

CUXAJOURNAL

DAS MAGAZIN FÜR CUXHAVEN UND UMZU

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

Leben retten, Natur schützen

Das Havariekommando in Cuxhaven

Summer in the Kitchen

Gazpacho – die Erfrischungssuppe

E-Bike-Sicherheit

Digitaler Diebstahlschutz

De Pottmoker

Keramik von der Lebenshilfe Cuxhaven

Das Gold der Nordsee

Unsichere Zukunft für die Krabbenfischer?



Freude
am Wohnen
zu vernünftigen
Preisen!

**Diverse Ferien-
wohnungen und
Häuser im Angebot!**

Ich bin nie weiter
entfernt als Ihr Telefon!

Sachverständiger für
Immobilienbewertung
Mitglied im
DGSV



Heße Immobilien
Ih. Günther Hesse

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



eww.de/jobs



eww.
Elbe-Weser Welten

Werden Sie Teil unseres Teams!

Leben ist dabei sein.
Gemeinsam für eine inklusive Gesellschaft.

Entdecken Sie jetzt Ihren neuen unbefristeten
Job in Voll- oder Teilzeit mit einer
tarifgebundenen Vergütung und attraktiven
Sozialleistungen.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Elbe-Weser Welten gGmbH Mecklenburger Weg 42 | 27578 Bremerhaven

VERANSTALTUNGEN IM SCHLOSS RITZEBÜTTEL



Nina Hoger & Ulla van Daelen
„Der alte Klang und das Meer“
Musikalische Lesung
Do., 18.07.2024, 19:30 Uhr



Sommerkonzert:
Stefan Lex & Sigrid Althoff
Do., 22.08.2024, 19:30 Uhr



Simon Haje -
2. Klavierabend
So., 22.09.2024, 16:00 Uhr



Oli Bott (Vibraphon) und
Anna Carewe (Violoncello)
Do., 24.10.2024, 19:30 Uhr



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

Kaffe Ladde

Likör mit Eiskaffee
17 % Vol., 200 ml
100 ml = 3,45 €

6,90 €



Aus unserer REGION

Die beliebten Liköre
der Firma Ulex aus
Neuhaus sind wieder in
unseren Kunden-Service-
Centern erhältlich.

CNV
Shop

Kunden-Service-Center

Cuxhaven: Kaemmererplatz 2
Otterndorf: Wallstraße 12 und
Online: www.shop.cnv-medien.de

Cuxhavener Nachrichten **Niederelbe-Zeitung**
cnv-medien.de cnv-medien.de



Godehard Ahrens
Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,

die Demokratie, in der wir leben, ist ein „zartes Pflänzchen“. Ein Pflänzchen, das jeden Tag aufs Neue gepflegt werden will. Es besteht aus Freiheit und Gerechtigkeit, Solidarität und Toleranz, Rücksicht und Achtung, Wohlfahrt und Wohlstand, Empathie und Hilfsbereitschaft, Vertrauen und Sicherheit.

Viele dieser Eigenschaften stehen indes im Zweifel. Vertrauensverlust in Politik und Verwaltung, Polarisierung auf Teufel komm raus und ein zunehmend aggressiver Ton in der Öffentlichkeit – es gibt Gründe genug, sich um unsere Demokratie Sorgen zu machen. Zumal auch das Verhältnis zwischen Staat und Bürger immer brüchiger wird, denn offensichtlich sind vielen Organisationen unseres Staates die eigenen Interessen wichtiger, als die der Bürger: Wirtschaftliches Wachstum hat Vorrang und zunehmend seltener geht es um die soziale und kulturelle Tragfähigkeit der Vorhaben staatlicher Organe. Cuxhavener Beispiel: hässlicher Asphalt versus historisches Kopfsteinpflaster.

»Wer die Bürger beteiligt, kann scheitern. Wer die Bürger nicht beteiligt, ist schon gescheitert.«

Andreas Paust
Vorsitzender des Kompetenzzentrums
Bürgerbeteiligung

Eine Kommune also, die die Qualität ihrer Planungen verbessern und Entscheidungen treffen will, die demokratisch sind, darf deshalb nicht an der Bürgerbeteiligung sparen. Sie muss mehr beteiligen, sie muss früher beteiligen und sie muss besser beteiligen, als es bislang die Regel ist. Denn Ziel ihrer Planung sollte nicht das Durchsetzen, sondern das Wohl der Allgemeinheit sein.

Diesem Wohl im Wege steht oft aber nicht nur die fehlende Einbindung der Bürger, sondern auch die allmächtige und zunehmend überbordende Bürokratie:

Das Vaterunser hat 56 Wörter, die zehn Gebote 297. Aber die Einführungs- und Übergangsvorschriften in § 72 der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung sage und schreibe 15.004. Und das in gerade einmal zwei Absätzen. Da weiß man, was man hat.

Danke für's Lesen,

Ihr Godehard Ahrens

IMPRESSUM

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

Geschäftsführung: Ralf Drossner

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

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



Leben retten, Natur schützen
Havariekommando – Maritimes Unfallmanagement in Nord- und Ostsee..... 4



Sonnenbaden am Nordseestrand
Des einen Freud, des anderen Leid – der richtige Sonnenschutz ist wichtig 6



Summer in the Kitchen
Köstlich und erfrischend: Gazpacho, die kalte Suppe aus Spanien..... 8

Clean, Vegan, Low Carb, normal?
QS-Studie: Gute Ernährung ist auch eine Stilfrage 10

Mehr E-Bike-Sicherheit
Digitaler Diebstahlschutz..... 14



De Pottmoker
Handgefertigte Gebrauchskeramik von der Lebenshilfe Cuxhaven..... 16



Das Gold der Nordsee
Düstere Zukunft für die Cuxhavener Krabbenfischer 22

Leben retten, Natur schützen

Das Havariekommando – Maritimes
Unfallmanagement auf Nord- und Ostsee

Große Lagebesprechung im Briefingroom – von hier aus werden Probleme erkannt, Lösungen erarbeitet und Aktionen koordiniert. Foto: Havariekommando



Dr. Robby Renner, Chef
des Havariekommandos
mit Sitz in Cuxhaven

Mensch und Umwelt in Gefahr. Feuer an Bord, gefährliche Stoffe laufen aus und bedrohen Meer und Küste, Containerriesen in Seenot – das Risiko einer Havarie oder einer Umweltkatastro-

phe auf dem Wasser ist immer da – gerade in einem der meist befahrenen Seegebiete der Welt: der deutschen Nord- und Ostsee mit ihren über 600.000 Schiffsbewegungen im Jahr!

Trotz größter Vorsichtsmaßnahmen, technischer Hilfsmittel und ausgereifter Navigationshilfen kommen Schiffsunfälle immer wieder vor.

Für solche Fälle wurde 2003 das Havariekommando ins Leben gerufen. Mit seinen rund 50 gut ausgebildeten Mitarbeitern – darunter zahlreiche Nautiker – bündelt es die benötigten Kräfte zur Schadensabwehr und übernimmt die Verantwortung für eine konsequente, gemeinsame Unfallbekämpfung auf See und an den deutschen Küsten.

KOMPETENTE GESAMTEINSATZLEITUNG

Bei schweren Seeunfällen liegt die gesamte Einsatzleitung komplett beim Havariekommando. Um den möglichst reibungslosen Ablauf solcher Einsätze zu gewährleisten, probt das Team gemeinsam mit seinen Partnern mehr als hundert mal im Jahr den Ernstfall, meist sogar unter Life-Bedingungen.

Kurz nach seiner Alarmierung kommt der Havariestab im Sonderlageraum des Cux-

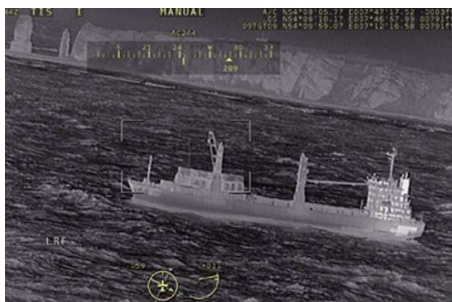
havener Maritimen Sicherheitszentrums zusammen und verschafft sich in einer knappen Lagebesprechung einen Überblick über Art und Ausmaß der angenommenen oder tatsächlichen Gefahrenlage.

Dies kann eine drohende Schadstoffkatastrophe auf See oder an den Küsten sein, eine Brandbekämpfung, eine notwendige Menschenrettung oder Verletztenversorgung, eine Schiffskollision oder eine Notschleppung – wenn zum Beispiel ein



Suche nach den vermissten Seeleuten des in der Deutschen Bucht untergegangenen Frachters VERITY. Foto: DGzRS

Maschinenschaden eingetreten oder ein Schiff auf Grund gelaufen ist. Dadurch, dass das Havariekommando die Gesamteinsatzleitung übernimmt, kann es jederzeit schnell, kompetent, effektiv und hoheitlich handeln.



Ein manövrierunfähiger Bulker treibt auf Helgoland zu und muss abgeschleppt werden. Foto: Bundespolizei

Das Havariekommando arbeitet eng zusammen mit Institutionen und Einrichtungen wie THW, Bundesmarine, WAPO, DGzRS, Bundespolizei, Zoll, Feuerwehr, Lotsen, Wasser- und Schifffahrtsämtern, Privatunternehmen und vielen mehr. Auch die Seemannsmission ist mit im Boot, wenn es um die psychologische Betreuung von Geretteten und Rettern geht.

So trägt das Havariekommando von Cuxhaven aus ganz entscheidend dazu bei, Katastrophen zu vermeiden. Denn jede Havarie birgt die Gefahr von schwerwiegenden und nachhaltigen, überregionalen Konsequenzen. (GA)



Brand an Bord des Fischkutters WOTAN, aufgenommen vom Sensorflugzeug DO228. Foto: Havariekommando



Ölbekämpfung im Nord-Ostsee-Kanal im Dezember 2022. Foto: Havariekommando

INFOS & FACTS

Das Havariekommando ist eine Einrichtung des Bundes und der Küstenländer Niedersachsen, Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern. Es sorgt für das Unfallmanagement auf der Nord- und Ostsee und hat die Verantwortung für die Planung, Vorbereitung, Übung und Durchführung von Maßnahmen zur Gefahrenabwehr.

Das Maritime Lagezentrum (MLZ), ist im 24-Stunden-Dienstbetrieb mit erfahrenen Nautikern besetzt. Hier wird ständig ein aktuelles, maritimes Lagebild vom deutschen Hoheitsgebiet in Nord- und Ostsee erstellt, wobei auch Mitteilungen der Nord- und Ostseeanrainerstaaten einfließen. Dabei werden alle Informationen über Umstände, die für die Bekämpfung einer komplexen Schadenslage erheblich sein können, gesammelt, aufbereitet, bewertet und gesteuert, Alarmierungen ausgelöst und Sofortmaßnahmen eingeleitet.



