

CUX JOURNAL

D A S M A G A Z I N F Ü R C U X H A V E N U N D U M Z U

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

Tor zur Nordsee

Cuxhaven – Hafen für die Energie der Zukunft

Audio-Walk Duhnen

Das historische Fischerdorf wird wieder lebendig

Foto-Wettbewerb

Sind Sie der nächste Cuxjournal-Titelfotograf? Machen Sie mit!

Die Gesundheitsbeere

Sanddorn – die Vitaminbombe wächst an der Nordseeküste

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

**Ich bin nie
weiter entfernt
als Ihr Telefon!**



Sachverständiger für
Immobilienbewertung
Mitglied im
DGSV



Heße Immobilien
Ihr Günther 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



Unsere Häfen. Ihre Zukunft.

www.nports.de

Folgen Sie uns auf





Godehard Ahrens
Redaktion

Moin allerseits,

jetzt steht es fest. Schwarz auf weiss: Cuxhaven ist einer der meistbesuchten Urlaubsorte an der Nordseeküste. Mit über vier Millionen Übernachtungen im Jahr. Darauf kann man stolz sein – der Tourismus in Cuxhaven boomt.

Aber nicht jedem scheint das zu gefallen. Immer öfter hört man Stimmen, die sich gar nicht freundlich über unsere Gäste äußern:

Die Promenaden seien überfüllt, die Restaurants auch, die Radfahrer und Spaziergänger kämpfen um ihr Vorrecht auf den Wegen, die – ohnehin zu teuren – Parkplätze sind ständig belegt, kurz, es herrscht ein Rummel, der so manchem Unbehagen macht.

Vor allem scheinen sich „Zugezogene“ durch die „Touristen“ gestört zu fühlen. Offensichtlich wussten sie nicht, dass ihre neue Heimatstadt bereits seit 1964 Nordseeheilbad ist – also seit 81 Jahren ein überaus beliebtes Ferientziel.

Und da ist es eben manchmal voll, laut und wuselig. Das hätte man ins Kalkül ziehen können, bevor man sich hier niederlässt. Wer also in Cuxhaven wohnt, muss sich damit abfinden, dass die Stadt mittlerweile nicht nur den Einwohnern gehört!

*»Wir brauchen keine Sturmflut.
Wir haben Kapitalismus,
Egoismus und Tourismus.«*

Frei nach Oliver Hassenkamp (1921 - 1988)
Deutscher Kabarettist und Romanautor

Nicht abfinden aber muss man sich mit den indirekten Folgen des Tourismus. Mit all den alten und neuen „Bettenburgen“ und „Wohlstandsresidenzen“, die Cuxhaven ganz gewiss nicht zur Zierde gereichen. Hier hatte und hat die Stadt ein Mitspracherecht, denn die Genehmigung derartiger „Schmuckstücke“ obliegt ihr. Hätte sie dieses Recht immer verantwortungsvoll wahrgenommen – und nicht bei so manchem Bau die Ästhetik dem Tourismus geopfert – wäre Cuxhaven ein noch viel schönerer Urlaubsort ...

Und ebenfalls nicht abfinden muss man sich damit, wie unsere Politik und Verwaltung den über Jahre gewachsenen Charakter unserer Stadt ignoriert. Gestern wie Heute.

Nicht nur viele prächtige Villen, von denen nur noch alte Fotos zeugen, der Abriss etlicher ehemals markanter Bauten, auch das „Tot-Asphaltieren“ historischer Kopfsteinpflasterstraßen und der skandalöse Verfall der bedauernswerten Hermine – vormals eines der meistfotografierten Urlaubsmotive unserer Gäste – sind dafür traurige Beispiele ...

Danke für's Lesen,

Ihr Godehard Ahrens



Der Cux-Hafen auf Wachstumskurs
Neue Liegeplätze im Hafen für die Energie der Zukunft..... 4



„Audio-Walk“ in Duhnen
Das historische Fischerdorf wird wieder lebendig..... 6



Fish & Chips – very very british
Einfach köstlich und gar nicht schwer – das Rezept zum Selbermachen..... 8

CUXJOURNAL Foto-Wettbewerb
Schießen Sie das nächste Titelbild? 15



Schmökertipps für Sommertage
Die Oliva-Buchhandlung empfiehlt vier tolle Sommerbücher..... 18



Warum ist Gymnastik so wichtig?
Draußen oder zuhause – Training mit dem eigenen Körpergewicht..... 20

