

CUX JOURNAL

DAS MAGAZIN FÜR CUXHAVEN UND UMZU

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

Klangwelten

Das MareMusikFestival vom 5. bis zum 8. Juni 2025 in Cuxhaven

Gesundheitssport

Elf regionale Sportvereine bieten ein breites Programm

Bernsteinsuche?

Tipps für eine erfolgreiche „Schatzsuche“ im Nordseewatt



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

Ich bin nie weiter entfernt als Ihr Telefon!

Sachverständiger für
Immobilienbewertung
Mitglied im



Heße Immobilien
Ihr 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

FIRLEFANZ-ARTIKEL | MERCHANDISE

70% Frühlingsrabatt für alle!

Bis zu 70% Rabatt auf Osterartikel, Firlefanz-Artikel und Merchandise*

(*ausgenommen Ulex-Spirituosen, preisgebundene Bücher, Kalender und Tickets - Gültig bis 30.04.2025)

Wir wünschen Ihnen einen schönen Frühling und freuen uns auf Ihren Besuch!

Kaemmererplatz 2, 27472 Cuxhaven
Geöffnet haben wir unser Service Center am
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 9.00-16.00 Uhr,
am Mittwoch von 9.00 - 14.00 Uhr (Samstags geschlossen)
• Telefon 04721 / 585-222 oder -335 • anzeigen@cuxonline.de

Cuxhavener Nachrichten

cnv-medien.de

Niederelbe-Zeitung

cnv-medien.de



PHONAK
life is on

Kontakt auch
per Whatsapp:
04721 / 6 99 83 70

**Weniger Lärm.
Klare Sprache.
Unbeschwert Hören.**



Das weltweit erste Hörsystem mit eigenem KI-Chip.

Audéo Sphere™ Infinito ist die neueste, bahnbrechende Hörtechnologie von Phonak. Das Hörsystem wird von zwei Chips angetrieben, davon ein spezieller KI-Chip für die Klangverarbeitung. Es bietet beste Sprachverständlichkeit, ganz gleich, aus welcher Richtung die Sprache kommt und filtert Störgeräusche heraus.

- Das Hörsystem setzt künstliche Intelligenz für die Klangverarbeitung ein. Es entfernt unerwünschte Störgeräusche und filtert Sprache so rein und klar heraus, wie es bisher mit keiner Technologie möglich war.
- Führen Sie Gespräche auch in den lautesten Umgebungen, ohne sich mehr anstrengen zu müssen.
- Verbinden Sie sich mit mehr bluetoothfähigen Geräten als mit jedem anderen Hörsystem auf der Welt.

Testen Sie die bahnbrechenden Phonak Hörsysteme kostenlos bis 01.07.2025 bei uns!

**HÖRAKUSTIK
HOLST**

Nordersteinstraße 62
27472 Cuxhaven
Telefon: 04721 / 6 99 83 70

Am Markt 5
27624 Geestland
Telefon: 04745 / 93 17 81 1

Mail: info@hoerakustik-holst.de





Godehard Ahrens
Redaktion

Moin allerseits,

was wir seit einiger Zeit an Werteverstärkungen in unserer Welt erleben, ist bemerkenswert:

Diejenigen, die nur ihre eigenen Interessen sehen, werden zusehends mächtiger. Ebenso die, die sich auf Kosten anderer bereichern. Die das „Recht des Stärkeren“ rücksichtslos für sich in Anspruch nehmen. Die wegschauen, statt sich zu engagieren.

Man sollte doch meinen, dass die schwierigen Zeiten Ansporn genug sind, sich zusammenzufinden, um gemeinsam unsere politischen, wirtschaftlichen und sozialen Probleme zu lösen.

Das Gegenteil ist der Fall. Die gesellschaftlichen Schichten driften immer weiter auseinander und gestehen sich gegenseitig noch nicht einmal mehr das Recht auf eine eigene – andere – Meinung zu.

Ich bin noch in einer Zeit geboren, in der man erbittert um seine Ansicht stritt – und danach in Freundschaft ein Bier miteinander trank! Das nannte man „Streitkultur“.

Heute dagegen wird – anstatt zuzuhören – nach Herzenslust polarisiert. Diskussionen sind nicht mehr sachlich, wer sich traut, gegen den Mainstream zu denken, wird verunglimpft.

Dabei geht es in einer pluralistischen Gesellschaft darum, unterschiedliche Stand-

»Ich mag verdammen, was du sagst, aber ich werde mein Leben dafür einsetzen, dass du es sagen darfst.«

Voltaire (1694 - 1778)
Philosoph und Schriftsteller

punkte und Denkweisen zu einem guten Kompromiss zusammenzubringen. Voraussetzung dafür ist jedoch, sich eine andere Meinung zumindest anzuhören. Scheint sie auch noch so „absurd“.

In der Politik wird dies besonders auffällig. Was die andere Partei sagt, wird abgelehnt, allein deshalb, weil es vom „politischen Gegner“ kommt. Zuhören? Mal darüber nachdenken? Nein Danke!

Statt dessen wird getrickst, was das Zeug hält! Im Wahlkampf zum Beispiel haben Politiker fast aller Couleur das Thema Immigration so geschickt in den Mittelpunkt gerückt, dass viele andere wichtige Themen, wie zum Beispiel der Klimawandel und die damit verbundene Erderwärmung, Mikroplastik in den Meeren, die Situation der Pflegekassen und Kitas, unser marodes Gesundheitswesen, die kaputte Infrastruktur unserer Verkehrswege – nahezu komplett untergegangen sind.

Geht es nur noch darum, Stimmen zu gewinnen – koste es auch das eigene Rückgrat? Das Resultat sind Wähler, die Blau-Rot zur zweitstärksten Partei unserer Republik gemacht haben. Und jeder fünfte Cuxhavener war dabei. Eine Alternative, die eigentlich in den Giftschränken gehört!

Danke für's Lesen,

Ihr Godehard Ahrens



Klassik, Swing und Klangwelten

Das MareMusikFestival vom
5. bis 8. Juni 2025..... 4



3 Ernährungs-Mythen

Was Sie für einen gesunden, ausgewogenen
Speiseplan wissen sollten 8



Schon gewußt?

Wat du al ümmer över
Noorddүүtsland weten wullt 10



Gesundheitssport im Cuxland

11 Vereine und ein breites Programm.. 14

Schmökertipps

Entspannende Lesezeit – die
Oliva-Buchhandlung empfiehlt 18

Schwimmen lernen für Küstenkinder

Profis zeigen, wie es geht, damit mehr
Kinder im Wasser sicher sind..... 20



Bernstein im Cuxhavener Watt?

Tipps für eine erfolgreiche
Schatzsuche 21

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 (stell.v.)

Redaktion/Text/Layout/Satz: Godehard Ahrens

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

Auflage: 22.000 Stück, © Alle Rechte beim Verlag

Druck:
Bonifatius GmbH Druck | Buch | Verlag
Karl-Schurz-Straße 26 · 16.850 Paderborn

Klassik, Swing und Klangwelten

Das MareMusikFestival vom 5. bis 8. Juni 2025

Auch 2025 verwandelt sich Cuxhaven wieder in eine Bühne für Musikliebhaber: Das MareMusikFestival lädt zum vierten Mal dazu ein, klassische Musik in außergewöhnlichen Kulissen und inmitten der einzigartigen Atmosphäre der Nordseeküste zu erleben. Mit einem erweiterten Programm, neuen Spielstätten und international renommierten Künstlern, verspricht das Festival ein musikalisches Highlight der Pfingstwoche zu werden. Der Vorverkauf für Tickets hat bereits begonnen.



Mathias Christian Kosel – künstlerischer Leiter des Festivals, aufgewachsen in Cuxhaven. Foto: Bo-Lahola

Der künstlerische Leiter des Festivals, Mathias Christian Kosel, beschreibt die Veranstaltungsreihe als „kulturelles Brückenbauen – zwischen Generationen, zwischen Vergangenheit und Zukunft“. Diese Idee spiegelt sich

auch in der vielseitigen Programmauswahl wider, die von klassischer Musik über Jazz und Swing, bis hin zu mitreißenden Bläserensembles reicht.

Eröffnung mit Dudelsackklängen und einer Harfenreise

Den Auftakt zum Festival bildet am Donnerstag, den 5. Juni 2025, um 17 Uhr ein stimmungsvolles Open-Air-Konzert auf dem Kaemmererplatz. Mit der größten Dudelsack-

Formation Norddeutschlands, den Baul Muluy Pipes & Drums, beginnt das MareMusikFestival mit einem Zusammenspiel von Tradition und Klangvielfalt.

Am Abend nimmt die französische Star-Harfenistin Marion Ravot das Publikum mit auf eine musikalische Reise durch Paris, New York und Berlin. Unter dem Titel Voyages präsentiert sie ein fein abgestimmtes Programm, das durch eine poetische Lesung des Autors Maël Le Frêne ergänzt wird. Die einzigartige Kulisse des Schlosses Ritzebüttel verleiht diesem besonderen Konzert eine besondere Note.

Kinderprogramm, Alphörner und Vivaldi in einzigartiger Kulisse

Am 6. Juni steht das Festival zuerst ganz im Zeichen der jüngsten Musikliebhaber: In der Kugelbake-Halle erwartet die kleinen Gäste das Familienkonzert „Zauberdrache Mo“, eine Geschichte über einen Drachen, der seine wahre Bestimmung in der Musik findet. Die Kinder dürfen sich auf ein musikalisches Abenteuer freuen, das ihre Fantasie anregt und sie in die zauberhafte Welt der Musik eintauchen lässt

Am Abend wird die Musik an einen neuen, geschichtsträchtigen Ort verlegt: das historische Fort Kugelbake. Dort sorgen die Berliner Alphornbläser „alphorn absolut berlin“ für eine beeindruckende Eröffnung des Konzertabends. Danach betritt die gefeierte Solo-Violinistin Anna Matz gemeinsam mit dem Kammerorchester der Deutschen Oper Berlin die Bühne. Ihr Programm: Antonio Vivaldis Meisterwerk „Die Vier Jahreszeiten“, das in

der einzigartigen Akustik des Forts zu einem unvergesslichen Erlebnis wird.

Kurdirektor Olaf Raffel hebt die Bedeutung des neuen Veranstaltungsortes hervor: „Das Fort Kugelbake ist ein Ort voller Geschichte und Atmosphäre. Die beeindruckende Akustik und die besondere Kulisse machen es zu einem perfekten Ort für außergewöhnliche Musikerlebnisse.“

100 Jahre Kurkonzerte und ein Fest der Sinne

Der 7. Juni wird ein Tag voller Festlichkeiten: Der Tag startet mit dem Jubiläumskonzert von „Cuxland-Brass“, die mit einem stimmungsvollen Promenadenkonzert in der Duhner Strandstraße das 100-jährige Bestehen der Kurkonzerte feiern. Mit ihren Brass-Klängen und einer unvergesslichen Performance würdigen sie die lange Tradition der Kurkonzerte in Cuxhaven.