Aus der Luft werden Schadstoffe gesucht, gesichtet und die Bekämpfung koordiniert. Foto: Havariekommando



Auf Grund gelaufen – ein Containerriesen wird in einer konzertierten Aktion freigeschleppt. Foto: Havariekommando

WRACK- UND FISCHEREIMUSEUM
CUXHAVEN

SEEFART EXTREM

MUSEUMSERLEBNIS FÜR DIE GANZE FAMILIE!

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

Die aktuellen Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte unserer Website:
www.windstaerke10.net

Ohlroggestraße 1
27472 Cuxhaven
Tel. 04721-70070850

WIND STÄRKE 10
WRACK & FISCHEREIMUSEUM
CUXHAVEN

Sonnenbaden am Nordseestrand – des einen Freud, des anderen Leid...

Der richtige Sonnenschutz für Gesicht und Körper

Die Kraft der Sonne – an der See wird ihre Wirkung durch die Reflexion des Wassers verstärkt und deshalb oft unterschätzt. Fotos (2): AdobeStock



Zarte Kinderhaut ist besonders empfindlich und muss entsprechend geschützt werden. Der Aufenthalt in der Sonne sollte konsequent begrenzt werden.

Sonnenschutz ist wichtig, um Sonnenbrand zu verhindern und Hautkrebs vorzubeugen. Das ist vielen klar. Aber wie schützt man sich richtig vor den schädlichen UV-Strahlen? Besonders bei uns an der Nordseeküste, wo das Wasser die Sonne reflektiert und sie dadurch besonders intensiv auf uns wirken lässt?

Die Sonne ist wichtig für uns, doch zuviel kann schaden. Ein Sonnenbrand ist nicht nur unangenehm, er kann auch die Haut nachhaltig schädigen und die Entstehung von Hautkrebs begünstigen.

Besonders gefährlich: Die UV-A-Strahlung

Bei der Schädigung der Haut spielt vor allem die ultraviolette Strahlung (UV) eine große Rolle – das ist der Teil des Lichts, den wir weder sehen noch spüren. UV-Strahlung macht zwar nur weniger als 10 Prozent der Sonnenstrahlung aus, hat es aber dennoch in sich. Man unterteilt sie in UV-A-, UV-B- und UV-C-Strahlung.

Die UV-C-Strahlung wird komplett in der Ozonschicht der Atmosphäre abgefangen, die UV-B-Strahlung zu knapp 90 Prozent. Die UV-A-Strahlung hingegen gelangt weitgehend ungehindert auf die Erdoberfläche.

Wie viel der UV-Strahlung tatsächlich bei uns ankommt, hängt von der Bewölkung, der Tageszeit und dem Ort ab, an dem wir uns befinden. Wasser oder Schnee reflek-

tieren die UV-Strahlung und verstärken dadurch ihre Wirkung.

Bis zu 90 % der Haut-Änderungen entstehen durch zu starke Sonnenbestrahlung

UV-Strahlen können in die tieferen Hautschichten eindringen und dort bestimmte Fasern des Bindegewebes zerstören. Das lässt die Haut schneller altern: Sie wird schlaff und faltig. Und wer will das schon?

Ab wie viel Sonne muss ich mich schützen?

Dank der Wettervorhersage wissen wir, ob wir am Tag einen Regenschirm brauchen. Ähnlich funktioniert der UV-Index: Er gibt an, mit wie viel UV-Strahlung am Tag zu rechnen ist. Die Werte reichen von 1 (gering) bis 11 (extrem). Auf den Seiten des Deutschen Wetterdienstes (DWD) findet man eine Vorhersage für den jeweiligen Tag. Bereits ab einem UV-Index von 3 sind Schutzmaßnahmen erforderlich.

Warum kann zu viel Sonne schaden?

In der obersten Hautschicht befinden sich Pigment-Zellen. Wenn UV-Strahlen auf die Haut treffen, produzieren diese Pigment-

Sonnenschutz: Welcher Hauttyp bin ich?

Natürliche Hautfarbe:	Sehr hell, sehr häufig Sommersprossen	Hell, häufig Sommersprossen	Hell bis hellbraun	Hellbraun bis oliv
Natürliche Haarfarbe:	Rötlich bis rötlich-blond	Blond bis braun	Dunkelblond bis braun	Dunkelbraun bis schwarz
Reaktion der Haut mit Sonnenbrand:	Immer und schmerzhaft	Fast immer schmerzhaft	Selten bis mäßig schmerzhaft	Selten
Bräunung:	Keine	Kaum bis mäßig	Fortschreitend	Schnell und tief
Eigenschutzzeit in der Sonne	Weniger als 15 Minuten	Zwischen 15 und 25 Minuten	Zwischen 25 und 40 Minuten	Länger als 40 Minuten

Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz (2020), UV-Schutzverordnung, Anlage 1 (2011)

Zellen den Farbstoff Melanin, der die Haut dunkel einfärbt – wir werden braun.

Braun werden ist ein Schutzmechanismus. Er verhindert, dass die UV-Strahlung die Zellen schädigt. Bei zu langer Sonneneinwirkung funktioniert dieser Schutz allerdings nicht mehr – die Haut stößt geschädigte Zellen ab. Bleiben durch intensive und dauerhafte UV-Strahlung geschädigte Zellen zurück, kann das zu Hautkrebs führen. Auch noch nach Jahrzehnten.

Ohne Sonnenschutz sollte man sich nur sehr kurz in der Sonne aufhalten

Diese Zeitspanne wird als Eigenschutz-Zeit bezeichnet. Sie hängt vom persönlichen Hauttyp ab – und davon, wie stark die UV-Strahlung am jeweiligen Tag ist. In West-Europa sind das im Durchschnitt fünf bis 15 Minuten, bevor ein Sonnenbrand entsteht. Mit Sonnencreme kann man die Eigenschutz-Zeit entsprechend verlängern.

Wie lange man mit Sonnencreme ohne Schäden in der Sonne bleiben kann, wird berechnet, indem man die Eigenschutzzeit mit dem Lichtschutzfaktor multipliziert.

Nimmt man zehn Minuten an, ergibt eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 also 300 Minuten Sonne ohne Sonnenbrand – allerdings nur, wenn man regelmäßig und ausreichend nachcremt.

Die Haut an die Sonne gewöhnen

Im Frühjahr sollte man die Haut langsam an die Sonne gewöhnen. Das gilt natürlich besonders, wenn man Urlaub in einem sonnigen Land macht. Wichtig: Weil auch die Augen durch UV-Strahlung geschädigt werden können, rät die Leitlinie dazu, eine Sonnenbrille mit 100 Prozent UV-A- und UV-B-Schutz zu tragen.

Was muss ich beim Eincremen beachten?

Für Sonnencreme gilt: Viel hilft viel. Um den auf der Packung angegebenen Lichtschutz-Faktor zu erreichen, muss ein Erwachsener etwa 30 bis 40 ml für den gesamten Körper verwenden. Und zwar nicht erst in der Sonne, sondern am besten 20 bis 30 Minuten vorher, damit die Wirkstoffe sich entfalten können. Nach zwei Stunden und nach einem Aufenthalt im Wasser sollte man nachcremen.

Welcher Lichtschutzfaktor ist der richtige?

Standard ist Lichtschutz-Faktor 20. Kinder und Menschen mit heller Haut sollten Lichtschutz-Faktor 30 oder höher verwenden. Dabei sollte man besonders auf die Körperstellen achten, die der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt sind: Die unbehaarte Kopfhaut, die Nase, die Haut rund um die Augen, die Wangen, Ohren, Lippen, Schultern und die Fußrücken. Hier kann man auch einen höheren Lichtschutzfaktor verwenden. (Quelle: Stiftung Gesundheitswesen)

Was ist dran an diesen Sonnenschutz-Mythen?

Im Schatten bekommt man keinen Sonnenbrand!

Stimmt nicht. Denn Schatten verringert die UV-Belastung nicht komplett, sondern nur etwa um die Hälfte. Die Strahlung kann auch seitlich auf den Körper treffen oder durch Reflexionen. Sonnenschirme, Bäume oder Markisen schützen gegen UV-Strahlung also weniger als geschlossene Räume. Auch an bewölkten Tagen kann ein Sonnenschutz nötig sein.

Mit wasserfester Sonnencreme muss man sich nach dem Baden nicht erneut eincremen

Leider falsch. Denn durch Wasser, Schweiß oder Sand löst sich ein Teil der Creme. Auch wird mit dem Abtrocknen das Sonnenschutzmittel teilweise wieder entfernt. Nachcremen oder Nachsprühen ist also auch bei wasserfester Sonnencreme nötig.

Kleidung schützt vor Sonnenbrand

Stimmt, aber es sollte die richtige Kleidung sein: Das heißt, möglichst langärmelig und dicht gewebt. Es gibt auch spezielle UV-Schutz-Kleidung, meist aus schnell trocknendem Material. Auch sinnvoll: Hut oder Kappe mit breiter Krempe.

Wer Sonne meidet, riskiert einen Vitamin-D-Mangel

Ja und nein. Unser Körper braucht die UV-Strahlung, um Vitamin D zu bilden. Jedoch pralle Sonne und stundenlange Strahlung braucht er nicht. Um ausreichend Vitamin D zu bilden, reicht es, Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutzmittel zwei- bis dreimal in der Woche in die Sonne zu halten.



Baumann Immobilien GmbH

Immobilienmakler und
DEKRA-zertifizierter Sachverständiger
 für Immobilienbewertung

Am Wattenweg 2, 27476 Cuxhaven

Telefon 04721 69 09 90

info@baumann-immobilien-cuxhaven.de

www.bbaumann-immobilien-cuxhaven.de



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



Es gibt viele gute Gründe seine Immobilie zu verkaufen - wir sind für Sie da!

Summer in the Kitchen

Köstlich und erfrischend:
»Gazpacho« – die kalte
Gemüsesuppe aus Spanien



Gazpacho – die erfrischend-leichte, gesunde und kalorienarme kalte Gemüsesuppe. Ein „Zaubertrank“ aus Andalusien. Fotos (3): AdobeStock



Erfrischung im Sommer – in Andalusien gibt es die kühlende Gazpacho in jedem Restaurant und Imbiss. Inzwischen sogar als Gazpacho to go*.

Gazpacho – das ist ein jahrhundertealtes Gericht aus der „Armenküche“ Andalusiens. Inzwischen ist diese delikate Gemüsesuppe zu einem der Aushängeschilder gesunder Mittelmeerkost geworden. Erfrischend, bekömmlich, leicht zu kochen, preiswert und so richtig gesund – ein Superfood – und wenn man so will, die Mutter aller Smoothies...

Ursprünglich bestand Gazpacho aus nichts weiterem als harten Brotresten, die mit Wasser, Öl, Essig, etwas Zwiebeln, manchmal aber auch Knoblauch oder Mandeln vermischt und so ein wenig „aufgepeppt“ wurde. Ein Armenessen eben, für viele damals tägliches Brot.