Sanddorn – die „Gesundheitsbeere“
Eine Vitaminbombe wächst direkt vor unserer Haustür..... 22

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: 19.000 Stück, © Alle Rechte beim Verlag

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



Cuxhaven – Hafen für die Energie der Zukunft

Hier an der Elbmündung, wo frischer Wind das Land prägt, entsteht etwas Großes. Als bedeutender Hafen für den RoRo-Verkehr, also der Verladung von Autos, Lkw und anderen rollenden Gütern, den Umschlag von Stückgütern, Stahlprodukten, Projektladungen und PKW, ist Cuxhaven ein wichtiger Logistikknotenpunkt an der Nordseeküste. Cuxhaven blickt auf eine lange Tradition als Fischereistandort zurück und versorgt bis heute zuverlässig die Inseln Helgoland und Neuwerk. Inzwischen ist Cuxhaven mit seiner leistungsstarken Infrastruktur zu einer wichtigen Basis für die Offshore-Windenergie geworden. Die Stadt an der Nordsee spielt eine Hauptrolle beim Wandel hin zu sauberer Energie.



Cuxhaven – prosperierende Offshore-Basis für die Windparks in der Nord- und Ostsee. Foto: AdobeStock

Cuxhaven schafft Platz für die Energiewende

Damit Windkraft auf See in großem Stil funktioniert, braucht es Landflächen, Hafenanlagen und Logistik. Die Bundesregierung will den Offshore-Ausbau stark beschleunigen. Dafür reichen die Landflächen und die Hafenanlagen, die derzeit

in den deutschen Häfen zur Verfügung stehen nicht aus.

Cuxhaven kann mit dem gezieltem Ausbau von moderner Infrastruktur einen Beitrag zur Energiewende leisten.

Mit drei neuen Liegeplätzen auf insgesamt 1.250 Metern Länge und 38 Hektar Terminalfläche bietet der Hafen genau die Kapazitäten, die gebraucht werden. Direkt an der Elbmündung, mit kurzen Wegen, sturmfester Infrastruktur und jahrzehntelanger Erfahrung in der Hafenwirtschaft.

Warum Cuxhaven der ideale Standort ist

Schon vor Jahren wurde Cuxhaven zum Deutschen Offshore-Industrie-Zentrum ausgebaut. Firmen aus der ganzen Welt



Blick vom bestehenden Hafen auf die neuen Liegeplätze am Elbufer. Foto: NPorts/Andreas Burmann

haben sich hier angesiedelt: von Logistikdienstleistern über Komponentenhersteller bis zu Wartungsspezialisten. Diese Strukturen greifen heute nahtlos ineinander.

Die neuen Liegeplätze schließen die Lücke zwischen den bestehenden Hafenbereichen und den Offshore-Terminals. Dadurch wird der Mehrzweck-Hafenstandort erweitert und optimal ausgerichtet für die Zukunft der Windkraft.

Cuxhaven ist heute führend, wenn es um zukunftsorientierte Hafenentwicklung geht.



DIE NEUEN LIEGEPLÄTZE IN CUXHAVEN:

- Neue Terminalfläche:
28 Hektar plus 10 Hektar landseitige Fläche mit einer Belastung von 10 Tonnen/m²
- Liegeplatz für 5 bis 7 Schiffe bis zu je 300 m Länge (auch Jack-Up-Schiffe)
- Liegeplatz 5: Kailänge 399 m, Wassertiefe 17 m (NN)
- Liegeplatz 6.1 und 6.2: Kailänge 454 m, Wassertiefe 15,5 m (NN)
- Liegeplatz 7: Kailänge 397 m, Wassertiefe 13 m (NN)



Aus der Luft – das Hafengelände direkt an der Elbmündung. Foto: W. Scheer

„Mit unserem gemeinschaftlichen Finanzierungsansatz, der von Bund, Land und Wirtschaft getragen ist, setzen wir Maßstäbe für leistungsfähige, klimafreundliche Hafeninfrastruktur. Wir haben eine klare Strategie, starke Partnerschaften und den Blick auf das große Ganze denn wir bauen für viele Generationen, die nach uns kommen“, erklärt Holger Banik, Geschäftsführer der Niedersachsen Ports GmbH & Co. KG (NPorts) sowie der JadeWeserPort Realisierungs GmbH & Co. KG

Chancen für die Region

Für die Menschen in Cuxhaven bedeutet das: zukunftssichere Arbeitsplätze direkt vor der Haustür. Neue Firmen siedeln sich an, bestehende können wachsen, junge

Menschen finden neue Perspektiven. Denn der Hafen hat sich als wichtiger Arbeitgeber etabliert: Laut einer aktuellen Studie* zur Beschäftigungsentwicklung in den niedersächsischen Seehäfen sind in der Hafenregion Cuxhaven mehr als 3200 Menschen direkt und indirekt hafenabhängig beschäftigt.