Am Abend folgt das große Festkonzert „Beyond the Sea“ in der Kugelbake-Halle. Das neu gegründete MareMusikFestival Orchestra präsentiert ein abwechslungsreiches Programm mit einer Mischung aus Barockmusik, Tango, Broadway-Klängen und den bekannten Walzermelodien von Johann Strauss.

Am Pfingstsonntag, 8. Juni 2025, beginnt der Festivaltag mit einem beschwingten Jazzfrühstück auf der Außenbühne der Kugelbake-Halle. Die Bellevue Swing-Band sorgt mit Klassikern von George Gershwin und Duke Ellington für eine entspannte Atmosphäre, bei der Musikliebhaber den Tag kulinarisch und akustisch genießen können.

Finale mit dem Star-Akkordeonisten Martynas Levickis

Den krönenden Abschluss des MareMusikFestivals bildet am Sonntagabend, 8. Juni 2025, der Auftritt des weltweit gefeierten litauischen Akkordeonvirtuosen Martynas Levickis in der Herz-Jesu-Kirche. Levickis, der als Pionier seines Instruments gilt, fasziniert mit einer außergewöhnlichen Bandbreite, die von Bach, Vivaldi und Mozart über moderne Werke bis hin zu Filmmusik reicht. Seine fesselnden Interpretationen und sein charismatisches Spiel machen ihn zu einem der spannendsten Künstler der heutigen Klassikszene.

Festivalleiter Mathias Christian Kosel beschreibt ihn begeistert als „nicht nur einen Musiker, sondern einen Geschichtenerzähler, der sein Publikum mit auf eine Reise voller Leidenschaft, Melancholie und Euphorie nimmt.“

Warm-up-Gala als Vorgeschmack

Bereits vor dem offiziellen Festivalbeginn gibt es am 30. April 2025 einen musikalischen Vorgeschmack: Die Hamburger Swing-Formation „Die Zimtschnecken“ lädt zur Warm-Up-Gala in den Saal „Windjammer“ im Haus der Kurverwaltung in Duhnen ein. Unter dem Motto „Ohrenschmaus und Gaumenfreuden“ verspricht dieser Abend eine charmante Mischung aus mitreißender Musik und kulinarischen Genüssen.

Tickets & weitere Informationen zum MareMusikFestival2025

Der Ticketverkauf für das MareMusikFestival 2025 in Cuxhaven hat bereits begonnen.

Karten sind in der Kugelbake-Halle, online auf der Website des Nordseeheilbads Cuxhaven www.nordseeheilbad-cuxhaven.de sowie bei Eventim erhältlich.



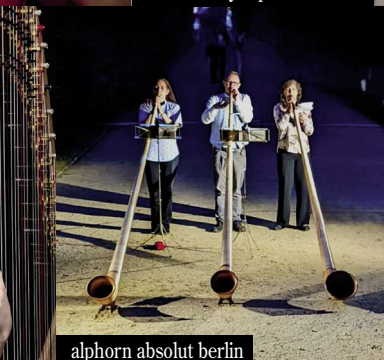
Die Zimtschnecken



Baul Muluy Pipes & Drums



Marion Ravot - „Voyages“



alphorn absolut berlin



Kinderkonzert „Zauberdrache Mo“



Kammerorchester der Deutschen Oper Berlin



Cuxland Brass



MareMusicFestival Orchestra



Bellevue Swing-Band



Martynas Levickis

Fotos v.l.n.r.: Thomas Leidig, Baul Muluy Pipes & Drums, Marion Ravot, alphorn absolut berlin, Zauberdrache Mo and the Jazzdragons, Anna Matz, Cuxland Brass, Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH Bellevue Swing Band, Martynas Levickis



Tisch reservieren
unter 04721/403-0

THEMEN-BRUNCHES im Strandhotel Duhnen

- 20.4. **OSTERSONNTAGS-BRUNCH**
mit Spezialitäten vom Lamm
- 21.4. **OSTERMONTAGS-BRUNCH**
mit Armando Balke am Piano
- 11.5. **MUTTERTAGS-BRUNCH**
Frühstück bei Tiffany
- 8.6. **PFINGST-BRUNCH**
mit Pfingstochsen & -bowle
- 7.9. **AROMEN ITALIENS**
Köstliche, mediterrane Küche
- 5.10. **ERNTEDANK-BRUNCH**
Traditionell mit Truthahn
- 2.11. **INTERNATIONALER BRUNCH**
mit viel Vielfalt auf dem Teller

43,- EUR p.P. • Brunch von 11-14 Uhr



NEPTUNGS-BUFFET

Vom 3.4. bis 27.11. jeden
Donnerstag ab 17:30 Uhr.

Freuen Sie sich auf eine köstliche Auswahl an frischen Spezialitäten aus dem Meer und genießen Sie die Vielfalt der Küstenküche!



WW.KAMP-HOTELS.DE

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



@KAMPHOTELS



Es schmeckt „zum Hineinlegen“ – und so appetitlich, wie auf unserem Foto präsentiert, schlägt es so manches aufwendige Drei-Gang-Menü! Foto: Edeka

Kibbeling – der frittierte Genuss

Superlecker: Frisch geschnittene Fischstückchen mit krosser Panade



Die geschnittenen Fischstückchen mit krosser Panade zählen zum beliebtesten Streetfood der Niederlande. Probieren Sie das klassische Kibbeling doch einfach mal selbstgemacht zuhause! Foto: AdobeStock

Kibbeling ist ein Snack, der aus gewürfelten Fischstücken besteht, die in einen Teig getaucht und dann gebraten werden. Das Wort „Kibbeling“ bezog sich ursprünglich auf gesalzene Abfälle aus der Kabeljaufischerei, einem wichtigen Bestandteil der niederländischen Ernährung im 19. Jahrhundert. Heute wird Kibbeling nicht nur aus Kabeljau hergestellt, sondern aus allen Arten von Weißfischen wie Pollack, Seehecht, Schellfisch und Wittling. Manche verwenden für das Gericht auch Lachsfilets.

Wer schon einmal Urlaub in den Niederlanden gemacht hat, kennt auch einen der niederländischen „National-Snacks“: das Kibbeling. Man bekommt es an vielen Imbissbuden. Serviert werden die leckeren Fischwürfel mit Pommes, einer speziellen Remoulade oder Knoblauchdip. Bereiten Sie Kibbeling doch einfach mal selber zu und zaubern Sie sich Urlaubsstimmung, Sonne, Wind und Meer auf den Tisch. Die Zubereitung von Kibbeling ist gar nicht schwer! Hier unser Rezept.

Zutaten für 4 Portionen

Für die Pommes: 800 g Kartoffeln, festkochend, ¼ TL Salz, 2 EL Edeka-Sonnenblumenöl, ¼ TL Pfeffer, gemahlen.

Für das Kibbeling: 1 kg Kabeljaufilet, ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer, ½ TL Paprikapulver, ½ TL Muskat, gemahlen, ½ TL Knoblauchpulver.

Für den Ausbackteig: 3 Eier, 150 ml Milch, 1 TL Salz, 180 g Weizenmehl (Type 405).

Für die Remoulade: 2 Zweige Petersilie, 2 Zweige Estragon, 12 Cornichons (kleine Gewürzgurken), 60 g Kapern, 8 EL Mayonnaise, 2 EL Senf.

Für das Gewürzsalz: 1 Lorbeerblatt, ½ TL Pfeffer, 1 ½ TL Sellarisalz, ½ TL Senfpulver, ½ TL Ingwerpulver, ¼ TL Cayennepfeffer, ¼ TL Paprikapulver, ½ TL Knoblauchpulver, ½ TL Zwiebel, getrocknet, ¼ TL Muskat, gemahlen, 1 TL Salz.

Außerdem: 1 Liter Öl zum Frittieren.

So einfach ist die Zubereitung des original niederländischen Kult-Snacks Kibbeling:

- 1** Kartoffeln schälen, waschen, trockenschütteln und in Stifte ca. 1 cm x 0,5 cm schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Salz und Öl mischen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft 40-50 Minuten knusprig backen. Alle 10-15 Minuten Pommes mischen, damit sie von allen Seiten knusprig werden. Nach dem Backen mit Pfeffer abschmecken.
- 2** Fisch nach Gräten absuchen, den Fisch trockentupfen und in circa 3 x 3 cm große Stücke schneiden. Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss, Knoblauchpulver zugeben und ziehen lassen. Öl in einem breiten Topf auf 180 Grad erhitzen.
- 3** Für den Ausbackteig Ei, Milch und Salz mischen. Mehl zugeben und zu einem glatten Teig rühren.
- 4** Für die Remoulade Petersilie und Estragon waschen, trockenschütteln, fein schneiden, in eine Schüssel geben. Cornichons und Kapern fein schneiden, zu den Kräutern geben. Mayonnaise und Senf dazugeben und alles glatt rühren.
- 5** Für das Gewürzsalz Lorbeerblatt und Pfeffer in einem Mörser fein mörsern und mit den restlichen Gewürzen gut mischen.
- 6** Falls bei dem Fisch etwas Wasser ausgetreten ist, kurz abtropfen lassen. Dann den Fisch portionsweise erst in den Ausbackteig, dann in das Frittieröl geben und 4-5 Minuten goldbraun ausbacken. Aus dem Fett nehmen und auf einem Gitter abtropfen lassen.
- 7** Kibbeling mit dem Gewürzsalz bestreuen und mit Remoulade und Pommes servieren. Rezept: EDEKA

DIE PERFEKTEN PARTNER: KIBBELING UND RIESLINGSEKT



Die EDEKA Wein-Expertin Louisa Maria Schmidt, genannt Lou, ist ausgebildete Sommelière. Wir haben Sie gebeten, eine Empfehlung

zu geben, was man am besten zu den leicht salzigen Kibbelings trinken kann. Natürlich ein gut gekühltes norddeutsches Craftbier – zum Beispiel aus der „Brauerei Alte Liebe“ in Cuxhaven – aber es gibt noch einen echten Geheimtipp, den sie uns verrät.

Zu Kibbeling mit Pommes passt perfekt der *Kloster Eberbach Riesling Sekt* aus dem Weinregal bei Edeka. Salziges Essen wie Sea Food oder Pommes frites, wie z.B. unser Rezept für leckeren Kibbeling, kombiniert man am besten mit trockenen Schaumweinen. Denn das Salz hebt die spritzigen Aromen von Sekt & Co. hervor. Außerdem wirkt Schaumwein wie ein Zungenreiniger,

auf Englisch „Palate Cleanser“ genannt, und macht so Lust auf den nächsten Bissen. Auch zu Knoblauch-Parmesan-Kartoffeln und vielen weiteren herzhaften Gerichten passt dieser gute Riesling!

Ist Sekt nicht ihr Ding, greifen Sie zu einem trockenen Weißwein mit einer feinen Säurestruktur, zum Beispiel einem Sherry oder einem guten Chardonnay.

Fotos: Edeka

„Kloster Eberbach Riesling Sekt“ finden Sie im Weinregal bei Edeka.



