden Gesellschafter Bernhard Dohne und Heiko Prinzhorn-Köster das Unternehmen in die Zukunft.

Moderne Architektur, wie das Bellevue, verbindet den Traditionsbetrieb mit zeitgemäßer Gestaltung, während die Strandperle als Wahrzeichen Duhdens erhalten

bleibt – ein Ort, der aus Herz, Unternehmmergeist und Familiengeschichte gewachsen ist und seine Gäste begeistert.

Badhotel Sternhagen – einst Gästehaus, jetzt Fünf-Sterne Superior-Hotel



Die Familie Sternhagen prägt Duhnen seit fast 100 Jahren. 1928 begann Friedrich Sternhagen mit einem kleinen Gästehaus, sein Sohn Jürgen baute daraus 1958 das „Haus am Strand“.

Mit Hingabe, Mut und stetigen Erweiterungen entstand das heutige 5-Sterne-Superior-Hotel – mit Michelin-Stern, herausragender Wellnesslandschaft und international anerkanntem Weinkeller.

Heute führt Dr. Eick Sternhagen in dritter Generation zusammen mit Hoteldirektorin und Geschäftsführerin Susan Cantauw das Haus. Das Badhotel Sternhagen steht für Kontinuität, Persönlichkeit und gelebte Gastfreundschaft – ein Symbol für Duhdens Hotelgeschichte.

Strandhotel Duhnen – eine familiengeführte Duhner Institution



Seit 1896 prägt das Strandhotel Duhnen die Küstengeschichte des Seebads. Gegründet von Amandus Mangels mit 15 Zimmern, entwickelte sich das Haus schnell zum beliebten Treffpunkt für Gäste aus nah und fern.

1922 übernahm Friedrich Kamp das Haus, führte es durch schwierige Zeiten, überstand die Beschlagnahmung im Zweiten Weltkrieg und legte das Fundament für eine familiengeführte Institution. Sein Sohn Klaus baute das Hotel ab 1970 weiter aus, modernisierte es, gründete das Aparthotel Kamp und prägte Duhnen durch sein Engagement für Tourismus und Gastfreundschaft.

Heute leitet die dritte Generation, Kristian und Annette Kamp, das 4-Sterne-Superior-Hotel – so bleibt das Strandhotel Duhnen ein Ort, an dem Tradition, Mut und Innovation seit 130 Jahren lebendig sind.

Hotel Seelust – ein Haus voller Geschichte



Seit 1898 prägt die Seelust den beliebten Urlaubsort Duhnen. Gegründet von Amanus Hey als kleines Gasthaus, wurde das Haus nach Kriegen, Beschlagnahmungen und Besitzerwechseln mehrfach wieder aufgebaut. 1924 leitete Franz Hey den Neubeginn, später erweiterten Gustav und Elfriede Hansen das Haus.

1969–1977 führten Jürgen und Heidi Hansen einen radikalen Neubau mit fünf Stockwerken durch, 1989 kamen Suiten hinzu. Jahrzehntlang führten deren Kinder Heide Harras und Jörg Hansen das Hotel. Inzwischen leiten Jörg und Michaela Hansen gemeinsam mit ihren Kindern Nils und Nele Hansen das Haus: Nils setzt die Familientradition als Koch fort, Nele leitet das Hotelmanagement. Mit dem Verkauf von Heide Harras' Anteilen verbindet die neue Generation Tradition und Innovation und führt die Geschichte der Seelust und der Familie Hansen weiter.

Hotel „Am Meer“ – Lebenswerk



Agnese Schmarje, „Tante Agnes“, führte ab 1907 das Hotel „Am Meer“ und baute es trotz Kriegen und Krisen immer wieder neu auf. Über Jahrzehnte prägte sie mit Herzlichkeit die Gastfreundschaft in Duhnen. Ihr Sohn Waldemar übernahm 1968, führte das Haus mit Bodenständigkeit weiter und bewahrte das Familienerbe bis 2003.

Zum 100-jährigen Bestehen wurde das Hotel umfassend renoviert. Heute führen Christian und Ulrich Schmarje die Tradition fort, Ulrike Schmarje leitet den Hotelbetrieb. Mit Jan Schmarje ist seit 2018 auch die vierte Generation aktiv – er betreibt das Restaurant „Mahlzeit Am Meer“. Das Hotel „Am Meer“ steht damit bis heute für Beständigkeit, Familiengeschichte und echte Duhner Gastlichkeit.

Hotel Christiansen – Tradition zwischen Deich und Dünen



Seit 1898 prägt das Hotel Christiansen – ursprünglich „Hotel Erholung“ – Duhnen. Unter Georg Peter und Emilie Christiansen entwickelte es sich zu einem Treffpunkt für Einheimische und Gäste. Ihr Sohn Peter Christiansen prägte das Haus weiter: Nordsee-Café, später die legendäre Diskothek „Tenne“. Heute führen Kai Christiansen und seine Frau Maren das Hotel mit Restaurant „tohuus“ und „Ebbe & Food“.

Seeschwalbe – das familiär geprägte Wohlfühlhotel



Aus einem Bauernhof entwickelte die Familie Braband ab 1933 die „Seeschwalbe“. Nach dem Krieg bauten Ewald und Wilma Braband das Haus stetig aus und machten es zu einem festen Bestandteil des aufblühenden Seebads Duhnen. Mit Enkel Stefan Braband und Ehefrau Angelika wurde die Seeschwalbe modernisiert und erweitert, blieb aber stets familiär geprägt. Heute setzt Maximilian-Ole Harras diese Tradition fort – ein Beispiel für den Wandel Duhners vom Fischerdorf zum Urlaubsort.

Die Wehrburg – von der Villa zur Pension, von der Pension zum Hotel



1910 als „Villa Wehrberg“ erbaut, wechselte das Haus mehrfach den Besitzer, bis die Familie Schier das Haus über Jahrzehnte prägte. In den 1970er-Jahren übernahm die Familie Raulff das Gebäude und baute es mit viel Mut und Einsatz zum Hotel aus. Bis heute steht die Wehrburg für Wandel, Durchhaltevermögen und die vielen kleinen Geschichten, die Duhnen ausmachen.

Mit Herzblut führt inzwischen die jüngste Tochter, Birte Raulff-Lührsen, gemeinsam mit ihrem Mann, den Hotelbetrieb.

Hotel Meeresfriede – Familiengeschichte am Wehrberg



1908 gründeten Claus und Marie Heinsohn hier eine Pension. Claus prägte auch das Dorfleben, etwa als Mitglied des „Duhner Reichstags“, einer Runde älterer Herren, die für die Gäste Seemannsgarn spinnen. Sohn Johannes führte das Haus weiter und engagierte sich zugleich im Verkehrsverein, Seenotrettungsdienst und in der Feuerwehr. Enkel Siegfried baute das Haus zum Hotel aus und setzte auch kulinarische Akzente. Heute wird das Hotel von Frau Merle Glüsing geführt.

Gasthof zur Post – eines der ältesten Gebäude Duhners



Seine Geschichte reicht zurück bis ins 17. Jahrhundert. Ursprünglich „Bremer Hofstätte“, wurde der Gasthof früh zu einem Treffpunkt für Dorfleben, Postverkehr und später auch Urlauber. Im 19. und 20. Jahrhundert wechselten die Besitzer, darunter die Familien Diedrichs, Schmarje und Fischer, die das Haus behutsam ausbauten, Gäste bewirteten und den wachsenden Fremdenverkehr prägten. Seit 2010 führen Alexandra und Oliver Blauth das traditionsreiche Haus weiter. Der Gasthof zur Post bleibt so ein lebendiges Symbol für Duhners Geschichte. (U.Schmarje/GA)

Mit dem Duhner Audiowalk hat die Klaus-Kamp-Stiftung all diese Geschichten und noch viele mehr über Duhners Historie gesammelt und Hörstücke daraus gemacht. Sie sind auf youtube abrufbar unter www.duhner-geschichten.de oder – ganz einfach – Sie scannen diesen QR-Code:



Wo Gastfreundschaft zu Hause ist

Hotels in Duhnen haben einiges zu bieten. Zwei davon sogar fünf Sterne. Aber alle haben eines gemeinsam: jene typisch norddeutsche Gastfreundschaft, die meist nur familiengeführte Häuser bieten. Persönlich, zugewandt und individuell. In einem idyllischen Urlaubsressort direkt an der Nordseeküste. Lebendig oder ruhig, besinnlich oder sportlich – immer aber erholsam.