Ein Projekt von nationaler Bedeutung

Der erste Rammschlag für die neuen Liegeplätze fiel im Februar 2025. Damit wurde der Start für ein Projekt gesetzt, das weit über die Region hinaus Bedeutung hat. Denn hier entsteht Infrastruktur, die ganz Deutschland nützt: für eine unabhängige, bezahlbare und klimafreundliche Energieversorgung.

Die Hafengesellschaft NPorts investiert rund 300 Millionen Euro in den Ausbau des Hafens. Bund und Land tragen maßgeblich mit einer Summe bis zu 200 Millionen Euro durch Fördermittel zur Finanzierung bei. Zwei private Unternehmen, die Cuxport GmbH und Blue Water Breb GmbH, finanzieren mit bis 100 Millionen Euro mit und übernehmen später den Betrieb der Anlagen.

Und genau dann, wenn der Bedarf am größten sein wird, steht Cuxhaven bereit. Die Fertigstellung ist für 2028 geplant.

* Niedersachsens Seehäfen sichern mehr als 74.000 Arbeitsplätze.

Quelle: NiedersachsenPorts



Foto: Otto Wulf

Wer baut?

NPorts (Niedersachsen Ports) realisiert die Hafeninfrastruktur mit 300 Mio. Euro Investitionssumme. Davon stammen bis zu 200 Mio. Euro aus GRW-Fördermitteln.

Wer nutzt es?

Die Logistikunternehmen Cuxport GmbH (Liegeplätze 5 & 6.1) und Blue Water Breb GmbH (Liegeplätze 6.2 & 7).

Wer profitiert?

Die Stadt Cuxhaven, das Cuxland und die gesamte Region profitieren durch neue Arbeitsplätze, mehr Wirtschaftskraft und Zukunftsperspektiven.



„Audio-Walk“ in Duhnen

Das historische Fischerdorf wird wieder lebendig



Audio-Walk-Stationen findet man inzwischen an 19 Stellen in Duhnen.

Sie weisen auf besondere Highlights hin, über die es sich lohnt, mehr zu wissen. Der QR-Code wird ganz einfach mit dem Smartphone gescannt und schon hört und sieht man auf dem Screen viele interessante Informationen aus den Entstehungszeiten des heutigen Uralubs-Hot-Spots Duhnen. Foto: Schmarje

Duhnen – das Dorf in den Dünen – so nannte man das kleine Örtchen zum Anfang des 20. Jahrhunderts. Um 1900 hatte das Dorf gerade einmal 320 Einwohner, von Tourismus noch keine Spur. Lediglich einige Kunstmaler suchten in dieser Idylle aus Meer, Strand, Wald und Heide interessante Motive für ihre Bilder. Doch das sollte sich ändern.

Bereits 1902 wurde das Seebad Duhnen aus der Taufe gehoben, eine „Badecommission“ und gleich auch ein „Comité zur Einrichtung des Duhner Wattrennens“ wurden gegründet und schon entstand das erste touristische Highlight mit dem Wattrennen am 22. Juni des selben Jahres.

tischen, also kommerziellen Zwecken dienen sollten. Aus dem einstigen verschlafenen, idyllischen Bauern- und Fischerdorf wurde ein quirliger Kurort.

Der „Audio-Walk“ Duhnen als kulturhistorischer Rundgang

An einigen Stellen kann man zwar auch heute noch dem historischen Duhnen begegnen – aber vieles ist inzwischen der rasanten Entwicklung zum Seebad, aber auch dem Zahn der Zeit, zum Opfer gefallen. Der „Audio-Walk“ Duhnen soll deshalb ein Medium sein, das

Es folgten die ersten Urlaube – Hotels und Pensionen waren zunächst jedoch Mangelware.