Gemüse aus der neuen Welt

Als dann etliche Gemüsesorten aus der Neuen Welt nach Europa gelangten, veränderte sich die Rezeptur. Tomaten, Paprika und Gurkenstückchen kamen hinzu,

wurden mit Zwiebeln, Knoblauch, Öl und den zerstampften Brotresten vermischt, man verdünnte das Ganze mit etwas Brunnenwasser, würzte mit Essig und erhielt so eine erfrischende und nahrhafte Suppe.

Mit der Zeit kamen die Feinschmecker im Süden darauf, dass man durch Pürieren die Geschmäcker noch feiner verbinden kann und so entwickelten sich vielfältige Variationsmöglichkeiten.

Diese Vielfalt macht die Gazpacho zu einer perfekten Basis für Diäten, denn die reichhaltigen aber kalorienarmen Gemüse und das Olivenöl versorgen den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und essentiellen Fetten. Serviert zum Beispiel mit Fisch oder Meeresfrüchten nimmt man ab, ohne zu leiden. Im Gegenteil.

Wichtig: Gazpacho sollte durchgehend gekühlt aufbewahrt werden. (GA)

SO WIRD SIE GEMACHT: DIE KLASSISCHE GAZPACHO

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Suppe:

100 g Weißbrot, 400 ml Gemüsebrühe, 200 g Salatgurke, 200 g grüne Paprika, 500 g Tomate, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl nativ extra, 1 TL Tomatenmark, 1 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, Zucker

Für die Einlage:

50 g grüne Paprika, 50 g Salatgurke, 1 Tomate, 2 Lauchzwiebeln, 4 EL Olivenöl nativ extra, Salz, Pfeffer, 40 g Weißbrot

Zubereitung:

1. Für die Suppe Weißbrot mit abgekühlter Brühe übergießen und einweichen. Gurke, Paprika und Tomaten waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Das Brot in ein feines Sieb geben, Brühe dabei auffangen.
2. Vorbereitetes Gemüse, Zwiebel, Knoblauch und Brot in einen Standmixer geben. Die Hälfte der aufgefangenen Brühe zugießen und alles fein pürieren. Restliche Brühe dabei nach und nach zugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Olivenöl und Tomatenmark unterrühren. Mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig würzen. Suppe mindestens 1 Stunde kaltstellen.
3. Für die Einlage Paprika, Gurke, Tomate und Lauchzwiebeln waschen und putzen. Paprika, Gurke und Tomate fein würfeln. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Mit der Hälfte vom Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Brot in kleine Würfel schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Würfel darin unter Wenden rundherum goldbraun anrösten. Mit etwas Salz würzen und abkühlen lassen.
5. Die gekühlte Suppe bei Bedarf mit etwas mehr kalter Brühe verdünnen und abschmecken. Auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Gemüse und Brotwürfel darauf geben und mit etwas Olivenöl beträufelt sofort servieren. Guten Appetit! (Rezept: Edeka)

EINE ECHT COOLE VARIANTE : DIE »GAZPACHO VERDE«

Ganz in grün, extra erfrischend und extra gesund.

Zutaten für 4 Portionen:

Zum Garnieren:

Minze und Sonnenblumenkerne

Für die Suppe:

1 Bund Petersilie, 1 Bund Minze, 1 Salatgurke, 1 Stange Staudensellerie, 1 Fenchelknolle, 2 Scheiben Weißbrot, 1/2 Spitzpaprika, grün, 1 Handvoll Crushed Ice, Salz, Pfeffer, 1 Limette, davon der Saft, 1 EL Olivenöl

Zubereitung: Für die Gazpacho die Kräuter sowie sämtliches Gemüse putzen, die Gurke schälen, von Stielen und Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Zutaten sowie den Saft der Limette in einen Mixer geben und ca. 3 Min. fein pürieren. Vor dem Servieren erneut aufschäumen und mit den Sonnenblumenkernen genießen! (Rezept: Edeka)



Und welchen Wein trinkt man dazu?

Am besten einen gut gekühlten Rosé aus Spanien, zum Beispiel der Marke „Campo Viejo Rioja Tempranillo“ aus dem Weinregal von Edeka. Dieser brillante, elegante Tropfen ist besonders süffig und ausgewogen in Aroma und Abgang – ein idealer Sommerwein.

Besser hören, wenn es darauf ankommt

Dank intelligenter Technologien helfen Ihnen Philips HearLink Hörgeräte besser zu hören und sich mit Ihren Liebsten zu verbinden. Überzeugen Sie sich von Philips HearLink Hörgeräten, die wir Ihnen sowohl als kleine Im-Ohr Hörgeräte, als auch praktische, wiederaufladbare Hinter-dem-Ohr Hörgeräten auf Ihren Hörverlust anpassen.

Gemeinsam machen wir das Leben besser



innovation + you



HearLink miniRITE T R und IIC
hearingsolutions.philips.de



Optik & Hörgeräte Rawert
Deichstraße 24 · 27472 Cuxhaven
Tel. 04721 57160 www.rawert.de

Essen ist Genuss – zusammen kochen ist ein Erlebnis, das immer wieder Spaß macht. Und – es schmeckt dann noch einmal so gut.

Foto: AdobeStock



Clean, Vegan, Low Carb oder ganz „normal“?

QS-Studie: Gute Ernährung ist auch eine Stilfrage

In der QS-Studie „Wie sicher essen wir Deutschen?“ wurde nicht nur nach Ernährungsstilen, sondern auch nach Themen rund um die Lebensmittelsicherheit gefragt. Foto: DJD



Für viele Menschen in Deutschland ist Essen nicht einfach Essen, sondern sie pflegen ganz bewusst einen bestimmten, individuellen Ernährungsstil. Manche verzichten auf tierische Produkte, andere essen ausschließlich unverarbeitete Lebensmittel oder meiden Kohlenhydrate. Im Rahmen der repräsentativen QS-Studie 2023. „Wie sicher essen wir Deutschen?“ wollte man es genauer wissen und hat die Teilnehmer auch nach ihrem Ernährungsstil gefragt. Die Antworten sind teils überraschend.

Anders als die Medienberichterstattung vermuten lassen könnte, ernähren sich nur acht Prozent der Verbraucher vegetarisch und gerade einmal drei Prozent vegan. Andere, oft unbekanntere Varianten kommen weit häufiger vor.

Weit vorn: Flexitarisch und Low Carb

Immerhin 15 Prozent der Befragten bezeichnen sich als flexitarisch. Das bedeutet, Fleisch und Fisch werden bewusst und recht selten gegessen, aber es wird nicht ganz darauf verzichtet. Es folgt mit elf Prozent die Gruppe derer, die auf Low Carb achten, also auf wenig Kohlenhydrate und viele Proteine. Dabei ist Fleisch oft ein beliebter Proteinlieferant. An dritter Stelle landet mit neun Prozent ein eher unbekannter Ernährungsstil, das „Clean Eating“. Hier liegt der Schwerpunkt darauf, möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel zu essen, sondern die Mahlzeiten aus puren Grundzutaten zuzubereiten.

Erlaubt sind zum Beispiel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, wenig verarbeitete Milchprodukte sowie Eier,

Fleisch und Fisch – letztere frisch und möglichst in geprüfter Qualität. Alles Dinge, die es in jedem normalen Supermarkt gibt. Für geprüfte Qualität bei frischen Lebensmitteln steht hier das blaue QS-Prüfzeichen. Es garantiert, dass die Produkte während des gesamten Weges vom Landwirt bis zur Ladentheke sorgfältig kontrolliert wurden und keine unerlaubten Stoffe enthalten. Mehr dazu und alle Studienergebnisse finden Sie auf der Website www.lebensmittelsicherheit.de.

Die große Mehrheit hat keine speziellen Präferenzen

Eine Reihe weiterer Ernährungsstile hat jeweils nur wenige Anhänger: So ernährt sich jeder Zwanzigste (fünf Prozent) pescetarisch, isst also sehr wohl Fisch, aber kein Fleisch.

Ein Prozent der Befragten richten sich nach der Paläo- oder Steinzeitdiät. Sie verzehren nur Dinge, die auch ohne Ackerbau und Viehzucht zur Verfügung stünden, etwa Wild, Fisch, Gemüse, Beeren, Kräuter, Nüsse, Pilze und Honig.

Der überwiegenden Mehrzahl der Deutschen sind aber alle diese Kostformen zu speziell: 63 Prozent können mit keiner davon etwas anfangen und ernähren sich ganz einfach „normal“. (DJD/GA)



Beim Clean Eating wird darauf geachtet, möglichst nur frische, unverarbeitete Lebensmittel zu verwenden und auf Produkte mit langer Zutatenliste zu verzichten. Foto: DJD/QS Qualität und Sicherheit/Uwe Voelkner/Fotoagentur FOX



Wir ♥ Lebensmittel

Ernährungsformen und -typen im Überblick

Die einen verzichten auf Fleisch, aber nicht auf Fisch. Die anderen verneinen den Konsum tierischer Produkte. Und manch einer ernährt sich lakto- oder glutenfrei. Aber was hat es mit den verschiedenen Ernährungsformen und -typen auf sich? Wir geben Ihnen einen Überblick.

Der Omnivor

Die Bezeichnung klingt nur exotisch: Der Omnivor ist ein Allesesser. Der Begriff stammt aus dem Lateinischen – „Omnivore“ verbindet die beiden Wörter „omnis“ (alles) und „vorare“ (fressen). Tierische Produkte kommen bei diesem Ernährungstypen ebenso auf den Speiseplan wie pflanzliche. Bei dieser gemischten Ernährungsweise gilt hier das Motto: Gegessen wird, was schmeckt. Genussmomente sind daher ohne Einschränkungen und Verzicht möglich.

Der Vegetarier

Die vegetarische Ernährung ist allen ein Begriff – im Fokus steht dabei der Verzicht auf Fleisch und in der Regel genauso auf Fisch. Es dürfen nur pflanzliche Produkte sowie Produkte von lebenden Tieren verzehrt werden. Das heißt, neben Milch, Käse oder Eiern wird zum Beispiel auch Joghurt oder Butter konsumiert. Übrigens: Vegetarisch zu essen ist keine Erscheinung unserer modernen Zeit und somit kein Trend unter den Ernährungsformen – denn dieser Ernährungstyp hat seine Ursprünge in der Antike.

Der Pescetarier

„Piscis“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Fisch. Die Pescetarier sind daher Vegetarier, die Fisch essen. Ob dabei Meeresfrüchte auf den Tisch kommen dürfen, darüber sind sich die Pescetarier uneins. Faktisch ist eine Zufuhr von wichtigen Eiweißen sowie von Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren bei diesem Ernährungstypen aufgrund des Fischverzehrns deutlich einfacher. Zumindest, wenn ein nachhaltiger Fischkonsum im Vordergrund steht.