Die Top-Snacks für lange Autofahrten mit den Kindern

„Sind wir schon da?“ Wer mit Kindern reist, hört diesen Satz auf der Fahrt in den Urlaub alle 10 Minuten. Aber auch unter Freunden kommt irgendwann Langeweile auf: Musik durchgehört, alles besprochen und die Landschaft beim Blick aus dem Fenster ist auf der Autobahn auch nicht wirklich aufregend. Wenn dann noch der Hunger zwickt, liegen die Nerven blank. Gut, wenn man vorbereitet ist und eine große Tasche gesunder Reise-Snacks dabei hat.

Um ein **Sandwich** leichter und gesünder zu gestalten, nimm Vollkornbrot, viel Gemüse und Salat sowie fettarmen Belag. Putenbrust, Lachsschinken und magerer Käse eignen sich gut, pflanzliche Aufstriche und Senf ersetzen Butter und Mayonnaise. Willst du Kohlenhydrate einsparen, sind dünne Tortilla-Wraps ideal.

Salate aus kohlenhydratreichen Zutaten eignen sich hervorragend für den Transport. Kartoffel-, Nudel- oder Reissalat mit viel Gemüse werden mit der Zeit nicht matschig sondern ziehen gut durch. Du solltest allerdings darauf achten, keine leicht verderblichen Salatsoßen auf Basis von Mayonnaise zu benutzen.

Muffins und Cupcakes gehen auch pikant, sind lecker und perfekt als herzhafter Snack. Nimm also ruhig deine Schokoladen-Muffins mit, versuch aber auch mal welche mit Käse, Schinken, Ei und Gemüse. Rezepte gibt's im Internet.

Auf Reisen will man oft nicht ein großes Gericht, sondern lieber viele **Kleinigkeiten** naschen. Fingerfood wie Gemüsesticks, hart gekochte Eier, Cocktailtomaten, Käsewürfel, Fleischpflanzerl oder klein geschnittenes Obst dürfen daher in keiner Kühltasche fehlen.

Guten Appetit!

Eine ausgewogene Ernährung, die Gemüse, Obst sowie Lebensmittel tierischer Herkunft enthält, sollte den Körper mit allen lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Doch das ist nicht immer der Fall: Denn die Aufnahme von Nährstoffen kann durch Krankheiten, Veränderungen im Verdauungstrakt, bestimmte Medikamente oder Genussmittel gestört sein.



3 Mythen zu vitaminreicher Ernährung

Was Sie bei einem gesunden und ausgewogenen Speiseplan beachten sollten!



Um eine gesunde Ernährung ranken sich einige Mythen. Wer mit Vitaminen ausreichend versorgt sein möchte, sollte sich auskennen. Fotos (2): DJD/Würwag Pharma

Wer sich gesund und vielseitig ernähren möchte, findet dazu widersprüchliche Angaben – es ist nicht leicht, den richtigen Speiseplan zusammenzustellen. Wichtig dabei: es gilt, mit 3 Mythen zum Thema „vitaminreiche Ernährung“ aufzuräumen.

Mythos 1: Fleischlos = gesund?

Wenn man seinen Fleischkonsum reduziert, tut man der Umwelt und seiner Gesundheit etwas Gutes:

Eine pflanzenbetonte Kost kann das Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Hochverarbeitete Lebensmittel wie Weißbrot, Pizza und Süßspeisen sind allerdings keine gesunde Alternative.

Und selbst bei denen, die viel frisches Obst, Gemüse und Vollkorn zu sich nehmen, können Nährstoffe zu kurz kommen. Insbesondere die Vitamin-B12-Versorgung ist gefährdet, da dieses Vitamin nur in

Lebensmitteln tierischer Herkunft enthalten ist. Bei veganer Ernährung kann sich daher leicht ein Vitamin-B12-Mangel entwickeln, wenn man nicht gegensteuert. Darauf weist auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hin.

Mythos 2: Wer sich ausgewogen ernährt, ist immer mit allen Nährstoffen versorgt

Nur mit Einschränkungen gilt eine ausgewogene Ernährung, die sowohl Obst und Gemüse als auch Lebensmittel tierischer Herkunft enthält, als ausreichend:

Die Aufnahme von Nährstoffen kann durch Krankheiten, Veränderungen im Verdauungstrakt, bestimmte Medikamente oder Genussmittel gestört sein. Dann spricht man von Resorptionsstörungen.

Diese treten insbesondere bei Vitamin B12 häufig auf, da die Aufnahme des Vitamins im Darm besonders komplex ist. Ein Mangel kann zu Blutbildungsstörungen und

Nervenschäden führen, die sich zum Beispiel durch Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung oder einen unsicheren Gang bemerkbar machen können.

Es ist deshalb wichtig, einen Mangel möglichst rasch auszugleichen. Dazu sind vor allem bei Resorptionsstörungen ausreichend hochdosierte Tabletten mit 1.000 Mikrogramm Vitamin B12 erforderlich. Entsprechende B12-Präparate sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Mythos 3: Mit zunehmendem Alter sinkt der Vitaminbedarf

Was tatsächlich sinkt, je älter man wird, ist der Energiebedarf. Vitamine und Mineralstoffe benötigt der Körper – unabhängig vom Alter – in unveränderter Menge.

Oftmals werden sogar mehr Vitamine gebraucht, weil sie im Darm schlechter aufgenommen werden. Wer gut versorgt sein möchte, ohne an Gewicht zuzulegen, sollte bevorzugt Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte und geringem Kaloriengehalt auswählen, etwa Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch und fettarme Milchprodukte. Die schmecken nicht nur – sie sind auch sehr gesund! (DJD/GA)

Tip



Do-it-yourself-Haferdrink – gesund und klimaschonend

Tatsächlich punktet Hafer nicht nur bei der Öko-Bilanz, auch das Merkmal glutenfrei macht ihn zu einem echten Star unter den Getreidesorten. Hafer, mit dem richtigen, reinen Saatgut, ist 100 Prozent frei von den Klebeeiweißen, die manche nicht vertragen.

So wenig braucht man für einen Do-it-yourself-Haferdrink:

- 80 g Haferflocken in Bio-Qualität
- 1 Liter Wasser
- 1 Prise Salz

1. Das Wasser aufkochen und die Haferflocken darin aufquellen lassen und anschließend pürieren.

2. Danach wird der Haferbrei durch ein Baumwolltuch gefiltert, sodass die Flüssigkeit – der Haferdrink – in eine Schüssel tropft und die festen Bestandteile im Tuch zurückbleiben.

3. Das Baumwolltuch gut auswringen, damit keine Flüssigkeit verloren geht.

Die fertige Hafermilch ist in verschlossenen Gefäßen im Kühlschrank etwa drei Tage lang haltbar.



Vitamine, die essenziellen Allround-Talente für die Gesundheit

Wer sich genauer mit Vitaminen beschäftigt, wird feststellen, dass sie sich neben Obst und Gemüse auch in zahlreichen anderen Lebensmittalkategorien wiederfinden. Aber wofür brauchen wir eigentlich Vitamine und welche Aufgaben übernehmen sie in unserem Körper? Eine Übersicht.

EDEKA S. GOLLY

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

Vitamine – ein bunter Strauß Nährstoffe

Vitamine sind für den Körper essenziell, das heißt, sie sind lebensnotwendig, da sie alle biochemischen Prozesse des Organismus beeinflussen. Neben Regulationen im Kohlenhydrat- und Proteinhaushalt stützen sie das Immunsystem und wirken speziell auf bestimmte Gewebe wie Augen, Knochen, Bindegewebe und Blut. Vitamine gehören wie die Mineralstoffe und die Spurenelemente zu den Mikro-Nährstoffen. Sie liefern selbst keine Energie, sind aber dennoch wichtig. Chemisch stellen sie keine zusammengehörende Einheit dar.

Gemeinsam ist allen, dass sie dem Körper mithilfe von Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und auch tierischen Produkten zugeführt werden müssen. Neben frischen Produkten können hier auch getrocknete wie Hagebuttenpulver einen Beitrag leisten. Grundsätzlich sind fettlösliche und wasserlösliche Vitamine zu unterscheiden.

Das ist bei der Zubereitung vitaminreicher Rezepte wichtig zu wissen: So werden fettlösliche Vitamine vom Körper besser aufgenommen, wenn Sie daran reiche Lebensmittel mit etwas Öl oder Butter genießen. Bei der basischen Ernährung, die einer Übersäuerung des Körpers verhindern soll, kommen nur hochwertige pflanzliche Öle zum Einsatz. Im Folgenden finden Sie einen Überblick der wichtigsten Vitamine.

Vitamin A (Retinol)

Vitamin A ist Bestandteil des Sehpigments am Auge und trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei. Auch am Eisenstoffwechsel ist das fettlösliche Retinol beteiligt und es spielt für das Immunsystem eine Rolle. Sie können es direkt über Lebensmittel wie Fisch, Butter und Käse aufnehmen. Darüber hinaus liefern viele Gemüse- und Obstsorten die Vorstufe von Vitamin A, das Beta-Carotin. Es wird im Körper in Vitamin A umgewandelt.

Vitamin B7 (Biotin)

Vitamin B7 wird im Volksmund auch häufig Schönheitsvitamin genannt, da es zur Erhaltung normaler Haare und Haut beiträgt. Biotin ist zudem für die Psyche und das Nervensystem wichtig und am Energiestoffwechsel beteiligt. Eine regelmäßige Zufuhr gelingt unter anderem mit Eiern, Nüssen, Pilzen und Innereien.



Schon
gewusst?



Foto: AdobeStock

Wat du al ümmer över Noorddüütsland weten wullt ...

Die Norddeutschen sind Sprachtalente

Die Bewohner der Nordseeinseln sprechen 13 verschiedene Sprachen: Hochdeutsch, Plattdeutsch, Dänisch und zehn friesischen Dialekte.

Der Norden sucht Influencer

Die Insel Norderney sucht regelmäßig Influencer, die Fotos und Videos von der Insel machen. Man bekommt eine Wohnung gestellt und 450 Euro Gehalt pro Monat.

Eigentlich liegt die Ostseeküste in Amerika ...

An der Ostsee kann man ganz ungestört von Brasilien nach Kalifornien spazieren. So heißen nämlich zwei Orte der Gemeinde Schönberg. Sie können Ihren Freunden also eine Postkarte aus Kalifornien oder Brasilien schicken, ohne Deutschland zu verlassen.

Der Strandkorb ist ein Ostsee-Produkt

Der Strandkorb wurde 1882 in Rostock erfunden. Es gibt ihn in verschiedenen Varianten. Das Modell Sylt wird in eckiger Form geliefert. Das Modell Rügen zeigt abgerundete Linien.

Jimmy Hendrix gab sein letztes Konzert in Norddeutschland

Sein allerletztes Konzert kurz vor seinem Tod gab Jimmy Hendrix auf der Ostseeinsel Fehmarn und zwar beim Love and Peace Festival.

Udo Lindenberg ganz groß

Am Timmendorfer Strand steht seit 2012 ein lebensgroßes Denkmal von Udo Lindenberg. Warum? Ganz einfach, der Rocker macht hier seit Jahrzehnten Urlaub und bereitet sich hier mit seinem Panik-Orchester auf seine Tourneen vor.