Der Aufschwung zum Seebad hatte nicht nur sein Gutes

Mit der Entwicklung zum Seebad veränderte sich das Erscheinungsbild Duhnens in kürzester Zeit. Die bis dahin den Ort prägenden reetgedeckten Bauernhäuser wichen rasch sogenannten „modernen Neubauten“ die in erster Linie touris-

an die Geschichte und die Geschichten aus dem alten Duhnen erinnert und dafür sorgt, dass sie nicht vergessen werden.

Ins Leben gerufen und realisiert wurde der „Audio-Walk“ Duhnen von der Klaus-Kamp-Stiftung und ihren ehrenamtlichen Helfern.

Die Klaus-Kamp-Stiftung hat sich der Förderung von Kultur und Heimatgedanken, der Pflege des Dorfbrunnens und der Pflege des Dorfbildes von Cuxhaven-Duhnen verschrieben. Seit ihrer Gründung im Jahr 2006 hat sie zahlreiche Projekte in Gang gebracht und finanziell unterstützt. So auch den „Audio-Walk“ Duhnen.



Der Duhner Dorfbrunnen – erste Spuren stammen aus der Zeit um 1300, erzählt Kalle im »Audio-Walk« Duhnen.. Foto: Schmarje



Die Seebäderbrücke wurde im Jahr 1904 eingeweiht. Bereits im selben Jahr fiel sie einem Sturm zum Opfer. 1906 begann man mit dem Bau einer 200 m langen und 2,5 m breiten stabilen Brücke mit einer hölzernen Badeanstalt davor. Sie hielt bis zum 2. Weltkrieg, wurde dann aber in den kalten Nachkriegswintern von den Cuxhavenern verheizt.

Der „Audio-Walk“ Duhnen – informativ, lehrreich, interessant und spannend

Die Ehrenamtlichen der Klaus-Kamp-Stiftung haben einen audiovisuellen Rundgang mit bis heute 19 Stationen zusammengestellt, der vom Ortseingang bis in die Duhner Heide reicht. Diese Stationen wurden durch Hinweisschilder kenntlich gemacht.

Auf den Hinweisschildern befindet sich ein QR-Code, der zur audiovisuellen Darstellung des jeweiligen Themas führt. Zu vielen hochinteressanten historischen Bildern hört man ein Gespräch zwischen Kalle, einem Duhner Urgestein und Heike, die gerade Urlaub in Duhnen macht. Geduldig und ausführlich erklärt Kalle, was es zum Beispiel mit der Seebäderbrücke auf sich hatte – und warum es sie nicht mehr gibt. Oder Kuddel erzählt vom „Tunnel nach Helgoland“ – na ja, ein Scherz. Aber eine Seilbahn nach Neuwerk war tatsächlich einmal im Gespräch ...

Der »Audio-Walk« Duhnen ist nicht nur für unsere Gäste interessant. Auch viele Cux-

havener wissen nicht, wie es in Duhnen aussah, bevor es sich zu einer der wichtigsten Touristenhochburgen Norddeutschlands entwickelt hat. (GA)

Zu sehen ist der »Audi-Walk Duhnen« auch auf der Website www.duhner-geschichte.de.

Eine Laufkarte für den »Audio-Walk« Duhnen

liegt aus bei der Touristeninformation und in den Duhner Hotels. Hier finden Sie alle Stationen auf einen Blick.



Der Gasthof zur Post – fotografiert um 1900 – existiert heute noch und ist nach wie vor einer der vielen beliebten Gastronomiebetriebe in Duhnen.



Gehen Sie gleich jetzt auf die Reise. Begleiten Sie Kalle – einem Duhner Urgestein – auf einem Spaziergang zu seinen Lieblingsplätzen und erleben Sie eine Zeitreise mit historischen Fotos.

EIN KLEINER WUNSCH - EINE GROSSE FREUDE!

Der Wunschbrunnen in Duhnen freut sich über Ihre Unterstützung.
Mit jeder Spende helfen Sie, Projekte wie den Audiowalk möglich zu machen. Vielen Dank!

DUHNEN
Klaus Kamp
Stiftung



VERKEHRSVEREIN
DUHNEN
im Nordseebad Cuxhaven e.V.

Spendenkonto: Stadtparkasse Cuxhaven
IBAN: DE 81 2415 0001 0000 2744 72



SCAN
MICH!



www.duhner-geschichten.de



All you can eat! Überraschen Sie Ihre Familie, Freunde oder Gäste doch einmal mit einer ganz besonderen Genussidee – mit typisch britischen Fish & Chips. Foto: EDEKA

Fish & Chips – so britisch und so lecker

Einfach köstlich und gar nicht schwer, selbst zu machen. Versuchen Sie's doch mal!