Der Frutarier

Vor allem Früchte essen? Ja! Das ist der Ansatz der Frutarier, die eine Randgruppe innerhalb der Veganer bilden. Die Pflanzen, Früchte und Nüsse dürfen durch die Ernte zudem nicht beschädigt werden. Daher gibt es bei dieser radikalen Ernährungsform auch Frutarier, die nur Lebensmittel essen, die bereits vom Baum gefallen sind. Mangelerscheinungen vorzubeugen ist bei diesem Ernährungstypen nachweislich sehr schwierig, da die Auswahl verzehrbare Lebensmittel eng gesteckt ist. Weil zum Beispiel Gemüse wie Möhren oder Kartoffeln geerntet werden müssen, dürfen auch diese nicht auf dem Speiseplan stehen.

Der Veganer

Keine Produkte tierischen Ursprungs: Das ist für die vegane Ernährungsform das höchste Gebot. Butter und Eier, Käse und Quark, Milch und Kefir – alles tabu. Bei der Auswahl der Lebensmittel gilt es daher, auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen, Nährstoffen und Mineralien zu achten. Als Ersatz für tierische Zutaten dienen vor allem pflanzliche Alternativen, darunter zum Beispiel milchweißfreie Margarine, Sojamilch oder veganer Quark auf Basis von Mandeln oder Kokos. **Wichtig zu wissen:** Es gibt Lebensabschnitte und -phasen, in denen insgesamt von einer veganen Ernährungsform abgeraten wird: So ist die vegane Küche zum Beispiel für Babys und Kinder sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit ungeeignet.

EDEKA S. GOLLY

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

Der Flexitarier

Auf Fleisch verzichten – zumindest weitestgehend. Wer als Ernährungstyp den Flexitarismus wählt, setzt auf einen gelegentlichen Konsum von Fleisch. Besonders wichtig ist Flexitariern bei der Wahl der Produkte eine sehr hohe Qualität sowie eine artgerechte Tierhaltung. Billiger Fleischkonsum wird generell abgelehnt. Im Fokus dieser Ernährungsform stehen häufig Bio-Produkte, die nach strengen und nachhaltigen Standards erzeugt werden.

Beweglicher Körper und wacher Geist

Tip

Die kinästhetische und propriozeptive Selbstwahrnehmung

Kinästhetisch: Das Gehirn erhält Rückmeldung von Muskeln und Bändern, wie sich der Körper bewegt.

Propriozeptiv: Das sind jene Empfindungen, die die Wahrnehmung des Körpers nach dessen Lage, Stellung und Bewegung in Raum und Zeit ermöglichen.

Die „Feldenkrais-Methode“ – ein Kursangebot des Kneipp-Vereins

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes Verfahren, mit dem die Qualität von Bewegungen und Körperhaltungen grundlegend verbessert werden kann. Benannt wurde sie nach dem Naturwissenschaftler Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984). Sie hilft, die Selbstwahrnehmung menschlicher Funktionen zu verbessern und führt zu leichter und angenehmer empfundenen Bewegungen.

Die Feldenkrais-Methode orientiert sich am „organischen Lernen“, wie es zum Beispiel bei der Entwicklung vom Baby zum Kleinkind stattfindet. Feldenkrais ging aufgrund seiner Beobachtungen und Studien davon aus, dass sich dieses Lernen auch über die Kindheit hinaus fortsetzen lässt.

Funktionale Integration und Bewusstheit der Bewegung

Auf der Basis dieser Voraussetzung entwickelte Feldenkrais seine Methode in

zwei unterschiedlichen Techniken, die er „Funktionale Integration“ und „Bewusstheit durch Bewegung“ nannte. Funktionale Integration beschreibt er als Interaktion zwischen „Lehrer“ und „Schüler“, häufig nonverbal und auf der körperlichen Ebene.

„Bewusstheit durch Bewegung“ wird dagegen in Gruppen unterrichtet, wobei der „Lehrer“ die „Schüler“ verbal durch strukturierte Bewegungsübungen führt und deren Aufmerksamkeit durch Wahrnehmungsfragen lenkt.

Mehr körperliche und geistige Fitness

Dabei erleben die „Schüler“, dass sie beweglicher werden, entspannter, körperlich und geistig fitter und dass sie ein neues, gestärktes Selbstbewusstsein entwickeln. Sogar Schmerzen und Einschränkungen können sich verändern, wenn man beginnt, die Feldenkrais-Methode regelmäßig anzuwenden.

Im Kursus des Kneipp-Vereins Cuxhaven beginnt man zunächst mit Bewegungen zu experimentieren. Die Bewegungen werden angenehm und leicht ausgeführt, einzelne Elemente daraus werden immer wieder variiert. Auf diese Weise bewegt man sich mit Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper – allmählich entsteht eine höhere Bewusstheit in allen Handlungen: „Bewusstheit durch Bewegung“.

Das Resultat: eine positive Auswirkung auf körperliche und seelische Gesundheit. (GA)

Wer sich für die Feldenkrais-Kurse in Cuxhaven interessiert, kann sich hier informieren:

Kneipp-Verein

Astrid Meyl · Tel. 0175-9355685

Kneipp-Kursraum, Abendrothstr. 43

Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr

KNEIPP VEREIN

Kurse für Fitness, Spaß und Geselligkeit. Für Sie und Ihn, für jung und alt. Jetzt Info anfordern.



Kneipp
aktiv & gesund
Cuxhaven e.V.

Konzentration: Bogenschießen

Höhlenzeichnungen von Bogenschützen vor ca. 15.000 Jahren zeugen von der langen Geschichte dieser alten Schießsportart. Der Reiz und gleichzeitig die große Schwierigkeit, aber auch Herausforderung der Disziplin Bogenschießen, besteht darin, dass beim Zielen nicht einfach zwei Visierpunkte – Kimme und Korn – zur Deckung gebracht werden können.



Neben viel Körperbeherrschung, Konzentrationsfähigkeit und Wiederholbarkeit der benötigten Bewegungen erfordert dieser Sport auch eine Menge Kraft und Ausdauer.

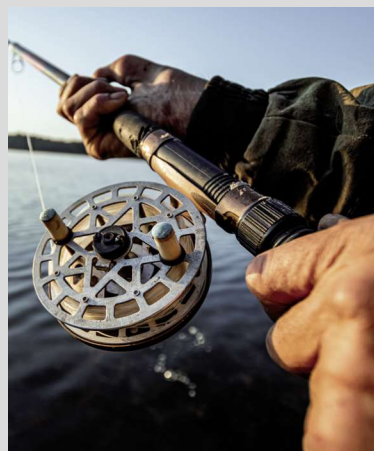
Bogenschießen wird im Freien auf 90, 70, 60, 50, 30 m und in der Halle auf 18 m Distanz geschossen.

Informationen und Anmeldung:

- Bogensport Olymp, Grodener Chaussee 55, 27472 Cuxhaven
www.bogensport-olymp.de/Standorte-Adresse-und-Routenplan/
- Schwarz-Weiss Cuxhaven, www.sw-cuxhaven.de/bogenschiessen
- Rot-Weiss Cuxhaven, Carsten Böneker, Tel. 04721-714709

Naturerlebnis pur: Angelsport

Immerhin gehen in Deutschland aktuell 6,57 Millionen Menschen mindestens einmal pro Jahr Angeln. Kein Wunder, denn es handelt sich um eine genauso gesellige wie ökologische Freizeitgestaltung. Mit seinem Fokus auf Natur- und Gewässerschutz hat sich Angeln zum absoluten Trendsetter gemausert. Auch bei uns in Cuxhaven.



Angeln ist die vollkommene Freizeitbeschäftigung für Jung und Alt, denn Angeln entspannt und man findet dabei Ruhe und Erholung. Die Mär, dass überwiegend Männer angeln gehen, ist auch schon längst überholt. Zum Angeln gehen auch Frauen und Kinder. Wer das Angeln erlernen will, schließt sich am besten einem Angelverein an.

Informationen und Anmeldung:

AV Cuxhaven Land Hadeln e.V., Wohlsenstraße 30
27478 Cuxhaven, Tel.: 04723-5057974,
www.av-cuxhaven.de, av-cux@gmx.de
Öffnungszeiten: Dienstag: 17-18 Uhr

Golf – die vier hartnäckigsten Vorurteile



Der Golfsport ist in den Köpfen vieler Menschen mit zahlreichen Vorurteilen verbunden. Die meisten denken sofort an einen älteren Herrn im Poloheemd, der zusammen mit seinen Geschäftskollegen Bälle über die Wiese schlägt und nebenher noch ein paar Geschäfte macht. Um kaum einen anderen Sport ranken sich so viele Klischees. Es wird Zeit, mit den häufigsten Vorurteilen aufzuräumen.

1. Vorurteil: Golf ist ein Sport für Reiche

In Deutschland spielen aktuell circa 2,1 Millionen Menschen Golf. Also ein Sport

für die Allgemeinheit – wenn es auch, wie bei anderen Sportarten, Clubs gibt, die sich mehr der Exklusivität verschreiben...

2. Klischee: Golfspielen ist teuer

Viele Außenstehende gehen davon aus, dass Golf eine der teuersten Sportarten überhaupt ist. Allein die Golf-Ausrüstung ist umfangreich. Auch für die Mitgliedschaft in einem Club fallen Kosten an. Wer mit dem Golfsport anfangen will, braucht aber nicht gleich eine Ausrüstung zu kaufen. Fast alle Golfclubs in Deutschland bieten Schnupperkurse an, bei denen Schläger und Bälle gestellt werden. Und erst, wenn man weiss, dass man Spaß am Golfen hat, wird eine eigene Ausrüstung nötig, die man aber auch sehr günstig gebraucht kaufen kann.

3. Klischee: Golfen ist gar kein Sport!

Kritiker behaupten, Golf sei kein Sport. Aber das Gegenteil ist der Fall: Golfen trainiert Körper und Geist und hilft bei

Rückenschmerzen. Der Abschlag erfordert eine gute Koordination und beansprucht mehr als 100 Muskeln. Außerdem legen Golfer bei einer Runde mit 18 Löchern innerhalb von vier bis fünf Stunden etwa sieben Kilometer zurück. Das Golfspiel verbrennt also durchaus Kalorien, bringt den Kreislauf in Schwung, trägt zu einer guten Konzentrationsfähigkeit bei und die frische Luft tut ihr Übriges.