**APARTHOTEL
AM MEER**
CUXHAVEN • DUHNEN

In unserem familiengeführten Haus mit Tradition & Stil erwarten Sie romantische Zimmer, teilweise mit Seesicht.

04721 396 396
www.aparthotel-am-meer.de

»Die alljährliche Wiederkehr unserer Gäste bedeutet die Referenz meines Hauses!«

Seit über 100 Jahren Tradition
& Gastfreundlichkeit mit
Familie Schmarje



Erlebnisgastronomie
MAHLZEIT AM MEER
SPEISEN • TRINKEN • ERLEBEN

Reservierungen unter
04721 699 953
www.mahlzeit-am-meer.de

Facebook & Instagram
@mahlzeitammeer

Kennen Sie schon das legendäre
»Frühstücksbuffet«
direkt in Duhnen am Dorfbrunnen?

Da, wo
Genuss &
Geschichte
zusammen-
gehören

**Hotel &
Restaurant
Cuxhavener
Str. 103 in 27476
Cuxhaven
Duhnen**

SUPERIOR

**HOTEL
Seeschwalbe**
IHR MARITIMES NORDSEE HOTEL



*Ankommen, durchatmen,
wohlfühlen ♥*



📍 Cuxhavener Str. 87–89, 27476 Cuxhaven

☎ Telefon: 04721 420100

✉ E-Mail: info@hotel-seeschwalbe.de



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



Herzlich Willkommen im Hotel Seelust Cuxhaven Duhnen!

Wir freuen uns, Sie in unserem familiengeführten
★★★★-Hotel seit 1934 begrüßen zu dürfen.



Tel.: 04721 43110
Mail: info@strandhaus-christiansen.de
Web: duhnen.net



Genuss & Events
in Duhnen erleben

www.kamp-hotels.de



[f](https://www.facebook.com/kamphotels) [i](https://www.instagram.com/kamphotels) [t](https://www.tiktok.com/@kamphotels) [y](https://www.youtube.com/@kamphotels)
@kamphotels

Besuchen Sie uns in Cuxhaven, Sahlenburg
oder Duhnen

info@blauths.de www.blauths.de



Erlebe den schönsten Sonnen-
untergang in Cuxhaven bei einem
leckeren Cocktail.

Blauths
STREETFOOD & MEER

Am Sahlenburger Strand 40
27476 Cuxhaven Sahlenburg
Tel.: 04721 6989843



Frisch, kreativ, lecker & gesund!
Täglich ab 10.30 Uhr geöffnet!
Mit Außenterrasse.
Alle Speisen auch zum Mitnehmen.

Blauths
STREETFOOD & MEER

Cuxhavener Str. 101 c
27476 Cuxhaven
Tel.: 04721 59 00 942



Zur Post
HOTEL GASTHOF

Cuxhavener Str. 101
27476 Cuxhaven
Tel.: 04721 50 89 29

Genießen Sie unsere gutbürgerliche
und mediterrane Küche mit Blick auf
den Duhner Dorfbrunnen. Moderne
Doppelzimmer teils mit Meerblick.

info@zurpost-cux.de
www.zurpost-cux.de



Schnüsch ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen: Dicke Bohnen, grüne Bohnen, Erbsen, Kartoffeln, Kohlrabi und Karotten liefern wichtige Nährstoffe. Foto: EDEKA

„Schnüsch“ – der Eintopf des Nordens

So typisch wie lecker: Ein vegetarischer Gemüseeintopf, der es in sich hat

Was der Name „Schnüsch“ bedeutet, ist ungeklärt. Vielleicht so viel wie „quer durch den Garten“. Darum geht's nämlich bei diesem Gemüseeintopf, der ganz toll zum Sommer passt. Schnüsch ist ein traditionelles norddeutsches Bauerngericht – man nahm alles, was der heimische Garten hergab, kochte es mit Mehlschwitze und Sahne ein – vor allem Kartoffeln, Bohnen, Erbsen, Karotten und Kohlrabi gehören ins Schnüsch.

Heute sind wir natürlich nicht mehr von der saisonalen Ernte aus dem Garten abhängig. Die genannten Gemüsesorten gibt es ganzjährig im Supermarkt, entweder frisch importiert oder tiefgeköhlt. Der Gemüseeintopf mit dem lustigen Namen Schnüsch kommt aus der Region Angeln bei Flensburg. Zur Zubereitung eignet sich frisches und tiefgeköhltes Gemüse. Petersilie und andere Gartenkräuter geben dem cremig-milden Eintopf Würze.

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Sauce:

25 g Butter, 25 g Weizenmehl, 600 ml Milch, 75 ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat, 2 EL Petersilie, fein geschnitten

Für das Gemüse:

700 g Kartoffeln, festkochend, Salz, 250 g Karotten, 200 g dicke Bohnen, 200 g grüne Erbsen, 200 g grüne Bohnen, 250 g Kohlrabi, 2 Schalotten, 30 g Butter, 300 ml Gemüsefond, etwas Petersilie

Zubereitung:

1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser knapp garen. Abgießen und auskühlen lassen.

2 Bohnenkerne in kochendes Salzwasser geben und kurz darin ziehen lassen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die graue zähe Haut von den Kernen mit den Fingern ablösen.

3 Karotten und Kohlrabi putzen bzw. schälen. Karotten in Würfel und Kohlrabi in Stifte schneiden. Grüne Bohnen waschen und die Enden entfernen. Schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

4 Für die Sauce die Butter in einem Topf nicht zu stark erhitzen, das Mehl

einrühren und ohne Farbe anschwitzen. Milch und Sahne zugießen, glatt rühren und zum Kochen bringen. Würzen, bei schwacher Hitze 15 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Zum Schluss die Petersilie einstreuen.

5 Für das Gemüse Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin hell anschwitzen und mit Fond ablöschen. Karotten, grüne Bohnen und Bohnenkerne zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 Minuten garen. Kohlrabi und Erbsen zugeben, weitere 5 Minuten garen. Danach die Kartoffelscheiben 2 Minuten darin erhitzen. Die Sauce über das Gemüse gießen, vorsichtig untermischen und nochmals abschmecken. Mit Petersilie garniert in tiefen Tellern anrichten.

Nährwerte pro Portion:

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

Energie	2.282 kJ (27 %)
Kalorien	545 kcal (27 %)
Kohlenhydrate	62 g
Fett	21 g
Eiweiß	20 g

Rezept: EDEKA

Biskuitrolle mit edlem Matcha-Tee



Die Matcha-Biskuitrolle ist eine Kombination aus luftigen Biskuitteig mit feinem Grüntee-Aroma und einer cremigen Füllung. So entsteht ein Matcha-Kuchen, der optisch beeindruckt, sich gut vorbereiten lässt und auf jeder Kaffeetafel für Abwechslung sorgt.

Zutaten für 12 Portionen:

Für den Biskuitteig: 4 Eier, 70 g Zucker, 1 EL

Honig, 50 ml Sahne, 90 g Weizenmehl, Type 405, 10 g Matcha-Pulver von Edeka, 1 Prise Salz

Für die Creme: 250 ml Sahne, 50 g Puderzucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 250 g Mascarpone

Für die Garnitur: 1 EL Puderzucker

Zubereitung:

- 1 Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Backform mit Backpapier auskleiden.
- 2 Eier trennen und das Eigelb mit der Hälfte des Zuckers sowie dem Honig mit den Schneebesen eines Handrührgerätes cremig aufschlagen. Sahne unterrühren. Mehl und Matcha-Pulver mischen, sieben und vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. Eiweiß und eine Prise Salz mit den Schneebesen eines Handrührgerätes steif schlagen. Dabei den restlichen Zucker nach und nach einrieseln lassen, bis sich stabile Spitzen ausbilden.
- 3 Eischnee vorsichtig unter die Mehl-Eigelb-Mischung heben und den Teig gleichmäßig im Backblech verteilen. Die Oberfläche glattstreichen. Für ca. 12 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen. Stäbchenprobe machen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und auf ein sauberes Geschirrtuch stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen. Biskuit von der kurzen Seite her mithilfe des Geschirrtuchs locker aufrollen und abkühlen lassen.
- 4 Sahne mit Puderzucker und Vanillezucker mit den Schneebesen eines Handrührgerätes steif schlagen. Mascarpone unterrühren. Biskuit vorsichtig entrollen, die Creme gleichmäßig darauf verstreichen und an den Rändern etwa einen Finger breit Platz lassen. Den Biskuitteig erneut von der kurzen Seite her fest aufrollen. In Frischhaltefolie einschlagen und für 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen. Die übrige Creme ebenfalls kaltstellen. Biskuitrolle von Frischhaltefolie befreien, mit Puderzucker bestäuben und servieren. Rezept und Foto: Edeka

Deftig & saftig – einfach immer wieder lecker

»Pannfisch« – typisch norddeutsch



Pannfisch (niederdeutsch »Pannfis«) ist ein traditionelles Gericht ursprünglich aus der Hamburger Küche, das sich schnell in ganz Norddeutschland

verbreitet hat. Hauptbestandteile sind gebratene oder gegarte Fischstücke ohne Kopf, gebratene Kartoffeln und Senfsoße.