Ob Brite, Schotte oder Ire – für sie alle sind Fish & Chips ein echter Leckerbissen und inzwischen fester Bestandteil der Esskultur. Und auch jenseits der Inseln werden sie immer beliebter. Foto: AdobeStock

Bei einem Trip nach Großbritannien gehört es für jeden Besucher fast schon zur Pflicht, mindestens einmal Fish & Chips zu essen. Ob klassisch in der Papiertüte oder angerichtet auf dem Teller hat sich dieses Gericht mittlerweile zum inoffiziellen Nationalgericht des Vereinigten Königreiches entwickelt.

Eigentlich stammt die Zubereitung von Kartoffeln als Chips aus Frankreich oder Belgien. Man sagt, dass die Chips zunächst als Ersatz für Fisch verwendet wurden, denn froren die Flüsse zu, konnte kein Fisch gefangen werden. Also schnitzte man aus den Kartoffeln Fische und frittierte sie. So will es die Legende. In jedem Fall waren Chips ein günstiges Hauptnahrungsmittel im industriellen Norden des Landes.

Ungefähr zur selben Zeit brachten jüdische Flüchtlinge aus Portugal und Spanien den frittierten Fisch nach England. Sogar Charles Dickens erwähnt ihn 1839 in seinem Buch „Oliver Twist“.

Wo das erste Mal Fish & Chips serviert wurde, ist unklar. Einige meinen, dass John Lee in Lancashire begann, Fish & Chips am Mossley Market zu verkaufen. Andere sind meinen, dass der jüdische Immigrant Joseph Malin um 1860 damit begann. Tatsächlich soll es in London bereits vor Joseph Malin erste Fish-&Chips-Läden gegeben haben.

Zutaten für 4 Portionen

Für die Salsa: 1 Schalotte, 1 Habanero Chili, rot, 200 g Datteltomaten, 10 g Tomatenmark, 50 ml Rapsöl, 1 TL weißer Balsamico Essig, 3 TL Ahornsirup, 1 Prise Salz, 1 Prise bunter Pfeffer, gemahlen, 1 Bund Koriander

Für die Fish & Chips: 400 g Speisekartoffeln, mehlig, 600 g weißen Fisch (z.B. Kabeljau, Schellfisch oder Seelachs), frisch und geputzt, 1 Ei, 1 EL Milch, 3 EL Dinkelvollkornmehl, 3 EL Paniermehl, 1 Prise Salz, Öl zum Frittieren (z.B. Frittier- und Bratöl von EDEKA Gut & Günstig).

Und so werden sie gemacht: Fish & Chips mit Salsa:



1 Die Kartoffeln waschen und in Stifte schneiden (Dicke nach Wunsch). Währenddessen einen Topf mit Öl auf dem Herd stellen und bis zu 175 Grad Celsius erhitzen. Mit einem Thermometer die Temperatur kontrollieren. Die Kartoffelstifte im heißen Öl goldbraun ausbacken.

2 Für die Salsa Schalotten schälen. Datteltomaten und Schalotten fein würfeln und in eine Schüssel geben. Den Koriander kleinschneiden und dazugeben. Salzen. Tomatenmark, den Balsamico und den Ahornsirup hinzufügen. Chilischoten längs halbieren, entkernen, ebenfalls fein schneiden und unter die

Salsa mischen. Rapsöl hinzugeben. Alles in einen Topf geben und 10 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

3 Für den Teig Ei, Milch und Dinkelmehl verquirlen. Paniermehl unter Rühren hinzugeben, salzen und pfeffern.

4 Den Fisch putzen, in Würfel schneiden und salzen. Die Fischstücke mehlieren und anschließend im Teig wälzen. Die fertigen Fischstücke in das heiße Öl geben und frittieren.

5 Die Pommes Frites kurz in das Frittieröl geben, um sie anzurösten. Aus dem Öl nehmen, salzen und zu Fisch und Salsa servieren. Rezept: EDEKA

FRIENDS FOREVER: FISH & CHIPS AND GUINNESS



Arthur Guinness erbte im Jahr 1752 hundert Pfund und entschied sich dazu, das Geld in seine eigene Brauerei zu investieren. Er gründete die Guinness-Brauerei in Leixlip, County Kildare, Irland.