4. Klischee: Während einer Golfrunde werden Geschäfte gemacht

Golf ist eine Freizeitbeschäftigung. Deshalb wollen die Geschäftsleute unter den Golfern auf ihrer Runde gar nicht über Geschäfte sprechen. Aber: Golfen ist auch kommunikativ. Bei einer 18-Loch-Runde vergehen einige Stunden und natürlich wird nebenher auch gesprochen. Allerdings sind Golfspieler so auf ihr Spiel konzentriert, dass sie während der Runde nur wenig Worte verlieren. Die Gespräche finden anschließend im Clubhaus statt. (GA)

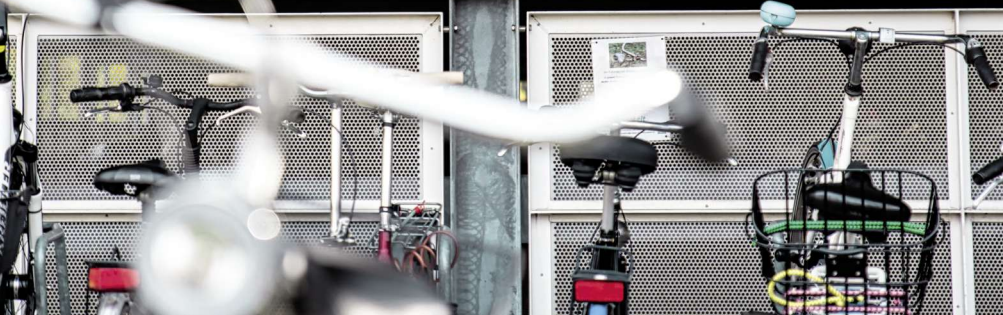
Golf lernen
können Sie in
jedem Alter!



GOLF.

Sport für Körper und Seele!





Sorgenfreier unterwegs: Mit einem digitalen Diebstahlschutz wird das Abstellen von E-Bikes sicherer. Foto: AdobeStock

Mehr E-Bike-Sicherheit

Digitaler Diebstahlschutz in der Fahrradstadt Cuxhaven

Fahrräder sind ein beliebtes Diebesgut. Allein im Jahr 2021 wurden über 233.000 Fälle in Deutschland polizeilich erfasst – die Dunkelziffer dürfte um ein Vielfaches höher sein. Einen wachsenden Anteil daran sind E-Bikes. Sie sind teurer als herkömmliche Fahrräder und daher bei Langfingern besonders beliebt. Umso wichtiger ist es – gerade in einer Fahrradstadt wie Cuxhaven – Schutzmaßnahmen zu ergreifen, die einen Diebstahl erschweren.

E-Bikes sollten grundsätzlich immer mit einem robusten Fahrradschloss abgeschlossen werden. Damit Diebe kein leichtes Spiel haben, empfiehlt es sich, das E-Bike an einem fest verankerten Fahrradständer oder einem Laternenpfahl anzuschließen. Außerdem spielt auch der Abstellort des

E-Bikes eine Rolle: Tagsüber eignen sich Plätze, die belebt und von allen Seiten einsehbar sind.

Nachts sollten die teuren E-Bikes in der Garage oder im Keller abgestellt werden. Ist das nicht möglich, gilt es, einen Ort zu wählen, der gut beleuchtet und im Optimalfall belebt ist.

Das E-Bike schlägt von selbst Alarm

Daneben sind zusätzliche digitale Schutzfunktionen wie *eBike Alarm* von Bosch sinnvoll. Diese lässt sich über die *eBike Flow App* aktivieren und sorgt für noch mehr Sicherheit und besseren Schutz.

Wird das E-Bike abgestellt und ausgeschaltet, aktiviert sich der Alarm automatisch. Das Smartphone ist dabei der digitale

Schlüssel. Macht sich jemand ohne diesen am E-Bike zu schaffen, reagiert das System mit einem zweistufigen Alarm.

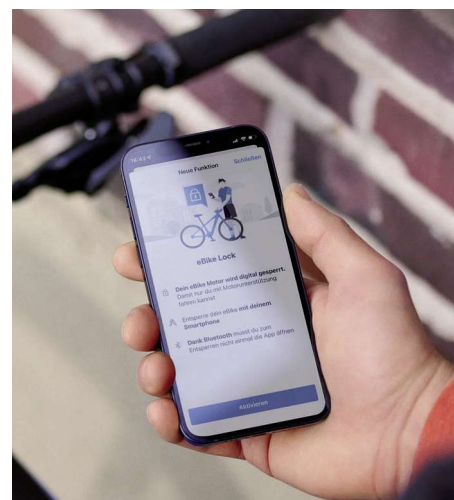
Bei einer leichten Bewegung schreckt die Funktion den Dieb mit Ton- und Lichtsignalen ab. Wird das E-Bike stärker bewegt oder gar entwendet, alarmiert das Feature die Umgebung mit einem lauten Warnton. Gleichzeitig wird eine Benachrichtigung an das Smartphone des Besitzers gesendet und die Tracking-Funktion startet.

Somit lässt sich die Position des E-Bikes nachverfolgen und an die Polizei weitergeben – wichtig ist das vor allem in den ersten beiden Stunden, um die Chance zu vergrößern, das Rad wiederzufinden.

Das E-Bike jederzeit im Blick

Für ein sorgenfreieres Abstellen sorgt außerdem die Möglichkeit, jederzeit den Standort und den Sicherheitsstatus des E-Bikes zu überprüfen.

Zusätzlich dient ein Sicherheitsfeature zum Deaktivieren der Motorunterstützung. Ob es aktiv und damit die Motorunterstützung deaktiviert ist, signalisieren kurze Töne, Lichter und Symbole auf der Bedieneinheit LED Remote, dem Display oder Smartphone. (DJD/GA)



Abschreckung: Zusätzlicher digitaler Diebstahlschutz macht das E-Bike unattraktiv für Diebe. Foto: DJD/Bosch

WIR BERATEN UMFASSEND & PERSÖNLICH

CT & LLOYD

WIRTSCHAFTSPRÜFER • STEUERBERATER • RECHTSANWÄLTE

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

Ein Stück Heimat im Glas:
Die „Brauerei Alte Liebe“

Gebraut zwischen den Gezeiten



Jonas Busch – Profisegler, Geschäftsführer der »Boots- und Schiffswerft Cuxhaven« und Gründer der »Brauerei Alte Liebe«. Foto: Tonn

Seine Törns führten ihn immer wieder nach Nordamerika, in die Karibik und bis nach Australien. In den USA hat er viele Craftbiere aus kleineren, unabhängigen Brauereien kennengelernt.

Dadurch inspiriert, entwickelte er zuhause mit seiner eigenen Brauanlage eine Biermarke für Cuxhaven – denn Hafen, Bier und Seefahrt gehören für den Crafter Jonas Busch untrennbar zusammen. Der Erfolg gab ihm recht: Seine Biere sind längst etabliert und weit über die Stadtgrenzen hinaus äußerst beliebt.

»Alte Liebe Cuxhaven« – Braukunst an der Nordseeküste

„Derzeit sind wir sogenannte ‚Gipsy-Brauer‘ und brauen unsere Biere nach hauseigenen Rezepturen und nach handwerklicher Tradition in einer kleinen Brauerei in Norddeutschland. Wasser, Malz, Hopfen und Hefe – mehr braucht mein Bier nicht“, sagt Jonas Busch. Den Hopfen bezieht er aus Anbaugebieten in Franken, aus dem Saarland und aus Bayern. Die Malze stammen ebenfalls aus Deutschland von einer handwerklichen Mälzerei.

Um aber alle Herstellungsschritte komplett an die Küste zu holen, werden »Alte-Liebe-Biere« in naher Zukunft in einer eigenen Brauanlage am Standort Cuxhaven gebraut. Hier entstehen dann mit viel Liebe zum Detail maritim-geprägte Genusserlebnisse rein handwerklicher Braukunst. Und was gestern galt, gilt auch heute und morgen: Auf keinen Fall will die Crew um Jonas Busch Abstriche bei der Qualität machen, denn ihr Versprechen heißt: „*Genuss und Geschmack sind alles!*“.

Alte-Liebe-Biere reifen im Schnitt zwischen sechs bis acht Wochen und sind weitestgehend unbehandelt. Die Filtrierung erfolgt ausschließlich durch Kälte. Bei sieben Grad und dunkel gelagert, ist es ideal verwahrt.

Geschmack nach Sehnsucht, Freiheit und Meer

Das erste Bier, das Jonas Busch braute, war ein „Lager“ – ein bekömmliches Bier mit einer frischen Hopfennote und einem leichten, malzigen Körper. Lagerbiere sind untergärige Biere, die bei niedrigen Temperaturen gelagert werden. Seine würzige, fruchtige Note erinnert an den Sommer in Cuxhaven und die Farbe des Bieres erinnert an den Cuxhavener Strand bei Sonnenuntergang. Als es dann später „in Serie“ ging, taufte man es auf den Namen „AUSSENREEDE“ – unverwechselbar norddeutsch wie eine frische Meeresbrise und mit einem Hauch von Aromen unserer Küste. Diese Kriterien gelten auch für die anderen Biere der Marke „ALTE Liebe Cuxhaven“.



Das Craftbeer aus Cuxhaven – »Aussenreede«, das klassische Lagerbier, »Neue Welt«, das Indian Pale Ale und »Springflut«, das kräftige Sommer-Bockbier. Foto: Busch

Handgemacht, gebraut mit Liebe, Lust und Leidenschaft

Ebenfalls im Programm ist das vollmundig-herbe American IPA (Indian Pale Ale) „NEUE WELT“ mit großartigen Fruchtnoten. Fünf Hopfensorten mit verschiedenen Aromaprofilen kommen zum Einsatz, die teilweise kalt eingesetzt werden und dadurch den Charakter des Craft-Bieres prägen.

Für ein saisonales, nach Maibock-Art gebrautes Sommerbier, steht die „SPRINGFLUT“. Dieses Craftbeer hat einen schönen Anstrich, mit einem leichten, malzigen Abgang und einer nicht zu intensiven Hopfen-Blume.

Auch ein Winter-Bockbier mit Namen „WINDSTÄRKE 8“ steht für Ende 2024 auf dem Programm. Es wird mit viel Malz eingebraut und vor Weihnachten in limitierte und handsignierte Flaschen abgefüllt. Ein Geschmackserlebnis, das man sich nicht entgehen lassen sollte.

Bier für Cuxhaven – markant, delikates, typisch norddeutsch! (JB/GA)



De Pottmoker

Handgefertigte Gebrauchskeramik von der Lebenshilfe Cuxhaven

Gemeinsam leben, wohnen und arbeiten – so lautet das Motto der Werkhof & Wohnstätten Lebenshilfe Cuxhaven. Als gemeinnützige Selbsthilfeorganisation begleitet und unterstützt die Lebenshilfe Cuxhaven seit 1961 Menschen mit Beeinträchtigung in ihrem täglichen Leben. Ziel ist die volle und wirksame Teilhabe und Einbeziehung von Menschen mit Beeinträchtigung am Leben in der Stadt und im Landkreis Cuxhaven.