Foto: AdobeStock

Ursprünglich kam Pannfisch als preiswertes und zugleich nahrhaftes Essen in ärmeren Haushalten der unteren Schichten, wie zum Beispiel bei den Hafenarbeitern, auf den Tisch.

Pannfisch wurde als klassisches Resteessen zubereitet, wenn vom Vortag noch Fisch oder Kartoffeln übrig waren. Neben übrig gebliebenem Fisch wurden teilweise auch Reste und Abschnitte von Frischfisch verwendet, die in der Hafen-, Fischhandels- und Fischverarbeitungsstadt Hamburg für wenig Geld und für jedermann zu haben waren.

Heute wird das Pfannengericht teils sogar mit Edelfisch zubereitet und ist auch in vielen gehobenen Restaurants anzutreffen.

In historischen Rezepten wurden die Fischstücke in Brühe gegart, mit kross gebratenen Bratkartoffeln in der Bratpfanne vermischt und mit einer dicken, mit Mehl gebundenen Senfsoße angerichtet. Oftmals musste die Soße den Geschmack der Fischreste überdecken.

Ein Originalrezept finden Sie unter: <https://www.edeka.de/rezeptwelt/rezepte/hamburger-pannfisch/> (GA)



DAS HABEN WIR ERREICHT:

Zusammenhalt gestärkt
Zum Beispiel mit Geld für Vereine, Ehrenamt und soziale Projekte.

Familien, Kinder und Jugendliche unterstützt
Zum Beispiel mit Betreuung in den Ferien, Sprachförderung und Freizeitangeboten.

Kitas und Schulen gestärkt
Es gibt sichere Kita-Plätze und gute Grundschulen in der Nähe.

Bezahlbares Wohnen unterstützt
Es gibt neue Baugebiete und mehr Unterstützung für die „Siedlung“.

Stadtteile verbessert
Zum Beispiel Lehnfeld und Süderwisch.

Die Wirtschaft gestärkt
Zum Beispiel Hafen, Handwerk, Tourismus und Gesundheitswirtschaft

Forschung und neue Ideen unterstützt
Das hilft, Arbeitsplätze in Cuxhaven zu sichern.

Die Gesundheitsversorgung gestärkt
Das Krankenhaus bleibt wichtig. Neue Fachärztinnen und Fachärzte sind dazugekommen.

Feuerwehr und Katastrophenschutz gestärkt
Es gibt neue Fahrzeuge, bessere Gebäude und bessere Ausrüstung.

Mobilität, Klima und Kultur verbessert
Zum Beispiel mit dem Cuxhaven-Ticket, besseren Wegen, Klimaschutz und Unterstützung für Kultur.

ViSP: SPD-Fraktion im Rat der Stadt Cuxhaven
Mozartstr. 24 a · 27472 Cuxhaven · Gunnar Wegener



POLITISCHE ANZEIGE
• Der Sponsor ist SPD-Fraktion Stadt Cuxhaven. • Die Anzeige steht in keinem aktuellen Wahlzusammenhang. Weitere Informationen unter dem QR-Code links.:

Futtern bis der Arzt kommt? Lieber nicht!

Eine süße Sünde für den Cheat Day ist zum Beispiel eine leckeres Stück Schokoladentorte. Aber lassen Sie besser die Finger von üppig belegten Pizzen, Pasta oder Burgern um sich für das Hungern unter der Woche zu wappnen.

Fotos (2): AdobeStock



Cheat Days: Warum Schummeltage beim Abnehmen helfen können

„Mogeltage“ sind Motivationstage – aber setzen Sie dabei auf Klasse statt Masse

Die ganze Woche steht im Zeichen einer Diät oder bestimmter Ernährungsformen, die man konsequent durchhält. Das Wochenende aber haben Sie zu Ihren persönlichen „Cheat Days“ erklärt. Das sind sogenannte „Schummeltage“, an denen geschlemmt werden darf. Aber ist das sinnvoll, wenn Sie wirklich abnehmen möchten?

Kulinarische Sündentage: Cheat Days

Wenig Kohlenhydrate, viel Fett und Proteine: Die Low-Carb-Diät ist bei Sportlerinnen und Sportlern beliebt, weil sie mit hartem Training und durch ihre spezielle Ernährung Muskelaufbau betreiben und ihre Fitness steigern möchten.

Aber auch wer einfach nur abnehmen will, sollte auf Kuchen, Nudeln, Schokolade und andere kohlenhydrat- und kalorienreiche Lebensmittel verzichten.

Weil aber das strenge Fasten auf Dauer sehr schwerfällt, gönnen sich viele einen oder zwei Cheat Days pro Woche.

An diesen „Mogeltagen“ essen sie, was und so viel sie wollen. Das soll helfen, die Ernährungsumstellung langfristig durchzuhalten.

Tatsächlich haben wissenschaftliche Untersuchungen ergeben, dass ein Cheat Day die Motivation hochhält. Und: Der Körper fährt den Stoffwechsel nicht runter, um mit der geringen Kalorienzufuhr auszukommen.

Er kann auf das Notprogramm verzichten, weil ja an einem Tag pro Woche mehr als genug Energie aufgenommen wird. Dadurch purzeln die Pfunde weiter.

Sportler nutzen diesen Effekt, um ihre Energiespeicher wieder aufzufüllen.

Der Cheat Day fungiert als „Ladetag“ für die durch das Training entleerten „Akkus“. Den Rest der Woche stehen dann wieder Fitness-Rezepte auf dem Ernährungsplan.

In den Sozialen Medien feiern Influencer:innen und Prominente ihre Erfolge mit dem Mogeltag und posten Fotos von regelrechten „Fressorgien“ am Cheat Day.

Riesige Pizzen, Berge von Pasta, Burger, Eis, Schokoriegel und Kuchen werden verdrückt, um sich für das Hungern unter der Woche zu wappnen und den Cheat Day wieder auszugleichen.

Ernährungsexpert:innen sehen dieses Verhalten kritisch, da die konsumierten Lebensmittel für sich genommen einfach

ungesund seien. Sie empfehlen, in Maßen statt in Massen zu sündigen – und beim Einkauf für den Cheat Day gesündere Alternativen auszuwählen. So lassen sich auch gesunde Fast-Food-Rezepte gestalten, die dem Körper wertvolle Nährstoffe liefern und trotzdem den süßen Zahn und den Jieper auf Deftiges befriedigen.

Klasse statt Masse am Cheat Day

Im Grunde ist der Cheat Day ein alter Hut, denn Ernährungsbewusste wissen schon lange, dass man sich auch einmal etwas gönnen sollte – und sich gesunde Speisen und Schlemmen nicht ausschließen müssen.

Zu diesem Ergebnis kamen übrigens auch die Wissenschaftler bei ihrer 12-Wochen-Studie mit Abnehmwilligen: Nachdem der Schummeltag erst einmal erlaubt war, ließ das Interesse an ungesunder Kost sukzessive nach. Die Probanden aßen nur noch süße Kleinigkeiten oder folgten auch am Cheat Day ihrer mittlerweile zur Gewohnheit gewordenen Ernährung.

Möchten Sie das „kulinarische Mogeln“ einmal ausprobieren, dann setzen Sie an Ihrem Cheat Day besser auf Klasse statt Masse – und essen einfach mehr Kohlenhydrate. Das ist gesund und trägt bei zu mehr Fitness! (Edeka/GA)

Wenn sich der Heißhunger meldet

Wohl jeder kennt ihn, den gefürchteten Heißhunger. Welche Tricks dagegen helfen und wie Sie auf Attacken mit Sofortmaßnahmen reagieren, erfahren Sie hier..