In der Nordsee leben gefährliche Tiere

Die Kegelrobbe ist Deutschlands größtes Raubtier. Vor 100 Jahren wurde sie von uns gnadenlos gejagt und deshalb fast ausgerottet. Heute leben an den Küsten dank eines Jagdverbotes und besserer Wasserqualität wieder 30.000 Tiere.

Die deutsche Nationalhymne ist von der Nordsee inspiriert

Der Text der deutschen Nationalhymne wurde von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben auf der Nordseeinsel Helgoland geschrieben.

In der Nordsee schlummern ungeahnte Kräfte

Die Nordseeinsel Juist wurde im 17. Jahrhundert bei einer Sturmflut geteilt. Die Insel trägt übrigens den Beinamen „längste Sandbank der Welt“.

Auf Nordsee-Inseln baut man kreativ und umweltfreundlich

Auf Amrum stand bis 2017 eine Strandburg, die ausschließlich aus angespültem Strandgut gebaut wurde.

Niedersachsen ist Land des Spargels

Zwar ist Niedersachsen keine Hochburg für Weinanbau, Gourmets kommen hier trotzdem auf ihre Kosten. Das Flächenland ist nämlich der größte Spargelanbauer Deutschlands und bekannt für seine köstlichen Spargelgerichte während der Spargelsaison. Diese startet im April und dauert offiziell bis zum 24. Juni.

Die schmalste Autobridge Deutschlands

Die Ledabrücke in Amdorf ist nur 1,80 m breit, trotzdem dürfen sowohl Zweiräder als auch Autos die Brücke queren. Damit ist sie die schmalste Autobridge Deutschlands, wenn nicht sogar Europas.



FRS HELGOLINE



Mein perfektes Helgoland-Erlebnis.

→ Täglich ab Cuxhaven vom 27.03.-02.11.2025

Mittwochs
Familien-Tag

Bis zu 3 Kinder
kostenfrei!

Scan mich
für mehr
Infos.



Anzeigen und Druckfehler vorbehalten.
www.frs-helgoline.de



HÖRAKUSTIKMEISTER, PÄDAKUSTIKER UND AUDIOTHERAPEUT KIM HOLST:



Reisen mit Hörgeräten ...

Praktische Tipps für Ihren Urlaub und für unterwegs



Foto: akz-o

Für die meisten Menschen sind Urlaub und Reisen die absoluten Höhepunkte des Jahres. Damit auch Menschen mit Hörgeräten ihre Urlaube mit Freunden und Verwandten als die schönste Zeit des Jahres voll genießen können, sind ein paar kleine Vorbereitungen sinnvoll. Dafür hier eine Handvoll wichtiger Tipps:

1 Packen Sie zusätzliche Batterien, Akkus, Reinigungsmittel, Wechselfilter, das Ladegerät und das Ladekabel ein; eventuell auch einen Adapter für ausländische Steckdosen.

2 Informieren Sie vor der Sicherheitskontrolle am Flughafen das Sicherheitspersonal, dass Sie Hörgeräte tragen. Manche Hörgeräte sollten während des Fluges, wie auch das Handy auf Flugmodus gestellt sein.

3 Denken Sie an ihre Reinigungstücher und die Trockenbox. Schützen Sie ihre Hörgeräte vor Sonne, extremer Kälte, Sand, Cremes und Nässe.

4 Recherchieren Sie bei längeren Reisen, ob es am Zielort einen Hörakustiker gibt und nehmen Sie die Kontaktdaten Ihres heimischen Hörakustikers mit, falls Sie doch Unterstützung benötigen.

5 Wenn Sie ganz auf Nummer Sicher gehen wollen, schließen Sie vor dem Urlaub eine Versicherung für ihr Hörgerät ab. Diese Versicherung hilft Ihnen zuverlässig bei Verlust oder Beschädigung, natürlich auch im Ausland.

6 Wenn Sie schwimmen gehen, bleiben die Hörgeräte bitte an Land. Bei anderen sportlichen Betätigungen ist ein Stirnband, das die Ohren bedeckt, sehr zu empfehlen.

UND DANACH EINE KLEINE PFLEGE- UND WELLNESSKUR FÜR IHR HÖRGERÄT

Selbst bei allerbesten Pflege sind Ihre Hörgeräte im Urlaub vielleicht ungewohnten Situationen ausgesetzt. Gönnen Sie ihnen nach der Reise eine Pflege- und Wellnesskur in unseren Filialen in Cuxhaven oder Bad Bederkesa.

NOCH EIN GEHEIMTIPP FÜR CLEVERE:

Bauen Sie sich für den Auslandsurlaub doch Ihr eigenes Simultan-Hörgerät mit Übersetzungsfunktion! Das klappt, wenn Sie Ihr Bluetooth-Hörgerät mit einer Dolmetscher-App koppeln. Dann werden bis zu 27 Sprachen direkt in Ihre Ohren übersetzt. Beim Installieren helfen wir Ihnen gern. Um diese Funktion werden Sie im Urlaub mit Sicherheit auch von Normalhörenden beneidet.

Seit fünf Jahren in Cuxhaven! Danke, dass Sie uns so toll aufgenommen haben!

In dieser Zeit durften wir zahlreiche Kunden aus dem Cuxland mit modernster Hörtechnik ausstatten. Dabei war es immer unser Ziel, jeden ganz individuell zu beraten, auf sein Hörproblem einzugehen und eine Lösung zu finden, die ganz persönlich auf die Bedürfnisse des Kunden zugeschnitten ist. Dies wird auch in Zukunft unsere Arbeit beschreiben.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die uns ihr Vertrauen geschenkt haben!

- Hörakustik Holst bietet nicht nur neueste Hörtechnik mit faszinierenden Möglichkeiten wie Akkutechnologie und Streaming per Bluetooth, sondern auch höchste Kompetenz und modernste Methoden für eine individuelle Anpassung an Ihre Bedürfnisse.
- Wir bieten Ihnen zu unserem fünfjährigem Jubiläum einen kostenlosen Checkup aller Hörsysteme – auch wenn sie nicht bei uns gekauft wurden!
- Reparaturen und Nachjustierung.
- Wir sind rund um die Uhr per WhatsApp für Sie erreichbar.



Neu bei Hörakustik Holst: Komplettschutz für neue und gebrauchte Hörgeräte

Schützen Sie sich vor hohen Kosten bei Diebstahl oder Verlust. Mit einer **WERT-GARANTIE** sind Sie im Schadenfall rundum abgesichert. Sprechen Sie uns einfach an. Wir machen das für Sie!

**HÖRAKUSTIK
HOLST**

www.hoerakustik-holst.de

Nordersteinstr. 62 · 27472 Cuxhaven
Tel.: 04721-699 83 70
info@hoerakustik-holst.de

Am Markt 5 · 27624 Geestland
Tel: 04745-931 78 11
bederkesa@hoerakustik-holst.de



Verkehrsunfälle ereignen sich täglich. Wer in die Situation kommt, einen Unfall direkt mitzuerleben, ist nicht nur moralisch verpflichtet, zu helfen. Fotos (2): AdobeStock

Verkehrsunfall? Was muss man tun?

Fünf einfache Regeln für sinnvolles und gezieltes Helfen an der Unfallstelle



Auf der Autobahn sofort eine Rettungsgasse bilden – für viele leider immer noch nicht selbstverständlich.

Verkehrsunfälle ereignen sich täglich. Wer in die Situation kommt, einen Unfall direkt mitzuerleben, ist verpflichtet zu helfen. Jede Sekunde kann entscheidend sein. Wer versucht, Verletzten zu helfen, macht alles richtig. Wer hilft, muss auch bei Fehlern keine rechtlichen Konsequenzen befürchten.

1 Ruhe bewahren und ersten Überblick verschaffen

Bestmöglich helfen kann nur, wer sich nach einem Unfall zunächst einen Über-

blick über die Situation verschafft. Wichtig dabei: Das eigene Fahrzeug muss sicher – mit eingeschalteter Warnblinkanlage und auf dem Seitenstreifen oder, falls dieser nicht vorhanden ist, möglichst weit rechts am Straßenrand – abgestellt werden.

Der Eigenschutz hat höchste Priorität, somit ist das Tragen einer Warnweste Pflicht.

Muss die Straße betreten werden, ist höchste Vorsicht gefragt: Der Verkehr sollte im Blick behalten werden.

2 Unfallstelle absichern

Noch bevor der Notruf abgesetzt wird oder man sich um Verletzte kümmert, muss die Unfallstelle abgesichert werden.

Das Warndreieck muss gut sichtbar aufgestellt werden, damit weitere Unfälle verhindert werden.

3 Notruf absetzen

Nachdem die Unfallstelle abgesichert ist, gilt es, entweder mit dem Smartphone die 112 zu wählen oder eine Notrufsäule an der Autobahn zu nutzen, um den Unfall

zu melden und Hilfe anzufordern. Viele moderne Autos besitzen das automatische Notrufsystem „E-Call“ – auch darüber kann der Notruf abgesetzt werden.

4 Unterstützung holen

Wer zu diesem Zeitpunkt noch allein an der Unfallstelle ist, sollte sich nun, je nach Notwendigkeit, durch Winken und Gesten bemerkbar machen, um andere Verkehrsteilnehmende zum Helfen aufzufordern.

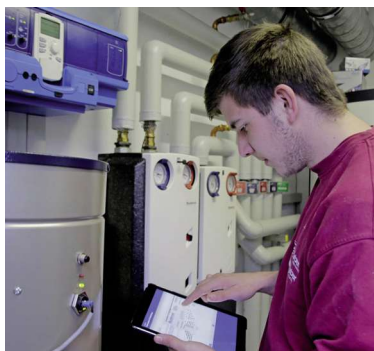
5 Verletzten helfen

Im nächsten Schritt gilt es, die Verletzten zu betreuen, bis die Rettungskräfte eintreffen.

Je nach Verletzungen der Unfallopfer sollten beispielsweise blutende Wunden versorgt und Verletzte bei Bewusstsein beruhigt werden. Bei bewusstlosen Personen muss die Atmung überprüft werden. Wer atmet, sollte in die stabile Seitenlage gebracht werden. Ist keine Atmung festzustellen oder ist sie unregelmäßig, sollte sofort mit Herzdruckmassage und Beatmung begonnen werden. (mid/ak-o)

Heizung raus, Zukunft rein

Mit moderner Technik Energie und Geld sparen. Was fordert das Gesetz?



Eine neue Heizungsanlage senkt die Energiekosten. Bei einem Austausch werden jedoch auch gesetzliche Vorgaben relevant. So sieht das neue Gebäudeenergiegesetz (GEG) vor, dass neu installierte Heizsysteme seit dem 1. Januar 2024 möglichst zu 65 Prozent mit erneuerbaren Ener-

gien betrieben werden sollen. Allerdings gibt es Übergangsfristen und Förderprogramme, die den Umstieg erleichtern. Eine generelle Austauschpflicht für bestehende Heizungen gibt es nicht, ersetzt werden müssen lediglich Heizkessel, die älter als 30 Jahre sind. Es ist aber lohnend, sich frühzeitig mit alternativen Heiztechniken auseinanderzusetzen. So ist man gut vorbereitet, falls der alte Kessel zu alt wird oder nicht mehr wirtschaftlich repariert und instandgehalten werden kann.