In der Keramikabteilung des Werkhofs Cuxhaven sind alle hochkonzentriert bei der Arbeit. Es wird entworfen, geformt, getöpft, bemalt, glasiert und gebrannt. Neun Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen fertigen in reiner Handarbeit Tassen, Teller, Krüge, Vasen, Schalen und vieles mehr für den täglichen Gebrauch – aber auch phantasievolle, bunte oder maritime Deko-Objekte für Heim und Garten, für Ostern und Weihnachten oder individuell auf Bestellung. Dabei ist für alle wichtig: ihre Produkte sollen spülmaschinenfest, frostsicher und frei von Giftstoffen sein.



Engagiert dabei – hier wird gerade ein Blumentopf von innen glasiert



In der Werkstatt der Lebenshilfe Cuxhaven werden Tassen, Teller, Krüge und Schalen, aber auch viele dekorative und lustige Deko-Objekte zum Beispiel für den Garten handgetöpft. *Fotos: GA*

Vasen, Schalen und vieles mehr für den täglichen Gebrauch – aber auch phantasievolle, bunte oder maritime Deko-Objekte für Heim und Garten, für Ostern und Weihnachten oder individuell auf Bestellung. Dabei ist für alle wichtig: ihre Produkte sollen spülmaschinenfest, frostsicher und frei von Giftstoffen sein.

Jedes Teil ist reine Handarbeit und damit ein echtes Unikat!

Wer hier arbeitet, ist mit Feuereifer bei der Sache – und es ist erstaunlich, was trotz der Beeinträchtigungen dabei herauskommt. Dafür sorgt die betreuende Abteilungsleiterin, die ausbildet, aber auch die tägliche Arbeit begleitet. Jeder in dieser ganz besonderen Töpferei hat Aufgaben, die seinen Fähigkeiten und Talenten entsprechen. Und jeder ist zum Feierabend stolz auf das, was er tagsüber geschafft hat.

Die Ergebnisse werden dann auf Märkten, im „KuBi“, im Werkstattladen in der „Stöver Stuv“ und an anderen Plätzen angeboten. Wer also Lust hat auf tolle Keramik „made in Cuxhaven“, sollte nicht zögern, Kontakt aufzunehmen. Sie machen damit sich und andere glücklich. *(GA)*



Ganz schön „gruselig“ – die kleinen handgetöpften und handbemalten Monster...



Im Lagerraum warten viele bunte und phantasievolle Dekorationsfiguren auf ihre zukünftigen Käufer.

Kontakt und weitere Infos:

»De Pottmoker«
Werkhof & Wohnstätten
Lebenshilfe Cuxhaven gGmbH
Neue Industriestraße 51 · 27472 Cuxhaven
Tel.: 04721-3107834
www@lebenshilfe-cuxhaven.de

Viel Platz zum Schmökern in der Oliva-Buchhandlung Cuxhaven

Das Paradies für »Leseratten«

Wer zum ersten Mal die Oliva-Buchhandlung in Cuxhaven betritt, wird überrascht sein von der Vielfalt des Angebots an Lektüre aller Art. Auf über 380 m² großzügig gestalteter Fläche findet der Bücherfreund alles, was sein Herz begehrt. Kompetente Beratung inklusive.

Eine gemütliche Lesecke mit bequemen Sesseln und einer kleinen Kaffeebar, übersichtlich und nach Themen gegliederte Buchangebote, einen besonders großen Bereich mit Belletristik, eine gesonderte Abteilung mit Kinder- und Jugendbüchern für alle Altersgruppen und eine extra große Abteilung mit maritimer Lektüre – in der Oliva-Buchhandlung mitten in Cuxhavens City dürfen Leseratten ganz nach Lust und Laune aus dem Vollen schöpfen.

„Wir bieten unseren Kunden Bücher aus allen Bereichen der Literatur, erfüllen aber auch speziellere Buchwünsche aus Lokal- und Kleinverlagen, Antiquariaten, ausländischen Publikationen, Zeitschriften oder Abonnements“ – so das Team um die Inhaber Andrea und Michael Lehmann – „Auch auf unserer Website www.genialokal.de – der starken Dachmarke guter Buchhandlungen – können unsere Kunden stöbern und online bestellen.“
Leseratte? Bei Oliva sind Sie herzlich willkommen! (GA)



Bücherparadies. Ob Belletristik, Sachbuch, Reiseführer oder Ratgeber – in der Oliva Buchhandlung Cuxhaven findet der Leser fast zu jedem Thema etwas.

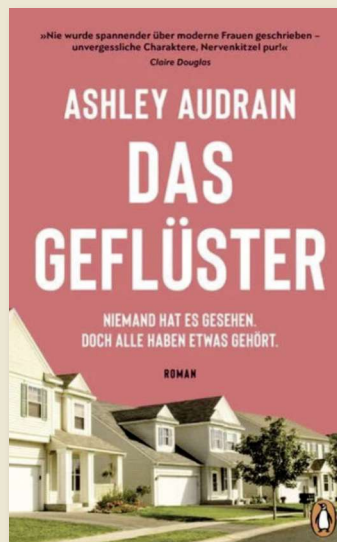


Schmökerecke mit Kaffeebar – gemütlich, bequem, entspannend.



Kinderecke – mit ganz viel Auswahl an tollen Bilder- und Lesebüchern.

Oliva-Tipps für entspannende Stunden:



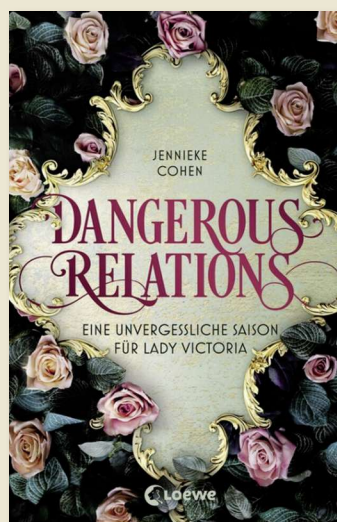
Ashley Audrain:

Das Geflüster

Vier Frauen, die kaum unterschiedlicher sein könnten, stehen im Mittelpunkt. Whitney ist die Karrierefrau, Blair die hingebungsvolle Mutter und beste Freundin, Rebecca die aufopfernde Ärztin mit selbst unerfülltem Kinderwunsch, Mara schließlich die Alteingesessene, die inmitten der jungen, hippen Familien einsam ist. Einen ersten Riss in der Fassade verursacht Whitneys Unbeherrscht-

heit ihrem 9-jährigen Sohn gegenüber, ein schrecklicher Unfall bringt Geheimnisse und bittere Wahrheiten ans Licht. „Das Geflüster“ ist ein wenig zimperlicher Pageturner über Mutterschaft und die amerikanische Vorstadthölle.

ISBN 9783328601821 / 22,00 €



Jennie Cohen:

Dangerous Relations

Lady Victoria würde sich eigentlich viel lieber um das Anwesen ihres Vaters kümmern, als in London auf Bällen zu tanzen und einen Ehemann zu suchen. Um dieses Anwesen aber behalten zu dürfen und die Familie vor einem Skandal zu bewahren, muss sie schnellstens einen Mann finden. Nur: Wie erkennt sie, wer der Richtige ist? Warum ist ihr Jugend-

freund Tom plötzlich wieder nett zu ihr, nachdem er sie vor 4 Jahren einfach hat stehen lassen? Und wer bitte versucht dauernd, sie zu ermorden??? Eine mitreißende Liebesgeschichte im England der Regency-Zeit mit einer großen Prise Spannung.

ISBN 9783743216488 / 17,95 €

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.

Uhu, Reh, Wildschwein & Co.

Das Wingster Waldmuseum vermittelt Wissen über die heimische Flora und Fauna

Fotos: Joppien

Wie leben eigentlich Fuchs und Hase? Was hat es mit dem schneeweißen Hermelin-Winterfell auf sich? Und welche Funktion haben Bäume? Auf eine spannende Entdeckungsreise durch die heimische Natur begeben sich die Besucher des Wingster Waldmuseums.



Horst Arp ist Vorsitzender des Fördervereins Waldmuseum Wingst

Die Aktiv-Angebote hier sind vielfältig und originell. Zum Beispiel Kuckuckseier eigenhändig in fremde Nester legen. Oder Blicke riskieren in den unterirdischen Lebensraum von Regenwurm, Maus und Maulwurf. Das Waldmuseum ist damit attraktiver grüner Lernort und vermittelt allerhand Wissenswertes über die heimische Tier- und Pflanzenwelt.

Lebensecht und mit viel Liebe

Bevor es zu den spielerisch gestalteten Mitmach-Objekten rund um den Lebensraum Wald geht, begrüßt Horst Arp die Gäste regelmäßig zu den lautstarken langgezogenen Rufen des Waldkauzes („Huu-hu-huhuhuu“) und führt sie durch die Ausstellung, die mit den Präparaten der Waldbewohner beginnt.

Lebensgroße Rehe, Wildschwein, Marder und viele verschiedene Vogelarten, darunter Habicht, Bussard und Rotmilan bevölkern die Exposition. Sie alle erklärt Waldprofi Horst Arp, erzählt Hintergrundwissen und Anekdoten. Relativ neu dabei ist der aus-

gestopfte Uhu, der einst schwerverletzt in der Wingst aufgefunden worden ist. Nachdem das imposante Tier verendet war, wurde es präpariert und ins Museum gebracht. „Seine roten Augen sind in der Natur wirklich so leuchtend“, sagt Arp. Die liebevoll gemachte Ausstellung, deren Ursprünge bis in die frühen 1960er Jahre zurückreichen, beherbergt zudem eine Waldapotheke und eine „Dunkelkammer“, in der das nächtliche Treiben im Wald nachgebildet wird. Auch Pilze und Insekten spielen eine Rolle: „Dieser kleine Falter fliegt von der Sahara bis nach Island, und das über mehrere Generationen“, berichtet Horst Arp den erstaunten Gästen.



Besonders beliebt vor allen bei den Kindern ist die Vogeluhr: Auf Knopfdruck ertönt Gezwitscher der Vögel.

Ein Picknick im Museumsgarten

Wer den Rundgang durch das Gebäude aus dem frühen 19. Jahrhundert beendet hat, kann im schmackhaften Museumsgarten picknicken und sich über die Wingster Sagen und Legenden informieren: Schautafeln klären über „Riese Wings“ und Co. auf. Von hier starten auch zuvor gebuchte Wanderungen in den Wingster Wald mit altersgerechten Spiel- und Lernaktionen.

„Wenn es das Museum nicht geben würde, müsste man es erfinden“, sagt Horst Arp. Denn das Wissen über Natur, über Zusammenhänge zwischen heimischen Tieren und Pflanzen, sei in großen Teilen der Bevölkerung nicht mehr vorhanden.