So stoppen Sie den Heißhunger

Meldet sich der Jieper auf etwas Süßes oder Deftiges, sind ratzfatz Schokolade, Chips und die Currywurst im Brötchen verdrückt. Lange halten diese Speisen aber nicht vor und der Hunger meldet sich erneut.

Das hängt mit dem Blutzuckerspiegel zusammen. Steigt dieser durch die Aufnahme von einfachen Kohlenhydraten aus Weißmehlprodukten oder Süßigkeiten schnell an, schüttet der Körper Insulin aus, um die Glucose in die Körperzellen zu transportieren und den Blutzuckerspiegel wieder auf ein normales Niveau zu bringen. Das kann wiederum eine Heißhungerattacke auslösen und der Teufelskreis beginnt von vorne.

Essen wir dagegen Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten wie Produkte aus Vollkorn, steigt der Blutzucker

ckerspiegel nur langsam an und sinkt auch langsam wieder. So fühlen wir uns lange angenehm satt.

Heißhunger kann aber auch durch die Psyche ausgelöst werden – etwa durch Stress oder wenn im Rahmen von Diäten wie einer Suppendiät Naschen streng verboten ist. Die Sehnsucht nach etwas Süßem, Salzigem oder Fettigem kann dann so stark ausgeprägt sein, dass die Naschlust unwiderstehlich wird.



Gegen den Heißhunger hilft zum Beispiel eine Schale Müsli mit leckeren Früchten. Aber auch Porridge mit Beeren, eine Gemüsepfanne oder ein selbstgebackenes Vollkornbrot bringen Sie problemlos und wohlschmeckend durch die Heißhungerphase. Rezepte finden Sie zum Beispiel unter www.edeka.de



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 Gemüsesticks.
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.

Windstärke 10

Geschichten von Meeresgrund und Hochseefischerei

Eine maritime Erlebniswelt in authentischem Ambiente – mitten im Hafen von Cuxhaven. Im Museum „Windstärke 10“ erzählen die ausgestellten Fundstücke von dramatischen Situationen auf See, von menschlichen Schicksalen und dem schwierigen und gefährvollen Geschäft von Seenotrettern und Bergern sowie der Hochseefischerei. In zwei historischen Fischpackhallen, harmonisch verbunden durch ein modernes Ausstellungsgebäude, finden die Museumsgäste das spannende und modern gestaltete Ambiente für ein packendes und lehrreiches Museumserlebnis.

Alle Fotos: Windstärke 10

Eine maritime Erlebniswelt in authentischem Umfeld – mitten im Hafen von Cuxhaven

Die Seefahrt und der Fischfang haben seit Gründung Cuxhavens die Stadt und ihre Menschen geprägt. Ganze Generationen haben davon gelebt.

„Windstärke 10“ erzählt von dramatischen Unglücksfällen auf See und der harten Arbeit in der Hochseefischerei, von Wracks und vollen Netzen, von Menschen und Schiffen.

Hier erfahren die Museumsgäste, was es bedeutet, bei einem schweren Sturm mit 10 Windstärken auf See zu sein – bei haushohen Wellen und schweren Brechern, die die Sicherheit von Schiff und Mannschaft bedrohen.

Hochseefischer im Nordmeer – extremer Beruf voller Entbehrungen und Risiken

Wellen mit 12 m Höhe und mehr, Wind in Orkanstärke – alltägliches Szenario für die Cuxhavener Hochseefischer. Vor allem in der Anfangszeit der Fischerei im Nordmeer kehrten zahlreiche Fischtrawler nicht

mehr zurück. Deutlich über 1.000 deutsche Fischer verloren allein unter der Küste Islands ihr Leben!

Der Museumsrundgang nimmt die Museumsgäste mit auf Fangfahrt, lässt sie die

beklemmende Enge des Logis eines Fischdampfers erleben und zeigt ihnen auf einem typischen Fangdeck den anstrengenden und gefährlichen Arbeitsalltag der Hochseefischer. Die Museumsgäste können selber Morsesignale absetzen, Seemannsknoten



Die Arbeit an Bord der Fangschiffe war lukrativ, aber extrem hart. Kälte und Nässe, schwere körperliche Arbeit und häufige Stürme bestimmten den Arbeitsalltag. Wenn es gut lief, war Schlaf Nebensache, dann wurde bis zu 48 Stunden fast ohne Pause gearbeitet. Der Ton an Bord war rau, der Zusammenhalt sprichwörtlich.

üben, Netze knüpfen und so die Arbeitswelt eines Hochseefischers aktiv kennenlernen. Oder Sie „tauchen“ zusammen mit einem Helmtaucher auf den Grund der Nordsee. In der dunklen Atmosphäre des Wrackraums hören Sie seine Atemgeräusche und erleben auf einer großen Leinwand einen realen Erkundungstauchgang in der stockdunklen Nordsee.



In der Fischverarbeitung waren viele Frauen tätig und haben den Fisch zu Rollmopsen, Marinaden und vielen anderen Leckerbissen verarbeitet.

Die Fischerei-Industrie der 1930er Jahre

Ihr ist ein weiterer, fesselnder Ausstellungsbereich gewidmet. Originale Wand- und Bodenbeläge, eine vollständig erhaltene Kühlzelle, Arbeitsgeräte und viele historische Bilder lassen die Atmosphäre der ursprünglichen Nutzung des Museumsgebäudes wieder lebendig werden.

„Windstärke 10“ steht für Museumserlebnis mit allen Sinnen. Zahlreiche Filme und Hörstationen vermitteln unvergessliche Eindrücke zu Gefahren und Herausforderungen der Seefahrt. Realitätsnahe Inszenierungen lassen den Besuch zum Erlebnis werden!

Das Museum bietet nicht nur den Cuxhavener Urlaubsgästen ein tolles Highlight – auch die Cuxhavenerinnen und Cuxhavener sollten sich diesen musealen Leckerbissen nicht entgehen lassen! Mehr Infos über die Ausstellungen, Öffnungszeiten etc. erfahren Sie unter: www.windstaerke10.net



Die Ohlroggehalle – zentrale Museumshalle, die die zwei historischen Fischpackhallen VII und VIII miteinander verbindet.



Für die Kids gibt es einen großen Spielbereich.



Die Hosenboje – ein Rettungsmittel aus dem 19. Jahrhundert – besteht aus einem Rettungsring mit Leinenhose. Über eine Seilverbindung wurden Schiffbrüchige von Bord des havarierten Schiffes in der Hosenboje gerettet. Sie wurde hauptsächlich in der Strandrettung eingesetzt.

TAUCHEN SIE MIT UNS AB!

Offene Führungen durch das Museum Windstärke 10 finden an folgenden Tagen statt:

- **Donnerstag, 23. Juli 2026**
um 11:00 Uhr
- **Mittwoch, 12. August 2026**
um 11:00 Uhr
- **Mittwoch, 21. Oktober 2026**
um 11:00 Uhr
- **Dienstag, 29. Dezember 2026**
um 11:00 Uhr

Treffpunkt ist das Foyer. Es ist der reguläre Museumseintritt plus ein Führungsentgelt von 2,- €/ Person zu entrichten.

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eintreffens vergeben.

Fachwerkstatt – seit über 60 Jahren und auch in Zukunft

Kabellose Mähroboter von Sunseeker.

Einbau selbst per App möglich.
von 800 - 24.000 m²

sunseeker
robotics



Durchgehend geöffnet

Beratung - Verkauf - Kundendienst
HÖRGER MASCHINEN

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

Günstige Finanzierungsmöglichkeiten mit 0 € Anzahlung

SEEFAHRT EXTREM



WIND

STÄRKE 10

WRACK &
FISCHEREIMUSEUM
CUXHAVEN

www.windstaerke10.net

Muss der Hund immer & überall dabei sein?



Foto: AdobeStock

Was Hunde wirklich brauchen – und wann sie besser zuhause bleiben

Hunde sind für viele Menschen nicht einfach nur Haustiere, sondern gelten als enge Begleiter und festes Familienmitglied. Diese Bindung führt oft zu dem Wunsch, den Vierbeiner überall dabei zu haben – ob im Restaurant, beim Einkaufsbummel oder selbst auf dem Stadtfest. Doch was vom Menschen fürsorglich gemeint ist, kann für das Tier schnell zu einer Belastung werden. Nicht jede Situation ist für Hunde mit ihren feinen Sinnen geeignet. Wann kann aus Nähe eine Überforderung werden und wie lässt sich das Tierwohl sicherstellen?