Fachkundige Beratung: Der Schlüssel zum Erfolg

Welche Technik oder welche Kombinationen am besten zur eigenen Immobilie passt, weiß am besten ein SHK-Fachunternehmen, zum Beispiel ein Betrieb der Meister der Elemente. Unter dieser Marke haben sich Fachhandwerker mit einem hohen Qualitätsanspruch genossenschaftlich zusammengeschlossen - weitere Informationen dazu gibt es unter www.meister-der-elemente.de. Die Betriebe finden eine optimale Lösung und unterstützen Sanierungswillige auch bei der Beantragung von Fördermitteln.

Wärmepumpen: Energie aus der Umwelt nutzen

Wärmepumpen, die Wärme aus natürlichen Quellen wie Luft, Erde oder Wasser gewinnen, sind besonders effizient und verursachen keine direkten CO₂-Emissionen. Die Installation kann mit höheren Anfangsinvestitionen verbunden sein, die sich jedoch durch niedrige Betriebskosten und staatliche Förderungen amortisieren können.

Pelletheizungen: Nachhaltig mit Holz

Pelletheizungen verbrennen kleine Presslinge aus Holzresten und gelten als CO₂-neutral, da bei der Verbrennung nur so viel CO₂ freigesetzt wird, wie der Baum zuvor aufgenommen hat. Sie bieten einen hohen Automatisierungsgrad und sind eine gute Alternative zu fossilen Brennstoffen. Allerdings ist ausreichend Platz für die Lagerung der Pellets erforderlich.

Hybridheizungen: Die Kombination macht's

Hybridheizungen verbinden verschiedene Wärmeerzeuger, beispielsweise eine Gasheizung mit einer Wärmepumpe, Solarthermie oder einem Kaminofen. Diese Kombination ermöglicht es, die Vorteile der einzelnen Systeme zu nutzen und flexibel auf unterschiedliche Witterungsbedingungen zu reagieren. Sie bieten eine hohe Versorgungssicherheit und können den Anteil erneuerbarer Energien im Heizsystem erhöhen. (DJD)

Jetzt umsteigen auf Energie von hier!



Sonne



Wärmepumpe



Pellets

**hohe
Förderungen
vom Staat**

Erstberatungen - jeden Mittwoch - 18 Uhr
 Wir bitten um Anmeldung unter
 Tel. (04723) 4908448 oder www.rave-boesch.de





**PARA
DIGMA**

rave + bösch
 WÄRME // WASSER // SOLAR

Am Altenwalder Bahnhof 11 - Cuxhaven
 Tel. (04723) 4908448 www.rave-boesch.de

Elf regionale Sportvereine bieten ein breites Programm für jeden Anspruch

Gesundheitssport im Cuxland



Egal in welchem Alter – es wird immer wichtiger, auf seine Fitness und damit auf seine Gesundheit zu achten. Denn schließlich leben wir in einer zusehends „sitzenden“ Gesellschaft, in der Bewegung auch bei jungen Leuten oft Mangelware ist. Was also tun?

Ganz einfach: Wie so vieles macht auch Sport in einer netten Gruppe mehr Spaß als alleine. Man wird motiviert und mitgezogen, unterstützt und unterhalten – kurz: Nicht nur Sport ist angesagt, sondern auch Spaß! Lust auf Mitmachen?

Hier die Vereine und ihre Angebote. Nähere Infos finden Sie auf den Websites der Vereine.



Mozartstr. 22 · 27474 Cuxhaven
www.ats-cuxhaven.de

Sportarten:

Badminton, Basketball, Faustball, Volleyball, Karate und Selbstverteidigung, Latin Fitness, Leichtathletik, Nordic Walking, Radwandern, Schwimmen, Ski, Sportabzeichen, Tischtennis, Trampolin, Geräteturnen, Gymnastik, Fußballtennis, Prellball, Integrationssport, Areobic und Step-Areobic, Rückenschule, Seniorensport und Wirbelsäulengymnastik, Radsport, Cheerleading und -dancing, Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Wassergymnastik.

**Allgemeiner
Turn- und Sport-
verein Cuxhaven
von 1862 e.V.**



Duhner Sportclub e.V.
Hermann-Daur-Weg 21
27476 Cuxhaven
www.duhner-sc.de

Sportarten:

Fußball, Damen-Gymnastik, Herzsportgruppe, Tai Chi, Tischtennis.



Grodener Sportverein e.V.

Papenstr. 4 · 27472 Cuxhaven
www.grodener-sv.de

Sportarten:

Fußball, Tischtennis für Anfänger und Fortgeschrittene, Areobic/Step-Areobic, Damengymnastik, Seniorengymnastik, Nordic Walking, Leichtathletik, Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Herzsport, Body-Fit, Sportabzeichen.

Mit uns sind Sie gut beraten:

Ob für den Kauf/Verkauf einer Immobilie oder für die Regelung der Erbangelegenheiten – der Wert einer Immobilie ist wichtig und oft entscheidend.

Es gibt noch viele weitere Gründe, warum ein professionelles Wertgutachten sinnvoll oder notwendig sein kann. Je nach Bewertungsanlass bieten wir Ihnen gerne unsere Dienstleistungen an und erstellen Ihnen je eine Kurzbewertung oder ein vollumfängliches Verkehrswertgutachten.

DEKRA Standard
Sachverständige/r für
Immobilienbewertung D2
Wohn- und einfache
Gewerbeobjekte
www.dekra-siegel.de



Baumann Immobilien GmbH

**Ihre professionellen Gutachter für
Immobilienbewertung im Cuxland
(Wohn- und einfache Gewerbeobjekte)**

Am Wattenweg 2, 27476 Cuxhaven
Tel.: 04721 69 09 90

info@baumann-immobilien-cuxhaven.de
www.baumann-immobilien-cuxhaven.de

Wir ermitteln den Wert Ihrer Immobilie - professionell und transparent.

Sportarten:

Gymnastik, Qigong, Seniorensport, Yoga, Tai Chi, Wandern, Radsport, Schwimmen, Wassergymnastik uvm.



MTV Lüdingworth 1922 e.V.

Elvenring 31
27478 Cuxhaven
www.mtv-luedingworth1922.com

Sportarten:

Badminton, Fußball, Tischtennis, Volleyball, Fitness, Gesundheitssport, Gymnastik, Seniorensport, Jiu-Jitsu, Dart, Hula Hoop, Sportabzeichen, Kinderturnen.



Rot-Weiß Cuxhaven von 1990 e.V.

Hermann-Allmers-Str. 5
27472 Cuxhaven
www.rot-weiss-cuxhaven.de

Sportarten:

Basketball, Fußball, Hockey, Tischtennis, Integrationssport, Gymnastik, Herzsport, Aikido, Boxen, Jiu-Jitsu, Judo, Leichtathletik, Bogenschießen, Cheerleading, Kinderturnen.



Sport-Club Schwarz-Weiß Cuxhaven e.V.

Feldweg 66/68
27474 Cuxhaven

www.sw-cuxhaven.de

Sportarten:

Hockey, Padel-Tennis, Tennis, Gymnastik, Bogenschießen, Cheerleading.



Sportfreunde Sahlenburg e.V.

Sahlenburger Chaussee 20 a
27476 Cuxhaven
www.sportfreunde-sahlenburg.de

Sportarten:

Badminton, Fußball, Tischtennis, Integrationssport, Gymnastik, Seniorensport, Trilo Chi, Yoga, Nordic Walking, Line Dance, Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Trampolinspringen.



Sportverein „Blau-Gelb“ Cuxhaven von 1934 e.V.

Hamburg-Amerika-Str. 8 ·
27474 Cuxhaven
www.sv-blau-gelb-cuxhaven.de

Sportarten:

Badminton, Tischtennis, Areobic /Step-Areobic, Gymnastik, Rückenschule, Seniorensport, Wirbelsäulengymnastik.



TSV Altenwalde e.V. von 1906

Hauptstr. 73 · 27478 Cuxhaven
www.tsv-altenwalde.de

Sportarten:

Basketball, Fußball, Futsal, Handball, Volleyball, Aquafitness, Areobic / Step-Areobic, Gymnastik, Herzsport, Rückenschule, Seniorensport, Integrationssport, Nordic Walking, Wandern, Leichtathletik, Eltern-Kind-Turnen, Geräteturnen, Kinderturnen, Schwimmen, Wassergymnastik.



Turn- u. Sportverein Altenbruch 1904 e.V.

Lange Str. 83 · 27478 Cuxhaven
www.unseraltenbruch.de

Sportarten:

Fußball, Tischtennis, Volleyball, Areobic / Step-Areobic, Gymnastik, Seniorensport, Aikido, Leichtathletik, Eltern-Kind-Turnen, Geräteturnen, Kinderturnen.

Sie sehen selbst, das Angebot ist wirklich groß. Für junge und ältere, für sportliche oder weniger sportliche, für Anfänger oder Fortgeschrittene – Cuxhavens Vereine bieten für jeden etwas. Damit sie fit bleiben, gesund und belastbar. Viel Vergnügen in Ihrem neuen Verein! (GA)

Essen vor dem Sport, was ist gut, was nicht?

Welche Nahrungsmittel sollte man zu welcher Zeit beim Sport zu sich nehmen?



Vor dem Schwimmen nichts Schweres essen, das ist eine bekannte Regel. Aber wie sieht es mit anderen Sportarten aus? Wann, wie viel und was vor dem Training gut ist, erfahren Sie hier.

Das richtige Essen vor dem Sport

Ohne Nährstoffe fehlt die Energie. Wer tagsüber zu wenig isst und abends ein intensives Workout startet, der wird bald einen Leistungsabfall feststellen. Vor allem beim Ausdauersport greift der Körper auf Kohlenhydrate zurück, die in den Zellen gespeichert sind. Selbst wenn diese Glykogenspeicher gut gefüllt sind, stehen dem Körper nur für etwa 90 Minuten intensives Training Kohlenhydrate zur Verfügung.

Sind sie leer, geht dem Sportler schnell die Energie für die Muskelarbeit aus.

Die Glykogenspeicher füllen

Zwar schaltet der Organismus auf die Verbrennung von Fett um, aber dieser Prozess funktioniert nur bei gut trainierten Athleten ohne Leistungsverlust. Alle anderen spüren die Unterzuckerung, die sich durch ein Schwächegefühl äußert. Dadurch steigt die Verletzungsgefahr und weder Ausdauer- noch Kraftsport sollten ausgeübt werden. Bei Letzterem gilt außerdem, dass Essen vor dem Training die Muskeln schont. Bei der Arbeit mit schweren Gewichten kommt der Körper in einen muskelabbauenden Zustand. Lautet Ihr Ziel Muskelaufbau, ist eine Pre-Workout-Mahlzeit Pflicht. Möchten Sie abnehmen, verhindert das Essen vor dem Sport, dass Sie während des Trainings mit knurrendem Magen die Lust verlieren und danach zu viel zu sich nehmen.