Als begeisterter und engagierter Wissensvermittler kann Horst Arp selbst aber nicht mehr allzu lange auftreten: Er wird 80 Jahre alt und sucht inzwischen eine Nachfolge für den Vorstandsposten des Fördervereins. (Gaby Joppien)

Das Wingster Waldmuseum ist bis Ende September immer sonntags von 11 bis 15 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei. Zu finden ist das Museum in der Straße Am Waldmuseum 9. Auf Nachfrage werden ganzjährig Führungen mit dem Themenschwerpunkt „Tiere und Pflanzen“ angeboten.



Unsere Vollelektrischen!

AUTOHAUS KÖSTER
GmbH & Co. KG

Cuxhaven
Illienworth
ahkoester.de



Raus aus dem Dschungel der Strom- und Gasstarife

Cuxhavener Immobilienfirma bietet für jeden eine individuelle Lösung

Die Kosten für Energieprodukte sind in der letzten Zeit teilweise exorbitant gestiegen und für viele nur noch schwer zu stemmen. Die einzige Möglichkeit, dieser Spirale zu entgehen, ist der Preisvergleich. Und da Gas gleich Gas ist und Strom gleich Strom – egal, wer liefert – gibt es kein Preis-Leistungsverhältnis, bei dem auch die Qualität eine Rolle spielt. Nur und ausschließlich der Preis zählt. Aber nur die wenigsten finden sich im Tarifdschungel der Strom- und Gasversorger zurecht.

Dies hat sich auch der alteingesessene Cuxhavener Immobilienmakler Günter Heße gesagt und bietet ab sofort für Privat und Gewerbe einen ganz besonderen Service an:

Dieser Service umfasst:

- Kostenlose Analyse der Energiesituation
- Kostensenkung bei den Energiekosten
- Integration von Umwelt- und Öko-Aspekten
- Arbeitersparnis durch die Übernahme der Service-Leistungen

Dabei spielt besonders das Thema Kostensenkung eine entscheidende Rolle.

Lösungen für den Privatkunden

Zusammen mit dem Cuxhavener Unternehmen PT Energielösungen sucht Heße Immobilien den günstigsten Anbieter für die Lieferung und bietet individuelle, auf den jeweiligen Kunden zugeschnittene, exklusive Gas- und Stromtarife inklusive der kompletten Abwicklung.

Aber das ist noch lange nicht alles. Auch, wenn es um E-Ladesäulen geht oder Blockheizkraftwerke, Photovoltaik oder Wärmepumpen bietet Heße Immobilien ökologische und ökonomische Konzepte für den Privatkunden getreu dem Motto: „Wir vergleichen – Sie sparen Geld!“

Lösungen für das Gewerbe

Auch für Unternehmen ist es inzwischen existenziell, ihre Energiekosten in den Griff zu bekommen. 360° Energiecheck, Energie-Monitoring, LED-Leuchttechnik, CO₂-Zertifikat, E-Ladesäulen, Fördermittelberatung – die Kooperation stellt den Unternehmen ein umfangreiches Bündel

kostensparender und speziell abgestimmter Maßnahmen zur Verfügung.

Erfahrung macht den Unterschied

Der zertifizierte Sachverständige für Immobilienbewertung Günter Heße ist laut FOCUS einer der Top-Immobilienmakler Deutschlands. Sein Unternehmen existiert seit mehr als 30 Jahren – ein Beweis für Seriosität und Verlässlichkeit. (GA)

Kontakt:

Heße Immobilien
Deichstraße 16 a · 27472 Cuxhaven
Tel.: 04721-444058 · Hotline: 0172-9972721
www.hesse-immobilien.de
hesse@hesse-immobilien.de



„Man muss Perspektiven für die Menschen schaffen – und ab und zu auch nicht nur schnacken, sondern auch machen. Das ist meine Motivation.“
Günter Heße



Energielösungen für
PRIVAT + GEWERBE

STROM + GAS
Kosten senken



www.ptenergie.de

Ihr fairer Ansprechpartner bei

Vermittlung – Verkauf – Vermietung

von Häusern, Grundstücken, Eigentumswohnungen, Mietwohnungen, Gewerbeobjekten, Anlageobjekten sowie Projektentwicklungen

Heße Immobilien
...willkommen in Ihrem neuen Zuhause



www.hesse-immobilien.de

Heße Immobilien – Ihr Ansprechpartner für **Energielösungen** und **Immobilien** in der Deichstr. 16A – 04721 444056

Lust auf Mähroboter?

Kostenlose
Beratung
bei Ihnen
im Garten!

Rufen Sie an
04777/93 13 73



Beratung - Verkauf - Kundendienst
HÖRGER MASCHINEN

Langenstraße 2
21781 Cadenberge
Tel. 04777/93 13 73
www.hoeger-maschinen.de

Durchgehend geöffnet

Günstige Finanzierungsmöglichkeiten mit 0 € Anzahlung

Fachwerkstatt – seit über 60 Jahren und auch in Zukunft



Es grünt so grün...

Schluss mit dem lästigen Rasenmähen

Mähroboter erledigen das lästige Rasenmähen und nehmen dem Gartenbesitzer den ganzen Sommer über viel Arbeit ab.

Gerade Allergiker lieben Mähroboter, weil sie so nicht mehr unmittelbar mit frisch gemähtem Rasen in Kontakt kommen und trotzdem eine gepflegte Grünfläche haben. Weil die Roboter häufig mähen und weil sie das Schnittgut fein zerkleinert als nährenden Mulch zwischen den Grashalmen liegen lassen, wächst der Rasen besonders dicht und teppichartig. Der Mähroboter betreibt also gleichzeitig Rasenpflege.

Außerdem sind Mähroboter sehr leise – kein Nachbar wird dadurch gestört und Sie selber auch nicht.

Mähroboter tun ihre Arbeit auch dann, wenn Sie im Urlaub sind. Sie müssen niemanden bitten und brauchen sich um nichts zu kümmern. Ist der Mähroboter fertig, verschwindet er in seiner Minigarage und lädt automatisch auf. Übrigens – die Intervalle, in denen gemäht werden soll, können ganz individuell eingestellt werden. Ihr Fachmann vor Ort sagt Ihnen gerne mehr und berät Sie kompetent und ganz individuell. (GA)

Warum der richtige Akustiker Ihr gutes Hören ganz persönlich nimmt

Besseres Hören beginnt für immer mehr Hörsystemträger mit genauem Zuhören: Bei HÖRAKUSTIK HOLST legt man größten Wert auf persönliche Beratung und nimmt sich von Anfang an viel Zeit für Ihre individuellen Bedürfnisse.

Ihr persönlicher Hörakustiker

„Wir sind einfach näher dran an den Ohren unserer Kunden“, freut sich Kim Holst und lädt dazu ein, jederzeit unverbindlich einen persönlichen Termin bei HÖRAKUSTIK HOLST zu vereinbaren. „Als Ihr persönlicher Hörakustiker wollen wir genau wissen, welche Anforderungen Sie wirklich an besseres Hören haben. Arbeiten Sie in einem lauten Umfeld? Welche Hobbys haben Sie? Interessieren Sie sich für Musik?“

Individuelles Hören, perfekt vernetzt



Kim Holst
Hörakustikermeister

Das Ziel der vielen Fragen: die Hörlösung zu finden, die perfekt ins Leben passt. Hier bieten wir nicht nur neueste Hörtechnik mit

faszinierenden Möglichkeiten wie Streaming per Bluetooth, sondern auch höchste Kompetenz und modernste Methoden für die individuelle Anpassung:

„Persönlicher geht es kaum. Wir passen Ihre Hörsysteme präzise an Ihre Ohren an und sorgen mit maßgeschneiderter Passform für höchsten Tragekomfort“, so Kim Holst.

Die Hörlösung, die in Ihr Leben passt

Weil sich ein Hörsystem erst im Alltag wirklich beweisen kann, lässt Sie der erfahrene Hörakustiker jedes Modell zwei Wochen lang ausgiebig testen und dabei Ihr individuelles Hörverhalten aufzeichnen. Damit kann ein ganz persönliches Hörprofil erstellt und die perfekt passenden Hörsysteme gefunden werden. Erleben Sie es am besten selbst:

Wer bei HÖRAKUSTIK HOLST ein Hörsystem zwei Wochen lang ausprobiert, erhält jetzt sogar ganze 100,- € als Testhörerbonus. Interessenten können unter 04721-6998370 oder auf www.hoerakustik-holst.de einen Termin vereinbaren.



100 Testhörer gesucht!

Sie probieren Hinter-dem-Ohr- oder Im-Ohr- Hörsysteme ausgiebig aus. Wir belohnen Ihre ehrliche Meinung.

GUTSCHEIN

Fast unsichtbare Hörsysteme kostenlos testen*

Wir beraten Sie zu fast unsichtbaren Hörsystemen und passen Ihnen eine individuelle Hörlösung an, die Sie zwei Wochen lang unverbindlich testen können. Bei Nichtgefallen geben Sie die Systeme danach einfach zurück. Entscheiden Sie sich für den Kauf, erhalten Sie einen Testhörerbonus in Höhe von 100,- € auf den Kaufpreis*.



HÖRAKUSTIK HOLST

Nordersteinstr. 62 · 27472 Cuxhaven · Telefon: 04721-699 83 70
Am Markt 5 · 27624 Geestland · Telefon: 04745-931 78 11
E-Mail: info@hoerakustik-holst.de
www.hoerakustik-holst.de

*Einzulösen in den HÖRAKUSTIK HOLST Hörstudios. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Aktion gültig bei Hörsysteme-Beauftragung bis 31.10.2024.



Phonak Titanium P90

HÖRAKUSTIK HOLST
Ihr persönlicher Hörakustiker

Mit dem Adler CAT nur 2,5 Stunden:

Ein Tagestrip auf die Trauminsel Sylt



Das rote Kliff bei Wenningstedt. Foto: AdobeStock



Das Heimatmuseum in Keitum. Foto: Solring Forining

Der Adler CAT – kurz vor dem Einlaufen in den Hafen von Hörnum/Sylt. Wer will, kann von hier aus weiter nach Amrum oder zur Hallig Hooge. Foto: ©Maurids_Gode



Die Sansibar – beliebte Anlaufstelle für viele Syltbesucher. Nur wenige Minuten mit dem Linienbus von Hörnum entfernt. Foto: Sansibar, Sylt

Mal eben nach Sylt? Um 9:15 startet in Cuxhaven der schnelle Katamaran MS Adler CAT und bringt seine Passagiere in nur 2,5 Stunden nach Hörnum/Sylt. Wer will, kann dann in Hörnum umsteigen auf das Schiff nach Amrum oder auf die Hallig Hooge. Wer auf Sylt bleiben will, steigt in den Linienbus – das Ticket dafür ist zubuchbar. Um 17:10 Uhr geht es dann abends wieder zurück nach Cuxhaven.

Der elegante 30 m lange und 10,5 m breite Katamaran Adler CAT hat Platz für 224 Passagiere und gleitet mit 30 Knoten, das

sind 55,5 km/h, durch die Nordsee. Die Passagiere sitzen entspannt in ihren komfortablen Einzelsesseln und genießen die schnelle Fahrt.