Stresssignale des Hundes erkennen

Reizüberflutung, Lärm, Gedränge in vollen Innenstädten: Viele Alltagsszenen, die für Menschen selbstverständlich sind, überfordern Hunde. Ob Hunde in einer Situation gestresst sind, zeigt sich in ihrer Körpersprache und ihrem Verhalten.

Klassische Anzeichen sind Gähnen, Lecken, das Abwenden des Kopfes, aber auch ein eingeklemmter Schwanz, geduckte Haltung oder extremes Hecheln. Manche Hunde ziehen sich zurück, andere zeigen aggressives Verhalten. Wer diese Zeichen erkennt, sollte entsprechend handeln. Nicht jede Umgebung ist für Hunde geeignet. Manchmal ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zurückzustellen. Dazu zählt auch, vorausschauend zu

planen und den Hund im Zweifel lieber direkt zu Hause in seiner vertrauten Umgebung zu lassen.

Aber auch das Alleinsein will gelernt sein

Für geübte Hunde ist es absolut in Ordnung, in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben. Besonders ältere, kranke oder unerfahrene Tiere profitieren davon, nicht jeder Situation ausgesetzt zu werden.

Umwelttraining in kleinen Etappen – etwa durch kurze Ausflüge, einen Cafébesuch oder Fahrten mit Bus und Bahn – hilft, Stressresistenz aufzubauen.

Wichtig ist, dem Hund jederzeit Sicherheit zu bieten und für Pausen zu sorgen. Zudem gehört zur tiergerechten Haltung auch das Alleinbleiben – nicht als Strafe, sondern als erlernte Fähigkeit. Alleinbleiben kann und sollte bereits im Welpenalter geübt werden. Aber auch ältere Hunde können dies noch erlernen. Feste Routinen, ein sicherer Rückzugsort und zum Beispiel eine vertraute Decke helfen dabei, Trennungszeiten stressfrei zu gestalten. Denn echte Fürsorge bedeutet nicht, den Hund stets mitzunehmen – sondern ihn manchmal auch ganz bewusst daheim zu lassen. (DJ/D/GA)



Agentur für Wirtschaftsförderung der Stadt Cuxhaven – Full-Service für die Wirtschaft

STADT Cuxhaven
AGENTUR FÜR WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG

Die nachhaltige wirtschaftliche Entwicklung der Stadt Cuxhaven steht im Fokus aller Aktivitäten und Bestrebungen, für die sich das Team der Agentur für Wirtschaftsförderung der Stadt Cuxhaven täglich einsetzt.
Kpt.-Alexander-Str. 1 / 27472 Cuxhaven / Tel.: 04721-599 7-0 / info@afw-cuxhaven.de

Services:

- > Beratung
- > Förderung
- > Gewerbeflächenvermittlung
- > Standortmarketing
- > Koordination und Vernetzung
- > Zentrenmanagement



Branchen:

- > Erneuerbare Energien
- > Deutsches Offshore-Industrie-Zentrum Cuxhaven
- > Maritime Wirtschaft / Logistik
- > Fisch- / Ernährungswirtschaft
- > Pharma / Biotechnologie
- > Handel / Handwerk



www.afw-cuxhaven.de

Weltliteratur – übersetzt im Cuxland

Michael Lehmann schreibt und übersetzt in
Padingbüttel an der Wurster Nordseeküste



Michael Lehmann wurde 1945 in Lübeck in eine Musiker- und Literatenfamilie hineingeboren. Er verbrachte seine Schulzeit in Hagen/Westfalen. Danach folgte ein Studium

der Architektur und Stadtplanung an der TH Aachen mit dem Abschluss eines Dipl.-Ing., gefolgt von Berufsjahren als Stadtplaner in Essen und Frankfurt am Main.

Nach der Jahrtausendwende wandte sich Michael Lehmann verstärkt der Literatur zu. Er lebt seit 1985 mit seiner Frau Olivia Schott in einem alten Bauernhaus hinterm Deich in Padingbüttel an der Wurster Nordseeküste.

Er ist Herausgeber und Bearbeiter der Autobiografie seines Vaters, des Dirigenten Berthold Lehmann mit dem Titel „Musikwärts auf vielerlei Wegen“.

2013 übersetzte er einen der wichtigsten Hauptwerke von Jean Pauls Roman »Flegeljahre« (Band 1) in modernes Deutsch.

2015 dann – 10 Jahre nach dem Tod des weltberühmten englischen Autors John Fowles – ist Lehmann Mitgründer der Deutschen John-Fowles-Gesellschaft (DJFG). Seine erste Recherche-Reise führte ihn zu Leben und Werk des Autors nach Dorset in Südengland, in dessen Nähe auch der Romancier Thomas Hardy lebte.

Daraus resultierten Lehmanns erste Fowles-Übersetzungen sowie die des letzten Romans von Hardy, »Die Vielgeliebte«, die allerdings vorerst Manuskript bleibt.

Michael Lehmanns Übersetzungen aus dem Englischen:

David Scrase: »Wilhelm Lehmann. Biografie«
David Scrase (Hrsg.):

»Nichts konnte schlimmer sein als Auschwitz!«

Bernard Gotfryd: »Anton der Taubenzüchter«

John Fowles: »Der Baum«

David Scrase: »Leben auf Deutsch«

Als neueste Arbeit stellte Lehmann zum 100. Geburtstag von John Fowles am 31. März 2026 in Bremerhaven den von ihm neu ins Deutsche übersetzten Roman »Magus« vor.



»Magus« – Roman, aus dem Englischen von Michael Lehmann, 837 Seiten, März Verlag

John Fowles (1926–2005) war ein englischer Schriftsteller, der bekannt ist für Romane wie »Der Sammler«, »Magus« und »Die Geliebte des französischen Leutnants« – 1981 verfilmt mit Meryl Streep in der Hauptrolle.

Fowles' Werke verbinden psycho-

logische Tiefe, philosophische Fragen und Elemente von Illusion und Realität. John Fowles gilt weltweit als einer der bedeutendsten Autoren des 20. Jahrhunderts. (GA)

STRANDHOTEL

☆☆☆☆

DUHNEN

THEMEN-BRUNCHES



Aromen Italiens

6.9. | 11 - 14 Uhr | 42 € p.P.

Feines Buffet & Live-Pasta-Show im Parmesanleib.



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-Brunch für einen genussvollen Start in 2027.



Der Rum-Schnacker

23.10. | um 19 Uhr

Rum-Schnacker Falk Redlich entführt Sie mit Charme und Humor in die Welt des Rums – Tasting, Geschichten und abgestimmten Menü.

85 € 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

DIE STADTBIBLIOTHEK CUXHAVEN LÄDT EIN!

Über zwei Etagen präsentiert die Stadtbibliothek eine aktuelle, umfangreiche Auswahl



Hier finden Sie Bücher, Zeitschriften und Zeitungen, Musik-CDs und Noten, Hörbücher, Filme auf DVD und Blu-ray, ccTonies, Konsolenspiele sowie eine „Bibliothek der Dinge“ mit Häkelnadeln, Tageslichtlampen und mehr.

Sie lesen lieber digital? Auch für mobile Endgeräte bietet Ihnen die Stadtbibliothek ein reichhaltiges Angebot über die Onleihe Niedersachsen.

Außerdem besteht über den Leihverkehr die Möglichkeit, Fachliteratur aus anderen Bibliotheken zu bestellen. Gern berücksichtigt die Stadtbibliothek Cuxhaven Anschaffungswünsche im Rahmen ihrer finanziellen Möglichkeiten.

Neben der Medienauswahl werden zahlreiche Veranstaltungen angeboten: von Lesungen und Spieleabenden für Erwachsene bis zu Bilderbuchkinos und Führungen für Schulklassen.

Stadtbibliothek Cuxhaven · Kapitän-Alexander-Straße 1 · 27472 Cuxhaven · 04721 / 700 70 800

Mo. geschlossen · Dienstag bis Freitag 10:00 - 18:00 Uhr, Samstag 10:00 - 13:00 Uhr

Mit Blick zurück volle Kraft voraus

Die SPD-Fraktion im Rat der Stadt Cuxhaven – Bilanz einer Legislaturperiode

Am 13. September 2026 gehen Niedersachsens Bürgerinnen und Bürger an die Urnen und geben ihre Stimme ab für die Wahlen in 939 Städten und Gemeinden. Darunter auch unsere Stadt Cuxhaven. Die Parteien rüsten sich zum Wahlkampf, manche zurückhaltend, sachlich und souverän, manche polarisierend, laut und grell. Es bleibt den Wählerinnen und Wählern überlassen, wem sie ihre Stadt für die kommenden fünf Jahre anvertrauen wollen.