Wann und was sollte man vor dem Sport essen?

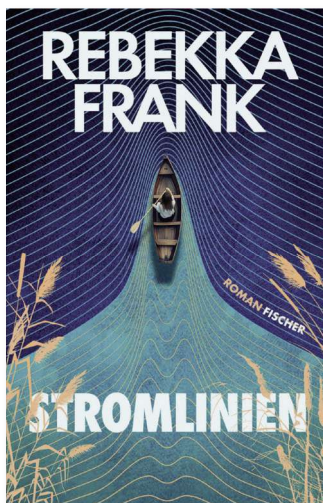
Ein Essen vor dem Sport sollte also primär die Glykogenspeicher füllen. Das bedeu-

tet jedoch nicht, dass viel auch viel hilft. Während die Verdaulichkeit beim Essen nach dem Sport nicht so wichtig ist, würde eine üppige Mahlzeit davor zu schwer im Magen liegen:

Der Körper ist mit Verdauungsarbeit beschäftigt und das Training wird beeinträchtigt. Zur letzten Hauptmahlzeit sollte deshalb ein Abstand von zwei bis drei Stunden eingehalten werden. Auch wenn sie zu einer ausgewogenen Ernährung für Sportler gehören, sind bei diesem Essen fett- und ballaststoffreiche Lebensmittel ungünstig, da sie besonders lange im Verdauungstrakt verbleiben. Setzen Sie lieber auf eine leicht verwertbare Kost: Günstig sind beispielsweise mageres Fleisch oder Fisch, nicht blähendes Gemüse, Nudeln oder Reis. Morgens liefern Eier, fein vermahlene Vollkornprodukte oder Haferflocken mit Obst Energie. Lassen Sie sich von unseren Ideen für ein Sportler-Frühstück inspirieren. In der Zeit nach dem Hauptgericht empfehlen sich Snacks mit schnell verwertbaren Kohlenhydraten und etwas Eiweiß, etwa ein Naturjoghurt mit reifer Banane. (edeka)

Die Oliva-Buchhandlung Cuxhaven empfiehlt:

Schmökertipps für entspannende Stunden

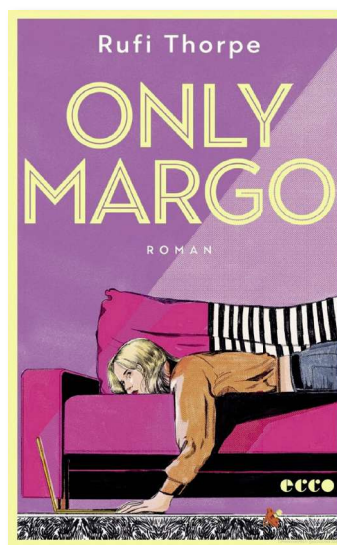


Rebekka Frank:
Stromlinien

Die 17jährigen Zwillingsschwwestern Enna und Jale sind unzertrennlich. Aufgewachsen bei ihrer Großmutter Ehmi in den Elbmarschen in der Nähe von Jork, erwarten sie nichts sehnlicher, als dass ihre Mutter Alea endlich nach 38 Jahren aus der Haft entlassen wird. Doch am Tag der Entlassung sind sowohl ihre Mutter wie auch Jale spurlos verschwunden. Mit der Hilfe ihres Freundes Lucas begibt

sich Enna auf die Suche nach beiden. Eine sehr spannende Geschichte über Geheimnisse und Schuld, das Erwachsenwerden und das Leben an den Ufern der Elbe. Über Generationen hinweg sind die Bewohner mit dem Fluss und seinen Gefahren verbunden.

ISBN 9783758700224 / 24,00 €



Rufi Thorpe:
Only Margo

Eine kurze Affäre mit ihrem verheirateten Professor reicht, damit Margo schwanger, sitzengelassen, exmatrikuliert und von ihrem Kellnerinnenjob gefeuert wird. Bald weiß sie nicht mehr von welchem Geld sie ihren Sohn großziehen soll. Letzte Option: Fotos von sich bei OnlyFans verkaufen. Schnell steigt sie zum Internetphänomen auf. Aber wo beginnt ihr fiktiver Online-Charakter

und wo hört die echte Margo auf? Und wie hoch ist der Preis, den sie im „echten Leben“ dafür zahlen muss? Eine ehrliche und witzige Erkundung der Frage: Wer verdient eigentlich ein gutes Leben?

ISBN 9783753001036 / 18,00 €

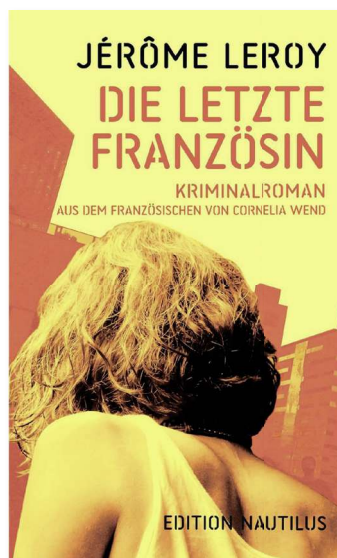


Silke Schlichtmann:
Mein merkwürdig schöner Sommer mit Luna

Diese Sommerferien können nur doof werden. Ohne Mama, aber dafür mit Papa und dem kleinen Bruder Stig muss Skat an die Nordsee nach Cuxhaven, Kitesurf-Kurs inklusive. Doch als er bereits im Zug nach Cuxhaven Luna kennenlernt, verspricht der Urlaub doch ganz spannend zu werden.

Luna ist nämlich von zu Hause abgehauen und auf der Suche nach ihrem Vater und Skat soll ihr helfen. Das klingt doch nach einem richtigen Ferienabenteuer! Doch wie findet man jemanden, von dem es nur ein Foto vor der Kugelbake gibt? Was ein Strandkorbwächter, ein Kinderarzt und sogar Ringelnatz mit der Suche zu tun haben, erfahren Leser/innen ab 9.

ISBN 9783446282575 / 15,00 €



Jérôme Leroy:
Die letzte Französin

In einer französischen Hafenstadt hat der rechtsradikale Patriotische Block die Macht übernommen. Der Polizeiapparat wird ausgebaut, doch weder Ruhe noch Ordnung kehren ein: nahe der Sozialbau-Siedlung »800« wird Capitaine Méguelati, der als Einziger nähere Informationen über ein Attentat hat, als vermeintlicher islamistischer Terrorist von einem Streifenpolizisten getötet.

Die Polizei durchkämmt fieberhaft die Stadt – doch wer hätte ahnen können, was ein junges Mädchen mit alledem zu tun hat, eine Schülerin, die zu allem bereit ist, damit das Leben noch einen Sinn hat? Rasant, hart, tief-schwarzer Humor.

ISBN 9783960543879 / 16,00 €

Ihre Buchhandlung in Cuxhaven
oliva



Kaemmererplatz 2 | 27472 Cuxhaven
047 21 - 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.

Kennzeichen von Nereus	▼	gezieltes Vorhaben, Plan	englisch: Meer	ein Hautflügler	▼	▼	Palästinenserorganisation	eigenes Tun betreiben	Hetze, unnötige Wege	▼	Vorname der Nielsen †	▼	US-Astronaut	musikalischer Halbton	Notlage	▼	Ort bei Glarus, Schweiz
kleines Kokosstück	▶		▼				Ausbildungsstätte	▶					▼				▼
desgleichen	▶						Autos der eh. DDR (Kw.)		entscheiden (Gericht)	▶							
▶				deutsche Schauspieler (Iris)		kleiner Farbklecks	▶				lateinisch: Kunst	▶			ei-förmig		
Bild von da Vinci („Mona ...“)			Trainer	▶							Wolle der Angoraziege	▶		Kosewort für Großmutter	▶		
englisches Flächenmaß	▶					UNO-General-Sekretär (Ki-moon)	▶		thailändische Währung		Kräutertee-pflanze	▶					Branntwein-art
▶		2				Warnzeichen		zement-artiger Baustoff	▶					sportlicher Wettkämpfer		Tonerde-silikat	▼
Witz, Gag			geistliches Volkslied im MA.		Berg der ‚Zehn Gebote‘		4			scheuen, umgehen		weißes liturgisches Gewand	▶			5	
griechische Hauptstadt	▼	aufklappbarer Behälter	US-Leichtathlet (Carl)	▶				cremig		Marinedienstgrad	▶				Produktstrichcode (Abk.)		
▶					Bogen auf zwei Pfeilern			lieb-kosen	▶								
Tonfall, Intonation		finden wollen		Sänger der 60er (Paul)	▶				persönliches Fürwort (3. Fall)			chinesische Münzeinheit	▶		widerlich finden, sich vor etwas ...		
▶									Gehalt		hinweisendes Wort	▶					
undichte Stelle			eine Lotterie (Abk.)	▶			englisch: wählen (Telefon)		orient. Volksangehöriger	▶					Element antiker Tempel		
▶				franz. Schauspieler † 1948		Audienzraum im Orient	▶			1		skandinavisches Volk	▶	ostasiasches Laubholz	▶		
zeitliches Spielverbot f. Sportler	▼	irischer Geist in Tiergestalt	‚blau-blütig‘	▶	7			ein Weißbrot		Comic-Figur (... Duck)	▶						
▶						Kurorte		antikes Reich in Süd-arabien	▶				niederländisch: eins				ein Fußballfreistoß
▶	3		feine Schafswolle		Saugwurm	▶								ver-modern		Einlegearbeit in Holz	▼
Fremdwortteil: mit		Mutter des Hermes	▶				Hauptstrom der Steiermark	▶		Festkleid			französischer Polizist	▶			
Erwerber	▶							Abzweigung		Gezeter, Streit	▶						
▶				Männerkurzname		vollbracht, fertig	▶						Stockwerke		chem. Zeichen für Tellur		
Waldhöhen i. Münsterland	▼	rotfärbendes Holzgewächs	Frauenname		hierher	▶			6	dt. Psychologe † 1897		Napoleons Exil (Insel)	▶				süd-deutsch: Grasland
deutsche Modeschöpferin (Jil)	▶						arabischer Arzt im MA.	▶	Etage zu ebener Erde	▶							
▶				Raben-vogel		israel. Politikerin † (Golda)	▶			englischer Männername	▶				zentral-mallorq. Ebene (Es ...)		
Männername			Papier knittern	▶							lateinische Vorsilbe: weg	▶		Frauenkurzname	▶		
ein Trillionstel Teil	▶				frühere deutsche Auto-marke	▶			englisch: wir	▶	Rauschgift-händler (engl.)	▶					
▶					böses Treiben	▶								englisch: Ameise	▶		
Schalk			Staats-anwalt	▶							1	2	3	4	5	6	7



Was bin ich eigentlich für ein Typ?