Bereits bei der Buchung kann eine kostenfreie, individuelle Sitzplatzreservierung vorgenommen werden. Die Reisenden haben so die Wahl zwischen Plätzen auf dem Hauptdeck (Standard, Innen, Fenster) oder auf dem Oberdeck mit besonders guter Sicht durch die extra breiten Panoramafenster. Gleich mitgebucht werden können Tickets für den Nahverkehr, Inselrundfahrten oder Besichtigungstouren.

An Bord sorgt die Besatzung dann auch für das leibliche Wohlbefinden: die Bordgastronomie bietet eine große Auswahl an leckeren Snacks und heißen sowie kalten Getränken. Betreut werden die Passagiere von einer freundlichen Crew, die bei der Platzsuche hilft und sich auch sonst jederzeit kümmert.

Während des Törns durch das einmalige Welterbe Niedersächsisches Watten-

meer haben die Passagiere die Möglichkeit, sich an Deck die Beine zu vertreten und dabei die frische Nordseeluft und den atemberaubenden Blick auf das Meer mit seinen vorbeiziehenden „dicken Pötten“ zu genießen. Nicht nur für „Landratten“ ein unvergessliches Erlebnis.

Angekommen in Hörnum, steht Ihnen die ganze Insel offen. Sie steigen einfach in den Linienbus und dort aus, wo es Sie hinzieht. Zum Beispiel in Westerland mit seinem pulsierenden Leben. Oder in Keitum, dem idyllischen Kapitänsdorf mit seinen typischen Reetdachhäusern. In Kampen, dem Ort mit dem besonderen Flair. Oder im Hafen von List mit seinem riesigen Angeboten leckerer Fischgerichte.

Auch, wer Sylt schon kennt – hier gibt es immer wieder etwas Neues zu entdecken! Überwältigende Natur und Entspannung pur oder „brodelndes Leben“ – Sylt hat's!

Herzlich willkommen an Bord der MS Adler CAT auf dem Törn nach Sylt, nach Amrum oder auf die Hallig Hooge.

Ab/An Cuxhaven Anleger „Alte Liebe“

Fr. & Sa. | 9:15 - 19:35 Uhr

Ab Sylt Weiterfahrt zur Insel Amrum und zur Hallig Hooge möglich!



ADLER-SCHIFFE

QR-Code scannen + buchen oder
www.adler-schiffe.de/cuxhaven

Tagesausflug zur Insel Sylt

TIPP: TICKET – GOSCH SPEZIAL „SYLT ERLEBEN“!

Schiffahrt + Inselrundfahrt auf Sylt +
Fischbrötchen bei Gosch in List





**Ein Muss für jeden
Cuxhaven-Besucher**

**Mitten im Fischereihafen -
Denn frischer geht es nicht!**

FISCHRESTAURANT



Besuchen Sie unser liebevoll
eingerichtetes Restaurant
und genießen Sie
fangfrischen Fisch in

echter Seefahrer-Atmosphäre!

**Öffnungszeiten Küche:
täglich von 11.00–21.00 Uhr**

FISCHHANDEL – RÄUCHEREI



Frischfisch

Räucherfisch aus eigener
Räucherei Tiefkühlprodukte
Matjes in allen Variationen
Hausgemachte Fischrikadellen
Marinaden – Salate

**Wir verpacken Ihren Fisch
tropfsicher für die Heimreise**



Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 08.00-18.00 Uhr

Sa. 08.00-15.00 Uhr

So. 08.00-14.00 Uhr

Präsident-Herwig-Str. 54

27472 Cuxhaven

Tel.: 0 47 21 / 2 66 01

Fax: 0 47 21 / 2 28 46

Das Gold der Nordsee



Fotos (2): AdobeStock

Unsichere Zukunft für die Cuxhavener Krabbenfischer?

Nordseekrabben sind eine Küstenspezialität mit vielen Namen: Granat, Krevetten oder Knat. Das nussig schmeckende Fleisch ist eine Attraktion und braucht nicht viel: Nur ein wenig Butter auf dem Brötchen – Remoulade ist im Norden verpönt, denn sie überdeckt den zarten Geschmack. Und auf einem Rührei mit Schnittlauch haben die kleinen Krabben ihren ganz großen Auftritt...

Von bester Herkunft

MSC-zertifizierte Nordseekrabben aus der Familie der Garnelen stammen aus der Deutschen Bucht. Das nördliche Wattenmeer zieht sich von den Westfriesischen Inseln über die Ostfriesischen und Nordfriesischen Inseln bis zu den dänischen Wattenmeerinseln. Gezeitenströme prägen dort faszinierende Biotope und sorgen für den beständigen Austausch des nährstoffreichen Wassers.

Traditionell fahren die Krabbenfischer mit drei bis vier Mann Besatzung auf ihren Kuttern hinaus. Direkt nach dem Fang werden die Krabben – noch an Bord – im salzigen Meerwasser gekocht. Dadurch erhalten sie ihre rosa bis rotbraune Farbe und ihr spezielles Aroma.

Nordseefischer fürchten um ihre Existenz

„Von uns wird hier nix übrig bleiben“. Das ist die düstere Prognose der Nordseefischer angesichts der EU-Pläne für eine nachhaltigere Fischerei. Sorge macht den Krabbenfishern vor allem ein ab 2030 geplantes Verbot der Grundschieppnetze in Meeresschutzgebieten.

Kaum mehr Fanggebiete an der Nordseeküste

Kommt das Verbot, bleiben den Fischern kaum noch Gebiete, in denen sie die tra-

ditionelle Krabbenfischerei betreiben können. Grundschieppnetze stehen in der Kritik, weil durch sie der Meeresboden und die dort lebenden Organismen geschädigt werden können. Außerdem landet unerwünschter Beifang in den Netzen. Für die nach schwierigen Wirtschaftsjahren verbliebenen 54 Krabbenfischer an der niedersächsischen Küste gibt es aber keine Alternative, sagen Fischereiexperten, denn man kann keine Krabbe mit Netzen fischen, die nicht am Grund sind. Angeln kann man sie auch nicht. Also müsste Deutschland mehr Krabben importieren und der uralte Berufszweig des Krabbenfishers würde aufhören, zu existieren. Bereits jetzt geht die Zahl der Kutter zurück!

Folgen auch für den Tourismus

Ein Aus für die Krabbenfischerei würde auch für den Tourismus an der Küste spürbare Folgen haben, denn die Krabbenkutter mit ihrem delikaten Fang sind eine echte Attraktion für die vielen Urlauber, die an der Nordseeküste ihre Ferien verbringen. Betroffen wäre die komplette Küste – von der niederländischen bis zur dänischen Grenze – und große Teile der Ostsee. (GA)

Fangfrische Krabben –
werden sie bald rar
wie Gold und
kaum mehr
bezahlbar?





Ist das Haustier gesund, freut sich der Mensch

Auch Hunde und Katzen können gegen Krankheit versichert werden

Wer für sein Haustier die optimale medizinische Versorgung sicherstellen möchte, sollte eine gute Krankenversicherung für den Vierbeiner abschließen. Denn vor allem operative Eingriffe, aber auch diagnostische Maßnahmen sowie chronische Erkrankungen können hohe Tierarztkosten verursachen.

Allergien, Gelenkprobleme, Infektionen und Herzerkrankungen kommen bei Hunden besonders häufig vor. Um Symptome rechtzeitig zu erkennen, sollten die Vierbeiner regelmäßig in einer Tierarztpraxis untersucht werden.

Bei Katzen sind es vor allem Atemwegs- und Harnwegserkrankungen sowie hormonelle Imbalancen und Parasitenbefall. Auch hier gilt: Je früher die Krankheit erkannt wird, desto besser kann geholfen werden. Mit Impfungen, etwa gegen Erreger in den Atemwegen, oder mit Parasitenprophylaxe lassen sich viele unnötige Erkrankungen von vornherein verhindern. Vorsorgeuntersuchungen und -maßnahmen sollten nicht wegen der Kosten unterlassen werden, denn am Ende wird die Behandlung dann meist noch teurer oder kommt gar zu spät.

Welche Tierkrankenversicherungen gibt es und was leisten sie?

Allgemein kann man zwischen einem Vollschutz und einer reinen OP-Versicherung unterscheiden. OP-Kostenschutz-Tarife erstatten in der Regel nur Kosten, die für

eine Operation unter Narkose anfallen. Bei manchen Versicherungsgesellschaften sind auch dazugehörige Nachbehandlungen enthalten. Vollversicherungen decken zusätzlich zum OP-Schutz auch Vorsorgeuntersuchungen, ambulante und stationäre Behandlungen sowie Diagnostik ab.

Was ist beim Abschluss zu beachten?

Tierhalterinnen und -halter sollten mehrere Angebote einholen und sie miteinander vergleichen. Dazu können sie auch kostenlose Online-Tarifrechner nutzen. Grundsätzlich sind folgende fünf Punkte zu beachten:

- 1.** Die meisten Tarife haben Altersbegrenzungen für den Abschluss, deshalb möglichst früh nach einer passenden Versicherung schauen.
- 2.** Achten Sie darauf, ob die Tierarztkosten möglicherweise nur bis zu einem gewissen Satz in der Gebührenordnung für Tierärztinnen und -ärzte abgerechnet werden.
- 3.** Bei häufigen Reisen mit Tieren ins Ausland achten Sie besonders darauf, ob auch dort anfallende Tierarztrechnungen erstattet werden.
- 4.** Achten Sie darauf, ob ein Tarif bestimmte Hunde- und Katzenrassen ausschließt.
- 5.** Prüfen Sie, ob eine Behandlung mit alternativen Heilmethoden mitversichert ist oder ausgeschlossen. (djd/GA)

THEMEN-BRUNCHES im Strandhotel Duhnen



Sonntag, 15.09. · 11 - 14 Uhr

OKTOBERFEST-BRUNCH

Bayern-Feeling im Norden



Sonntag, 06.10. · 11 - 14 Uhr

ERNTEDANK-BRUNCH

Traditionell mit Truthahn



Jeden Donnerstag ab 18 Uhr

NEPTUNUS-BUFFET

Küstenköstlichkeiten in
all ihrer Vielfalt



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

GRIMMERSHÖRNBUCHT

Sommerabend am Meer

WARM-UP FREITAG, 2. AUGUST
SAMSTAG, 3. AUGUST

EINTRITT FREI!



DAS SOMMERFESTIVAL 2024

in der Grimmershörnbucht mit Live-Musik auf zwei Bühnen,
der grünsten Tribüne und den buntesten Picknickdecken
– schnapp dir Familie und Freunde und verbringe
einen unvergesslichen Sommerabend am Meer!



« Alle Infos hier

Cuxhaven NORDSEEHEILBAD