Die SPD-Fraktion im Rat der Stadt Cuxhaven präsentiert sich in einem Interview und zeigt darin auf, was sie in der Vergangenheit für unsere Stadt erreicht hat und was sie in der Zukunft tun will.

Sie dokumentiert so ihre politischen Schwerpunkte. Schwerpunkte, die auch für die Zukunft gelten sollen.

Frau Hogrefe, der soziale Zusammenhalt in Cuxhaven ist ein wichtiger Baustein für ein gutes Miteinander. Sehen Sie das genauso?



„Cuxhaven ist dann stark, wenn niemand zurückgelassen wird. Deshalb lautet unsere Leitlinie: Eine soziale Stadt sorgt vor, hilft verlässlich und schafft

gute Teilhabevoraussetzungen für alle Generationen.

Daran haben wir mit aller Kraft gearbeitet und werden es weiter tun! Wir haben zu diesem Zweck zum Beispiel den Sozialfonds der Stadt Cuxhaven auf den Weg gebracht, der den Vereinen, Verbänden und Organisationen zur Verfügung steht, die soziale Teilhabe stärken, benachteiligte Menschen unterstützen, das Ehrenamt fördern und Präventionsarbeit leisten.



Stellvertretend für die SPD-Fraktion im Rat der Stadt Cuxhaven gaben Finn Stetz, Vorsitzender der Jungsozialisten Cuxhaven und Fraktionsschriftführer, Ulrike Hogrefe, Ratsmitglied und Gunnar Wegener, Vorsitzender der SPD-Fraktion einen gemeinsamen Rückblick vor der Kommunalwahl. Foto: GA

Wie ist es mit der konkreten Unterstützung von Familien, Kindern und Jugendlichen?

Auch hier haben wir gemeinsam eine Menge geleistet. Ob Ferienbetreuung, Sprachförderung, Angebote des Hauses der Jugend, die Schaffung eines Jugendbeirates und neue Freizeitmöglichkeiten, wie zum Beispiel der Skaterpark in der Nähe des Bahnhofs stehen dafür.

Herr Stetz, Sie sind unter anderem für den Bereich Bildung zuständig. Was hat sich da in Cuxhaven getan?



„Für uns als SPD-Fraktion im Rat der Stadt Cuxhaven ist klar: Eine starke Stadt braucht eine starke junge Generation. Bildungs- und Jugend-

politik gehen dabei Hand in Hand. Wir haben unsere Bildungslandschaft weiterentwickelt mit wohnortnahen Grundschulen, einer neuen Grundschule in der Innenstadt, gesicherten Kitaplätzen und Investitionen in gute Lernbedingungen. Heute können wir mit Stolz sagen, dass in Cuxhaven alle Familien wohnortnah einen Kita- oder Krippenplatz finden. Und dass das so bleibt, dafür stehen wir!

Herr Wegener, wie ist die Bilanz der SPD-Fraktion beim Bau von bezahlbarem Wohnraum?



„Wir haben für Cuxhaven bezahlbaren Wohnraum vorangebracht. Zum Beispiel durch preisgünstige Wohnanteile in Baugebieten, neue

Baugebiete und die Stärkung unserer kommunalen Wohnungsbaugesellschaft „Siedlung“. Aber es bleibt noch viel zu tun.

Gerade durch die Ansiedlung etlicher neuer Unternehmen in unserer Stadt werden für neue Arbeitskräfte, die oft von außerhalb kommen, Wohnungen gebraucht, die nicht aus dem Bestand zur Verfügung gestellt werden können. Für uns als Sozialdemokraten ist das eines der zentralen Themen unserer Kommunalpolitik.

Zu diesem Bereich gehört auch die umweltpolitische Bilanz unserer Politik der letzten Jahre. Beispiele dafür sind die sozialen Quartiere Lehfeld und Süderwisch mit sanierten Straßen, besseren Aufenthaltsräumen und einem neu gestalteten Schulhof.

Ziel dabei: lebenswerte, grüne und barrierefreie Stadtteile, in denen sich unsere Bürger wohlfühlen können.

Herr Stetz, wie steht es mit der Entwicklung von Mobilität, Klima, Kultur und Lebensqualität in Cuxhaven?



„Auch da hat sich einiges getan! Das Cuxhaven-Ticket, bessere Rad- und Verkehrswege, ein zeitgemäßes Klimaschutzkonzept, zukunftsichere

kommunale Wärmeplanung und – ein ganz besonders wichtiges Anliegen für uns Sozialdemokraten – das Sicherstellen von Theater, Bibliothek, Museen und weiteren kulturellen Angeboten, die unsere schöne Stadt lebendig, liebenswert und auch für unsere Neubürger attraktiv machen. Denn Leben ist auch Kultur und diese wollen wir weiter fördern!

Herr Wegener, Cuxhaven lebt von einer starken Wirtschaft. Steht die SPD-Fraktion nach wie vor für deren Unterstützung?



„Gerade unter den heutigen, man kann ruhig sagen, widrigen Bedingungen in der Weltwirtschaft und vor dem Hintergrund von Kriegen – einer davon

gerade mal 2.000 Kilometer entfernt – ist es umso wichtiger, den Wirtschaftsstandort Cuxhaven zu stärken. Und genau das haben wir nachhaltig getan.

Nicht ohne Grund ist Cuxhaven zum »Deutschen Offshore-Industrie-Zentrum« geworden – einer wirtschaftlichen Institution mit Bedeutung weit über die Landesgrenze Niedersachsens hinaus.

Wir standen und stehen für eine Wirtschaftspolitik, die alle Bereiche im Blick behält: Hafen und Industrie, Tourismus und Gesundheitswirtschaft, Handwerk, Mittelstand, Landwirtschaft, Logistik, soziale

Dienstleistungen und öffentliche Verwaltung. Sie alle bereichern den Wirtschaftsstandort Cuxhaven und sichern unsere Zukunft und die unserer Arbeitsplätze.

Wir werden diesen Weg konsequent weitergehen. Damit Cuxhaven ein Ort bleibt, in dem es sich leben lässt!

Herr Stetz, Forschung und Innovation sind Zukunftsinvestitionen. Wie steht es damit in unserer Stadt?



„Es ist uns gelungen, innovative Unternehmen aus Medizin, Forschung und Technologie für unseren Wirtschaftsstandort zu interessieren. Als Beispiel möchte

ich das Fraunhofer IFAM (Institut für Fertigungstechnik und Angewandte Materialforschung) nennen, das sich in Cuxhaven angesiedelt hat.

Aber auch etliche weitere Unternehmen und Institutionen sind inzwischen ein Teil der Cuxhavener Wirtschaft. Umso wichtiger ist es, diese Unternehmen mit verbesserten Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten zu verbinden, damit Beschäftigte, Auszubildende und Fachkräfte vor Ort davon profitieren können. Auch eine aktive Interessenvertretung gegenüber Land und Bund ist hier gefordert, um so die Arbeitsplätze am Wirtschaftsstandort Cuxhaven zu sichern.

Frau Hogrefe, wie sieht es aus mit der Gesundheitsversorgung in Cuxhaven?



„Kein einfaches Thema, denn man weiß ja, wie schwer es ist, Ärzte „aufs Land“ zu bekommen. Der Rückgang an Hausarztpraxen und die Wartezeiten

bei Fachärzten zeichnen davon ein deutliches Bild. Es geht also darum, den Krankenhausstandort Cuxhaven zu unterstützen und den weiteren Abbau der medizinischen Infrastruktur zu stoppen.

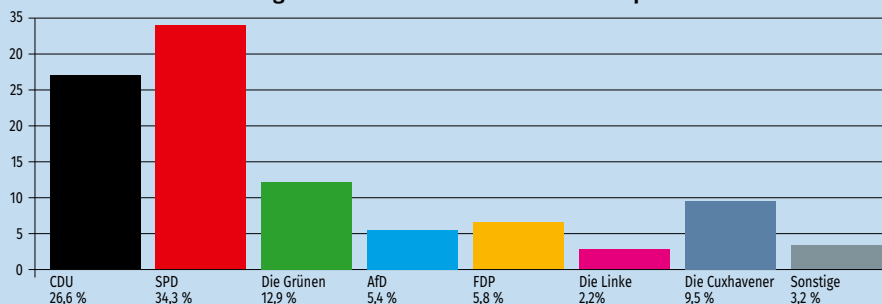
Dazu gehört natürlich auch, die Ansiedlung neuer Fachärzte und Fachärztinnen aktiv zu begleiten. Wir alle werden uns da ganz besonders anstrengen müssen!