So findest Du Deinen individuellen Weg zu mehr Harmonie und Wohlbefinden

In einer Welt, die oft von Hektik, Krisen und ständigen Anforderungen geprägt ist, wird die Bedeutung von Selbstliebe und Selbstfürsorge immer wichtiger. Denn dies sind wichtige Säulen der Gesundheit, die sowohl unser emotionales als auch unser physisches Wohlbefinden nachhaltig beeinflussen. Was genau heißt das aber für jeden einzelnen? Denn die Bedürfnisse eines Menschen sind sehr unterschiedlich. Wenn

man immer wieder vor bestimmten gesundheitlichen Herausforderungen steht oder mit gewissen Situationen schlecht umgehen kann, liegt die Ursache dafür oft in der individuellen Konstitution.

Den Typentest machen

Hier setzt etwa die uralte Tibetische Konstitutionslehre an. Sie beruht auf drei fundamentalen Prinzipien, genannt Lung (Wind), Tripa (Feuer) und Becken (Wasser-Erde). Diese Prinzipien sind nicht nur Energiequellen, sondern sie formen auch Körper, Geist und Charakter.

Die einzigartige Kombination dieser drei Energien ergibt dann den individuellen Konstitutionstyp. Wer nun selbst die feinen Facetten seiner Persönlichkeit entdecken möchte, kann dies etwa mit dem Typentest unter www.padma-typentest.com tun. In nur zehn Minuten erfährt man, ob man die Kreativität des Wind-Typs, die Leidenschaft des Feuer-Typs oder die Gelassenheit des Wasser-Erde-Typs in sich trägt.

Diese Erkenntnisse sind mehr als nur Informationen – sie sind der Schlüssel zu einem tieferen Selbstverständnis, zu mehr Selbstliebe, Geduld und Dankbarkeit sich selbst gegenüber.

Passgenaue Tipps und Kräuterrezepturen

Im Anschluss an den Test erhält man maßgeschneiderte Tipps zu Lebensstil und Ernährung, die perfekt auf den eigenen Konstitutionstyp abgestimmt sind.

So können etwa auch individuell empfohlene Kräuterrezepturen gezielt dabei unterstützen, ein entspanntes und gesundes Leben zu führen. Feuertypen sollten zum Beispiel die innere Hitze nicht noch mit Alkohol anfeuern und Wasser-Erde-Menschen warme Mahlzeiten bevorzugen. Generell gilt es, in herausfordernden Zeiten auf genügend Ausgleich – etwa in Form von Meditation oder Sport – zu achten.

Wichtig sind außerdem eine ausgewogene Kost mit Gemüsegerichten, frischen Kräutern und natürlichen Gewürzen sowie genügend Pausen und Schlaf. (1/11)

VERANSTALTUNGEN IM STADTTHEATER CUXHAVEN UND SCHLOSS RITZEBÜTTEL



Stadtheater Cuxhaven:

„Peppa Wutz Live!“

Peppa auf Abenteuer (ab 3 Jahren)

Sonntag 04.05.25 | 16 Uhr



Stadtheater Cuxhaven:

80 Jahre Kriegsende

Eine musikalische Lesung mit
Roman Knížka & OPUS 45

Sonntag, 25.05.25 | 11 Uhr



Schloss Ritzebüttel:

Lucienne Renaudin Vary & Tim Allhoff (Klavier)

„Classic meet Jazz“

Mo., 21.04.24.25 | 19:30 Uhr



Schloss Ritzebüttel:

Dora Heldt liest aus
„Die Familienangelegenheiten
der Johanne Johansen“

Mo., 24.04.2025 | 19:30 Uhr



Tickets: Kulturinformation Tel. 04721-62213

www.cuxhaven.de/tickets



Reicht die Rente später wirklich?

Die individuelle Rentenlücke berechnen und rechtzeitig vorsorgen

Mit zunehmendem Alter rückt die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt für den Renteneintritt und der finanziellen Absicherung in den Fokus. Um realistisch einschätzen zu können, wie hoch die Rente ausfällt und ob sie für den gewohnten Lebensstandard auch im Ruhestand ausreichen wird, sollte man früh anfangen zu rechnen.

Die gesetzliche Rentenversicherung verschickt jährlich eine Information zur voraussichtlichen Bruttorente, ab dem 55. Lebensjahr erhalten Versicherte alle drei Jahre eine ausführlichere Rentenauskunft.

Dies ist ein guter Zeitpunkt, um das eigene Rentenkonto auf Vollständigkeit zu überprüfen. Fehlende Versicherungszeiten können ergänzt werden, um spätere Einbußen zu vermeiden.

Einnahmen und Ausgaben im Alter

Doch reicht die Rente für den Ruhestand? Auf der Einnahmenseite kommen zur gesetzlichen Rente eventuell noch Betriebsrenten, private Rentenversicherungen oder Bezüge aus berufsständischen Versorgungswerken hinzu.

Die Abzüge davon sollten nicht zu niedrig eingeschätzt werden: "Für die Beiträge zur



Kranken- und Pflegeversicherung sowie Steuern sollten etwa 20 Prozent kalkuliert werden, sodass die tatsächlich ausgezahlte Nettorente entsprechend niedriger ausfällt", erklären Experten.

Etwa 80 Prozent der aktuellen Ausgaben sollte man für den voraussichtlichen finanziellen Bedarf im Ruhestand ansetzen.

Die Differenz zwischen der erwarteten Nettorente und den voraussichtlichen Ausgaben wird gemeinhin als Rentenlücke bezeichnet – der Betrag, der durch eine rechtzeitige private Vorsorge abgedeckt sein muss, wenn man im Alter keine

Einschränkungen des Lebensstandards hinnehmen möchte.

Den Eintritt in den Ruhestand planen

Der Zeitpunkt des Renteneintritts beeinflusst maßgeblich die Höhe der ausgezahlten Rente.

Wer mit 63 Jahren in den Ruhestand gehen möchte, muss mindestens 35 Versicherungsjahre vorweisen. Allerdings führt ein früherer Rentenbeginn zu Abschlägen: Für jeden Monat verringert sich der Rentenanspruch um 0,3 Prozent, also 3,6 Prozent für ein gesamtes Jahr. Umgekehrt gibt es Zuschläge für Versicherte, die über die Regelaltersgrenze hinaus arbeiten.

Viele weitere Informationen und Berechnungshilfen enthält der kostenfreie "Budgetkompass fürs Älterwerden", der unter 030-20455818 oder www.geld-und-haushalt.de erhältlich ist.

Wichtig zu wissen: Der Rentenantrag sollte spätestens drei Monate vor dem gewünschten Rentenbeginn gestellt werden. Formulare sind online bei der Deutschen Rentenversicherung abrufbar. Unterstützung bieten zudem die Beratungsstellen der Rentenversicherung sowie professionelle Rentenberater. (DJD)

Ob mit Pool-Nudel oder Schwimmbrett: Der richtige Einsatz von Hilfsmitteln unterstützt das Schwimmen lernen. Kindern Sicherheit im Wasser vermitteln – das macht Spaß und bewahrt vor Gefahren. Wer in Cuxhaven als Schwimmausbilder tätig sein will, wird von qualifizierten DLRG-Mitarbeitern sorgfältig geschult.

Fotos: DJD/DLRG/Daniel-André Reinelt



Schwimmen lernen für Küstenkinder

Von Profis Schwimmen lernen, denn immer mehr Kinder sind im Wasser nicht sicher

Diese Entwicklung kann dramatische Folgen haben: Mehr als die Hälfte unserer Kinder sind noch keine sicheren Schwimmer, wenn sie die Grundschule verlassen. Die Zahl der Nichtschwimmer hat sich seit 2017 sogar verdoppelt. Dabei sind Kraulen, Tauchen und Co. nicht nur spaßige Freizeitaktivitäten, sondern lebensrettende Fähigkeiten.

Jedes Kind, das man ausbildet, ist eines, das potenziell nicht ertrinkt. Doch um den Kleinen diese Sicherheit im Wasser zu geben, braucht es vor allem eines: Menschen, die bereit sind, sich am Beckenrand zu engagieren.

Engagement am Beckenrand

Die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft erfreut sich zwar eines großen Zuspruchs und zählt inzwischen mehr als 600.000 Mitglieder. Das sind jedoch längst nicht alles Aktive, die sich ehrenamtlich in der Schwimm- und Rettungsschwimmausbildung, als Rettungsschwimmer im Wasserrettungsdienst oder als Helfer im Bevölkerungsschutz einbringen.

Gerade im Hinblick auf den Sommer, wenn an Cuxhavens Küsten viele Menschen an die Strände strömen, werden Unterstützer dringend benötigt.

Unter <https://cuxhaven.dlrg.de/> finden sich alle Informationen rund um das Thema Schwimmausbilder. Bei der DLRG müssen sich alle Schwimmausbilder zunächst in mehreren Lehrgängen qualifizieren. Die Tätigkeit ist auch für die Ausbilder eine echte Bereicherung, denn das Strahlen in den Augen der Kinder zu sehen, wenn sie ohne Hilfe schwimmen können, belohnt für das große Engagement.

Schwimmen lernen benötigt Zeit

Allerdings braucht es seine Zeit, Schwimmen zu lernen. Viele Eltern glauben, dass Kinder nach zwei Schwimmstunden das Wasser sicher beherrschen, aber so schnell geht es leider nicht. Schwimmen lernen ist ein Prozess, der Geduld und Übung erfordert. Das beliebte „Seepferdchen“ bietet noch längst keine Garantie. Darum sollten Mütter und Väter ihre Kleinen im Wasser stets gut im Blick behalten. Eine gewisse Grundsicherheit gibt erst das Bronze-Abzeichen. Aber selbst, wenn man dies erlangt hat, ist regelmäßiges Schwimmen wichtig, weil sonst die Fähigkeit zu schwimmen wieder nachlässt.

Die DLRG Cuxhaven bietet neben Anfängerkursen für Kinder auch weiterführende Schwimmkurse und Anfängerschwimmkurse für Erwachsene an. (GA)

DLRG-Cuxhaven Frühschwimmerkurs (Seepferdchen)

*Anfängerschwimmkurs für Kinder
ab 5 Jahren*

Die Kursgebühr beträgt 100,- € und beinhaltet 16 Unterrichtseinheiten zu je 30 Minuten.

Der Kurs findet, außer in den Ferien und an Feiertagen, wöchentlich Donnerstags von 18:30 bis 19:00 Uhr und von 19:00 bis 19:30 Uhr statt und bereitet die Kinder auf das Seepferdchen-Abzeichen vor.

Wir starten mit der Wassergewöhnung und -bewältigung und erlernen anschließend die Schwimmtechnik des Brustschwimmens.

Ort: Hallenbad Cuxhaven:
27474 Cuxhaven, Beethovenallee 11

Teilnehmerzahl: min.: 8, max.: 20

Anmeldung: auf der DLRG-Website
<https://cuxhaven.dlrg.de>

Die Teilnahme erfolgt in der Reihenfolge der Warteliste.



Foto: AdobeStock

Tipps für eine erfolgreiche Schatzsuche

Bernstein im Cuxhavener Watt?

Wer glaubt, an der Nordsee sei kein Bernstein zu finden, liegt schlicht und ergreifend falsch. Denn auch an Cuxhavens Stränden kann man fündig werden! Hier ein paar Tipps, wie Sie bei der Suche vorgehen sollten:

Die Bernsteine der Nordsee sind vor 40 bis 50 Millionen Jahren aus dem Harz der Urzeit-Wälder entstanden. Manche ganz besonderen Exemplare haben sogar Einschlüsse von Insekten, die sich vom klebrigen Harz nicht mehr rechtzeitig lösen konnten.

Wichtig: die richtige Ausrüstung

Auch bei gutem Wetter ist eine Regen- bzw. Windjacke ratsam, denn das Wetter kann schnell umschlagen. Genauso wichtig ist aber auch die Sonnencreme, denn eine kühle Brise lässt einen den Sonnenschutz leicht vergessen.

Strand- bzw. Badeschuhe oder sogar Gummistiefel sind ebenfalls wichtig, denn in den Prielien liegen oft sehr scharfkantige Muscheln und so eine Schnittverletzung ist alles andere als angenehm.

Für den Transport der – hoffentlich – gefundenen Bernsteine eignet sich am besten

eine Metalldose mit fest verschließbarem Deckel. Warum? Es kann sein, dass man ebenfalls im Watt zu findendes Phosphor für Bernstein hält, denn beides sieht sich sehr ähnlich.

Phosphor jedoch kann sich selbst entzünden und in einer Metalldose bleibt dies ungefährlich.

Wie man Bernstein erkennt

Bernstein ist ungewöhnlich leicht und fühlt sich deshalb an, als wäre er innen hohl. Meist ist Bernstein gelb bis goldbraun und glänzt in der Sonne.

Allerdings gibt es ihn auch in dunkleren sowie helleren Schattierungen bis hin zu einer fast weißen Farbe.

Das macht es nicht immer ganz leicht, ihn zu erkennen, vor allem dann nicht, wenn er zusammen mit Muscheln und Steinen angespült wird.

Entlang der Priele die besten Chancen

Da Bernstein so leicht ist, wird er oft zusammen mit kleinen Ästen, Seetang und leichten Muscheln angespült. An solchen Stellen bestehen erhöhte Chancen, ihn zu finden.

Aber nicht überall an der Nordsee wird der Bernstein bis zum Strand gespült. In Cuxhaven zum Beispiel lässt sich Bernstein nur fast ausschließlich im Watt finden.

Um dort die besten Stellen zu finden und um sicher durch die Gezeiten zu wandern, sollte man auf die Begleitung eine Wattführers nicht verzichten oder gleich eine Bernstein-Wattwanderung buchen.

Die beste Zeit für die Bernsteinsuche an der Nordsee

Der Strand von Cuxhaven birgt verhältnismäßig wenig Bernstein – dafür das Watt umso mehr. Dies liegt an der kleinen sandbankartigen Erhebung kurz vor dem Strand. Wer schon einmal in Duhnen oder Cuxhaven ins Wasser gegangen ist und schwimmen wollte, weiß, dass man selbst bei Flut viele Meter vom Strand entfernt immer noch nur knietief im Wasser steht. Der Bernstein hat es also schwer bis an den Strand gespült zu werden. Er lässt sich daher am besten bei Ebbe im Watt am Rand der Priele finden.

Infos über Bernstein-Wattführungen:
<https://www.nordseeheilbad-cuxhaven.de/veranstaltungen/event/wattfuehrung-mit-bernsteinsuche>
 (GA)



E-Scooter - neue Freiheit auf 2 Rädern?

Wer sich strikt an die Regeln hält, wird viel Spaß mit diesen schnellen Flitzern haben

Sie sind aus dem Stadtbild nicht mehr wegzudenken, die kleinen, wendigen, elektrischen Tretroller. Ob mal eben zum Bäcker, ins Fitnessstudio oder für den Weg zur nächsten Bus- oder Bahnhaltestelle, mit einem E-Scooter lassen sich solche Wege einfach schneller zurücklegen. Wie eine repräsentative Studie des Marktforschungsinstituts bitkom zeigt, nimmt die Akzeptanz der kleinen Elektrofahrzeuge schon allein aus Umweltschutzgründen immer weiter zu.

Sicher unterwegs

E-Scooter sind aber keine Spielzeuge, sondern Kraftfahrzeuge, deshalb sollten sich Fahranfängerinnen und Fahranfänger zunächst mit dem Anfahren, Abbiegen und Bremsen ihres neuen Fahrzeugs vertraut machen. Im Straßenverkehr gelten übrigens die gleichen Regeln wie für

Radfahrer. Das heißt, E-Scooter dürfen nur auf Radwegen, Radfahrstreifen und Fahrradstraßen fahren. Wenn diese fehlen, darf auch die Fahrbahn genutzt werden, auch außerhalb geschlossener Ortschaften. Das Fahren auf Gehwegen ist dagegen verboten und auf kombinierten Rad- und Fußwegen genießen Fußgänger immer absoluten Vorrang.

Eine Helmpflicht besteht nicht und das Mindestalter für die Nutzung beträgt 14 Jahre. Einen besonderen Führerschein benötigt man für das Fahren eines E-Scooters auch nicht. Der E-Scooter muss aber versichert sein und eine Versicherungsplakette haben. Die Haftpflichtversicherung haftet für Schäden, die Dritte durch Unfälle mit dem E-Scooter erleiden. Je nach Anbieter kostet die Versicherung zwischen 40 und 80 Euro im Jahr. Übrigens: die Benutzung

eines Handys während der Fahrt kann mit einem Bußgeld von 100 Euro und einem Punkt in Flensburg geahndet werden.

Wohin mit dem Gepäck?

Wer E-Scooter fährt, steht schnell vor der Frage: wohin mit dem Gepäck? Kleinere Einkäufe oder Unterlagen für die Uni sind im Rucksack einfach zu verstauen. Was aber, wenn ein größerer Einkauf ansteht? Schwerere Gegenstände sind besser und sicherer in einem Korb oder Gepäckträger aufgehoben. Mit einem Lenker-Adapter lassen sich vom Fahrrad bekannte Lenkerkörbe, Taschen und Rucksäcke nun auch an E-Scootern einfach anklicken und unkompliziert wieder abnehmen.

So kann man zusätzliche Lasten sicher transportieren, ohne sie am Körper tragen zu müssen. (akz.o)

WIR BERATEN UMFASSEND & PERSÖNLICH

CT & LLOYD

WIRTSCHAFTSPRÜFER • STEUERBERATER • RECHTSANWÄLTE

Bremerhaven • Bremen • Hannover • Hamburg • Köln • Leipzig • Magdeburg • ct-lloyd.de



Krankschreibung

Wichtiges zu Krankmeldung, Genesungsurlaub & Co

Wie funktioniert eine Krankmeldung seit der Einführung der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung? Dürfen Angestellte trotz Krankschreibung arbeiten, ein Vorstellungsgespräch wahrnehmen oder sogar verreisen? Hier Antworten auf die wichtigsten Fragen für Arbeitnehmer.

Digitale Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Für gesetzlich Krankenversicherte gibt es bereits seit 2023 die elektronische Krankmeldung. Dauert die Arbeitsunfähigkeit länger als drei Kalendertage, muss der Arbeitnehmer seine Arbeitsunfähigkeit und deren voraussichtliche Dauer ärztlich feststellen lassen. Der Arzt übermittelt dann die Daten elektronisch an die Krankenkasse.

Diese erstellt ihrerseits eine Meldung, die der Arbeitgeber elektronisch abrufen kann.

Der Arbeitnehmer erhält weiterhin eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung auf Papier, um im Streitfall – zum Beispiel für den Fall einer technischen Störung im digitalen Abrufverfahren – die Erfüllung seiner Feststellungspflicht nachweisen zu können.

Krankschreibung gleich Arbeitsverbot?

Husten und Fieber haben sich gebessert: Jetzt schnell zurück an die Arbeit. Darf ein Arbeitnehmer trotz der Krankschreibung vom Arzt wieder zur Arbeit kommen?



Dauert eine Arbeitsunfähigkeit länger als drei Kalendertage, müssen Arbeitnehmer ihre Arbeitsunfähigkeit und deren voraussichtliche Dauer ärztlich feststellen lassen. Foto: Daniel/stock.adobe.com/akz-o

Dazu haben Experten eine klare Antwort: „Eine Krankschreibung ist nicht mit einem Beschäftigungsverbot gleichzusetzen, sondern gibt nur eine Prognose über den voraussichtlichen Krankheitsverlauf. Trotz Krankschreibung zu arbeiten ist daher grundsätzlich erlaubt. Nimmt der Mitarbeiter seine Arbeit frühzeitig wieder auf, ist er auch unfall- und krankenversichert.“

Genesungsurlaub dient der Erholung?

Die Genesung sollte bei einem Krankengeschriebenem immer im Mittelpunkt stehen. Je nach Krankheit kann ein Besuch im Restaurant, ein Konzertbesuch oder auch ein paar Tage am Meer sind dabei durchaus gesundheitsfördernd und deshalb auch erlaubt.

Auf der sicheren Seite sind Arbeitnehmer, die sich an die Anweisung ihres behandelnden Arztes halten. Mit arbeitsrechtlichen Konsequenzen ist nur zu rechnen, wenn Betroffene Aktivitäten durchführen, die der Genesung entgegenstehen.

Vorstellungsgespräch trotz Krankschreibung?

Wenn die Genesung durch ein Vorstellungsgespräch nicht

beeinträchtigt wird, ist dies unter Umständen auch während einer Krankschreibung unbedenklich, beispielsweise bei Knochenbrüchen. Entscheidend ist, dass sich Mitarbeiter

während ihrer Arbeitsunfähigkeit nicht gesundheitsschädigend verhalten. Ansonsten können sie eine Abmahnung oder sogar die fristlose Kündigung riskieren. (akz-0)



Muijzers Institut für Therapie

weil ohne etwas fehlt, **mit**.
Muijzers Institut für Therapie.
Ihre Gesundheit in erfahrenen Händen.

Physiotherapie

Krankengymnastik, Manuelle Therapie,
Manuelle Lymphdrainage, PNF,
Bobath für Erwachsene, Klassische Massage,
Fango, Craniosacrale Therapie

Ergotherapie

Neuropsychologie, Pädiatrie, Hirnleistungstraining
sensomotorisch-perzeptiv, motorisch-funktionell,
psychisch-funktionell

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

MARE MUSIK FESTIVAL

C U X H A V E N

5.-8. JUNI 2025

Marion Ravot | Martynas Levickis | Anna Matz
Kammerorchester der Deutschen Oper Berlin
Das MareMusicFestival Orchestra
Die Zimtschnecken | alphorn absolut berlin
The Jazzdragons | Bellevue Swing Band
The Baul Muluy Pipes and Drums | Cuxland-Brass

WARM-UP „Ohrenschmaus & Gaumenfreude“
am 30. April mit den Zimtschnecken im Saal Windjammer



Tickets + weitere Info:
mare-musik-festival.de sowie im
Ticket-Center der Kugelbake-Halle.
Änderungen vorbehalten.