Und wie steht es mit der Sicherheit in unserer Stadt?

Feuerwehr und Katastrophenschutz sind ein wichtiger Bestandteil für die Sicherheit der Cuxhavener Bürger. Wir haben dazu beigetragen, dass moderne Fahrzeuge zur Verfügung stehen, insgesamt die Ausstattung verbessert und modernisiert wurde und das solchen Ehrenämtern die Anerkennung zukommt, die ihnen gebührt.

Das Interview führte unser Redakteur Godehard Ahrens

Rückblick auf die Wahlergebnisse der Stadtratswahl am 12. September 2021



SPD – DIE CUXHAVENPARTEI

- Zusammenhalt gestärkt
- Familien, Kinder und Jugendliche unterstützt
- Kitas und Schulen gestärkt
- Gesundheitsversorgung gestärkt
- Bezahlbares Wohnen unterstützt
- Stadtteile verbessert

- Die Wirtschaft gestärkt
- Forschung und neue Ideen unterstützt

- Feuerwehr und Katastrophenschutz gestärkt
- Mobilität, Klima und Kultur verbessert



SPD-Fraktion im Rat der Stadt Cuxhaven
Mozartstr. 24a · 27472 Cuxhaven · Guntmar Wegener

POLITISCHE ANZEIGE
• Der Sponsor ist SPD-Fraktion Stadt Cuxhaven.
• Die Anzeige steht in keinem aktuellen Wahlzusammenhang.
Weitere Informationen unter diesem QR-Code:



Cuxhavener Landmarke

Einst wichtiges Signal für die Seefahrt – heute ein historisches Baudenkmal



Das Semaphor an der Alten Liebe in Cuxhaven ist ein technisches Zeugnis aus der Zeit vor dem Funkverkehr: Damit werden Wetterdaten optisch übermittelt. Das Semaphor (griechisch: Zeichenträger) zeigt den in die Nordsee auslaufenden Schiffen die Windstärke und Windrichtung bei den Nordseeinseln Borkum und Helgoland an. So können die Seeleute die Wetterverhältnisse in der Deutschen Bucht einschätzen.



Cuxhavens Küstenlinie an der Alten Liebe zeigte 1914 etliche Signalanlagen, die die Seeleute mit wichtigen Informationen versorgte. ① Leuchtturm, ② Telegraphengebäude, ③ Zeitball, ④ Marinesignalstation, ⑤ Semaphor, ⑥ Sturmsignal. Fotos: cuxpedia

Die Technik der Semaphore (griechisch: Zeichenträger) greift zurück auf die seit 1794 zunächst in Frankreich und später auch in anderen europäischen Ländern eingesetzten optischen Zeigertelegrafie. Schon zwischen 1837 und 1850 betrieb der Altonaer Kaufmann Johann Ludwig Schmidt eine optische Telegrafienlinie mit mehreren Stationen von der Cuxhavener Elbmündung nach Hamburg als Schiffsmeldedienst.

Auf dem Festland wurden in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts solche optischen Signale schnell durch zuverlässige und schnellere elektrische Telegrafie abgelöst. Weil aber die drahtgebundene

neue Technik für Nachrichten auf hoher See zwischen Schiffen und Küste noch nicht genutzt werden konnte, wurde bis zur Durchsetzung der Funktechnik am Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts auf See ausschließlich optisch und akustisch kommuniziert. Die für auslaufende Schiffe meist unbekannten Wind- und Wetterverhältnisse auf See erhöhten die Risiken für Besatzung, Schiff und Ladung beträchtlich. Deshalb wurde auf Betreiben des Nautischen Vereins Hamburg der Cuxhavener Semaphor erbaut, an dem Seeleute stets die aktuelle Wetterlage der Deutschen Bucht ablesen konnten. Windsemaphore ähnlicher Bauart wurden auch an der Wesermündung am Leuchtturm Hoheweg, im ostpreussischen Memel, sowie in Pillau, Schiwenhorst und auf der Halbinsel Hela errichtet.

Die Cuxhavener Anlage wurde bis zum Jahr 1902 von der Seewarte Cuxhaven be-

trieben. Danach wurde diese Aufgabe von der Marineverwaltung übernommen. Bei einem schweren Sturm am 21. November 1903 wurde der Semaphor zerstört.

Eine größere Anlage wurde an der gleichen Stelle am 1. Dezember 1904 in Betrieb genommen. 1968 gab es Pläne, den nicht mehr benötigten Semaphor abzureißen. Nach Widerstand durch die Cuxhavener Bevölkerung wurde die Anlage jedoch erhalten, ab dem 3. April 1971 als technisches Denkmal geschützt und weiter offiziell betrieben. Erst 1982 wurde der Semaphor endgültig außer Dienst gestellt.

Auf private Initiative wird er aber nach wie vor auf die aktuellen Wetterdaten von Borkum und Helgoland eingestellt. (Cuxpedia/GA)



Die Bedienung erfolgte von Hand über Seilzüge

”

**KOMMUNALPOLITIK HEISST,
HEIMAT ZU GESTALTEN.**

“

VISdP: SPD-Fraktion im Rat der Stadt Cuxhaven · Mozartstraße 24 a · 27472 Cuxhaven · Gunnar Wegener



POLITISCHE ANZEIGE
• Der Sponsor ist SPD
Fraktion Stadt Cuxhaven.
Weitere Informationen
unter diesem
QR-Code:



Wer schießt das Titelbild für die 3. Ausgabe 2026?



Das Titelfoto dieser Ausgabe schoss Andrea Kapmeyer aus Altenwalde. Das

sommerliche Motiv der Nordsee-Badenixe besticht durch seine harmonische Aufteilung und wurde von der Jury einstimmig gewählt.



Die Jury (v.l.n.r.): Hauke Brüggemann, Ralf Duderstadt, Godehard Ahrens.



Übergabe des Warengutscheins über 100 € an Dieter Kastner – Fotograf des Titels der Ausgabe 1/2026 – durch Ralf Duderstadt, Ringfoto Schattke.

Für die 3. Ausgabe 2026 suchen wir schöne, ansprechende, möglichst herbstliche Titelfotos. Wichtig dabei: Es muss sich um Motive handeln, die einen direkten Bezug zum Cuxland haben.

Teilnahmebedingungen

Vom **04.07. 2026 bis zum 22. 08. 2026** können Sie sich für die Teilnahme am Wettbewerb bis zu 3 Fotos an die Adresse mediaberatung@cuxonline.de schicken. Sie müssen volljährig sein und Ihren festen Wohnsitz innerhalb des Landkreises Cuxhaven oder der Stadt Cuxhaven selbst haben. *Von der Teilnahme ausgeschlossen sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. sowie alle Berufsfotografen.*

Die Angabe einer gültigen und korrekten E-Mail-Adresse, Anschrift sowie Telefonnummer des/der Teilnehmenden ist erforderlich.

Im Falle eines Gewinns erfolgt der weitere Kontakt über diese E-Mail-Adresse, die Anschrift oder die Telefonnummer. Mit dem Übersenden Ihrer Fotos erkennen Sie die Teilnahmebedingungen des Wettbewerbs an und erklären sich mit der Veröffentlichung einverstanden.

Technische Anforderungen an die Fotos

Die Fotos müssen digital fotografiert und als JPEG gespeichert sein. Die Teilnehmenden müssen ihrem Foto einen Titel geben und mitteilen, wo es aufgenommen wurde.

Die Datei darf eine Größe von 10 MB nicht überschreiten, muss mind. 3.000 Pixel in der Höhe x 2.500 Pixel in der Breite und eine Druckauflösung von mind. 300 dpi aufweisen.

Nach Teilnahmeabschluss eingehende Fotos werden nicht berücksichtigt.

Eine Jury stimmt über die eingereichten Fotos ab. Die Gewinner ergeben sich ausschließlich aus dem Ergebnis dieser Abstimmung.

Die Gewinner werden per E-Mail, Post oder telefonisch über die Prämierung informiert. Unter Ausschluss des Rechtswegs gilt, dass kein Anspruch auf Barauszahlung des Gewinns oder auf einen Umtausch besteht.

Nutzungsrechte und Rechte Dritter

Die Teilnehmer räumen der Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. die unbeschränkten einfachen Nutzungs- und Verwertungsrechte an den eingesandten Fotos ein. Diese Rechte sind eingeschränkt auf die Nutzung als Titelbild oder auf den Inhaltsseiten des CUXJOURNALS.

Das Gewinnerfoto wird auf dem Titel der nächsten Ausgaben des CUXJOURNALS veröffentlicht. Der/die Urheber/in des Fotos erhält als Preis:

EINEN GUTSCHEIN VON RINGFOTO SCHATTKE, CUXHAVEN ÜBER 100 €



**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**



Foto: AdobeStock

Mit dem E-Auto sicher in den Urlaub

Reichweite planen, Ladepausen clever nutzen, entspannt ankommen

Elektromobilität ist längst im Alltag angekommen – doch viele stellen sich vor der Urlaubsreise noch Fragen: Reicht die Batterie? Gibt es auf der Strecke und am Ziel genügend Lademöglichkeiten? Was passiert, wenn „der Saft“ ausgeht und ich irgendwo liegenbleibe? Keine Sorge – mit einer guten Planung wird die Fahrt in die Ferien genauso entspannt wie mit einem Verbrenner. Oft sogar noch entspannter!

Route und Ladepunkte clever wählen

Moderne Navigationssysteme integrieren Ladestationen automatisch in die Routenplanung. Wichtig ist, nicht bis zur letzten Kilowattstunde zu fahren, sondern Ladepausen frühzeitig einzuplanen. Gerade entlang von Autobahnen wächst das

Schnellladenetz stetig. Eine Kombination aus verschiedenen Lade-Apps sorgt hier für deutlich gesteigerte Flexibilität.

Ladepause als Erholung nutzen

Schnellladesäulen ermöglichen es, die Batterie in 20 bis 40 Minuten deutlich aufzuladen. Diese Zeit lässt sich ideal für eine Pause nutzen – ein Kaffee, ein kurzer Spaziergang oder ein Snack sorgen für neue Energie bei Fahrer und Fahrzeug.

Kosten und Umweltbilanz im Blick

Wer zu Hause oder zu günstigen Tarifen lädt, reist häufig kostengünstiger als mit fossilen Kraftstoffen.

Obendrein reduziert das E-Auto Emissionen und Lärm – ein dicker Pluspunkt für Umwelt und Urlaubsregionen.

Richtiges Schnellladen

Schnellladen ist vor allem auf langen Strecken oder vor Terminen mit knappem Zeitfenster sinnvoll. Richtig eingesetzt, bringt es viel Reichweite bei wenig Standzeit. Doch wer häufig mit hoher Leistung lädt, belastet die Batterie stärker. Deshalb gilt: Schnellladen gezielt nutzen – und mit Bedacht.

Schnellladen beginnt bei 50 kW Ladeleistung, High Power Charging (HPC) startet bei 150 kW und reicht je nach Modell bis zu 350 kW. Damit lassen sich 100 Kilometer Reichweite in nur wenigen Minuten nachladen.

Zielwert vieler Hersteller ist es, die Schnellladung von 20 auf 80 Prozent in etwa 20 Minuten zu erreichen. Die tatsächliche Ladezeit hängt jedoch von mehreren Faktoren ab – unter anderem davon, wie viel Strom die Ladesäule liefern kann. Denn die maximale Ladeleistung wird nur für kurze Zeit erreicht; die Ladegeschwindigkeit folgt einer abflachenden Kurve.

Praxis-Tipp: Während der ersten Minuten an der Schnellladesäule möglichst wenig Zusatzverbraucher nutzen. Heizung, Klimaanlage oder Gebläse sollten ausgeschaltet bleiben – das spart Energie und verkürzt die Ladezeit. (Quelle: Vattenfall)

Unsere Elektrischen



AUTOHAUS KÖSTER
GmbH & Co. KG

Cuxhaven
Ihlienworth
ahkoester.de



Mit etwas Vorbereitung steht der entspannten Urlaubsfahrt im E-Auto nichts mehr im Wege. Moderne Technik, wachsende Infrastruktur und bewusste Planung machen Elektromobilität auch auf langen Strecken alltagstauglich. (ak-o/GA)

Das CUXJOURNAL-Rätsel: mitmachen & gewinnen!

Das Lösungswort auf eine Postkarte schreiben und unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer (für eine evtl. telefonische Gewinnbenachrichtigung) bis zum Freitag, dem 10. Juli 2026 senden an:

Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Stichwort: „CUXJOURNAL-Kreuzwörterrätsel“

Abschnede 205 a, 27472 Cuxhaven

Lösung und 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: Ein 3-monatiges Smart+-Abo und dazu ein maritimes Kissen.



2. und 3. Preis: Je ein Goodie Bag der CNV mit Regenschirm, Tasse, Mini-Taschenlampe, Powerbank, Kugelschreiber.

Jahres-sieger beim Sport	Ein-rei-be-mittel	heutiger Name des antiken Thyrsus	Wasser-schutz-wall	alte Hand-feuer-waffen	Buch der Bibel	Haupt-stadt Taiwans	Vorname des Sängers Gildo †	österr. Donau-städter	Mutter der Nibe-lungen-könige	spött. Rand-bemer-kungen				
oval				zweifel-los										
		poetisch: Kissen		Haar-büschel		7			Vor-speisen					
Gift-schlange	Speise-fische, Gold-brassen	rosa-farben			8	Stadt in Frank-reich (Kw.)		Gesell-schafts-tanz	auf diese Weise					
Pasten-behälter						franz. Beto-nungs-zeichen	Begrün-der des Christen-tums	9						
Vorname von Autor Stoker (Drakula)		Aus-druck d. Erleich-terung		engl. Längen-maß (Mz.)	nordi-scher Meer-riese				abge-legen					
		dt. Schau-spieler † (Hans)	flott, elegant				Roh-kost-speise	Ort bei Gronau (Münster-land)						
nur gedacht	Vorname der Sängerin Rajter	nadel-artige Werk-zeuge			Unter-körper-teil	Zeitun-gen, TV, Radio								
			Spachtel-werkzeug	Schön-ling (franz.)	6		engl. Frauen-kurz-name			Teil des Flug-hafens				
		Patron Bayerns † 715	Halte-gestell					Augen-prüfung	ugs.: fauler Herum-treiber					
Land-kreis in Japan	Schiffs-tau			engl. Parla-ments-entscheid		ein Haut-aus-schlag	ge-körntes Stärke-mehl			3				
Unter-haltungs-magazin		2			Haupt-stadt d. Philip-pinen	sicher								
			mittel-alterliche Steuer	Igel-frisur			1	Stadt in Iowa (USA)	Abk.: Magister Legum					
Zeit-lager (Mz.)	Stadt an der Weißen Elster	Soft-ware-nutzer (engl.)	hinteres Schiffs-segel			franzö-sisch: sich	englisch: bei		Fremd-wortteil: gleich					
Teil des Halses			4	Wind-seite	naut. Längen-maß (1852 m)									
franzö-sisch: Osten			indiani-sche Sprach-familie	Bade-strand bei Venedig		grobes Baum-woll-gewebe								
altkelti-scher Sänger		lang-mütig			5		süd-west-norweg. Insel							
			erste Frau (A.T.)			1	2	3	4	5	6	7	8	9



Leben an der See – exklusive Premium-Wohnungen an der Grimmershörnbucht

Viele Extras im Strand Domizil Grimmershörn:

Concierge- und Organisationsservice, Sauna & Fitnesslounge,
Dachterrasse mit Blick aufs Wasser, Kaminzimmer mit Bibliothek,
Veranstaltungen und viele weitere Vorteile

Sofort bezugsfertig – Besichtigungen jederzeit möglich!

Als renditestarkes Eigentum oder attraktives Mietobjekt –
leben wie im Urlaub im Strand Domizil Grimmershörn



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Miete: Peggy Hartje | 0421 / 84 001-113
p.hartje@spechtgruppe.de

Kauf: Julia Schmidt | 0421 / 84 001-172
j.schmidt@spechtgruppe.de

Direktorin: Melanie Kühlke | 0174 / 725 05 13

**Exposé
anfordern:
Miete oder
Kauf**

Auch als
Kapitalanlage mit

4%
Rendite!



Strand Domizil
Grimmershörn