Die Grundlage für Guinness ist Gerste, die bei genau 232 °C geröstet wird. So erhält das Bier seine dunkle Farbe und die typisch malzig-süßen Aromen. Anschließend wird die Gerste gemälzt und mit erhitztem Wasser versetzt. Das Gemisch wird gemaischt, dadurch entsteht Brauzucker. Die Maische wird in einem Maischbottich oder Kessel gesammelt, die dabei entstehende Flüssigkeit nennt man Süßwürz. Im nächsten Schritt wird Hopfen zur Süßwürze gegeben, dieses Gemisch wird 90 Minuten lang gekocht und dann abgekühlt. Anschließend wird das Gemisch mit der besonderen Guinness-Hefe versetzt – das Bier darf reifen. Beim Abfüllen wird dem Guinness außerdem noch Stick-

stoff zugegeben, der später für die cremige Schaumkrone und die feinen Bläschen im Bierglas sorgt.

Das klassische Guinness gibt es heute im Fass, in der Flasche und in der Dose zu kaufen. Sein süßlicher Duft, erinnert an Malz und Kaffee. Der Geschmack von Guinness ist bitter und gleichzeitig süß mit malzigen Röstaromen. Typisch für das klassische Guinness ist seine dunkelbraune, fast schwarze Farbe, die im Licht rote Reflexe zeigt.

Guinness ist die ideale Ergänzung zu Fish & Chips. In Dosen wird es mit einer Stickstoffpatrone ausgestattet, die sich beim Öffnen entlädt. So schmeckt das Bier wie frisch vom Fass!

„Guinness“ finden Sie im Getränkeregale bei Edeka.



Ein Picknick am Strand



Wenn es ums Essen geht, dann ist „Fingerfood“ genau das Richtige für ein Picknick am Strand. Mit kleinen Leckereien, die man gestrost mit der Hand genießen kann, lässt es sich auf viele Utensilien, wie Teller, Besteck und Co. verzichten. Das bedeutet weniger Schleperei zum Strand. Kinder werden das „Piratenmahl“ lieben!

→ Was natürlich bei einem Picknick am Strand nicht fehlen darf, sind viele Feuchttücher, um die Hände vom Sand zu befreien.

→ Salate oder andere einfach zu essende Mahlzeiten können ganz hervorragend in verschleißbaren Gefäßen vorportioniert und verpackt werden. Mit einer Gabel oder Löffel kann dann direkt daraus gegessen werden und man spart das Geschirr.

→ Wichtig sind viel Obst und viel Gemüse – vor allem aber ausreichende Mengen an Wasser, denn es ist wichtig, den Wasserhaushalt über einen langen und vielleicht sogar sehr heißen Strandtag im Normalbereich zu halten. An heißen Tagen sollte jede Person mindestens zwei bis drei Liter an Flüssigkeit zu sich nehmen.

→ Thermoskannen sind nicht nur für heiße Getränke gedacht. Sie halten auch kühle Getränke schön kalt. Tipp: einfach ein paar Eiswürfel zu den kalten Getränken in die Thermoskanne geben.

→ Kühltaschen sind für einen längeren Tag am Meer unersetzlich, damit das Essen genießbar bleibt. Wer zu wenig Kühlakku hat, mit Wasser befüllte und gefrorene Plastikflaschen tun es auch.

Und nun viel Spaß mit Ihrem Picknick in Döse, Duhnen oder Sahlenburg!

Für die aktuelle QS-Studie

„Wie sicher essen wir Deutschen?“ wurden 1002 Personen ab 18 Jahren befragt. Neun von zehn Verbraucherinnen und Verbrauchern empfinden die Lebensmittel in Deutschland als sicher. Es gibt aber Unterschiede bei den Produktgruppen.

Foto: DJD/QS Qualität und Sicherheit/Uwe Voelkner



Wie sicher sind unsere Lebensmittel?

Eine aktuelle Studie zeigt, wie es um das Vertrauen der Verbraucher steht

Die Lebensmittelsicherheit folgender Produktgruppen schätzen deutsche Verbraucher als sehr sicher ein:

92 %

Milchprodukte



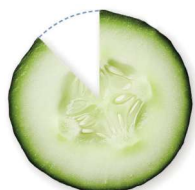
90 %

Getreideprodukte



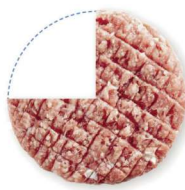
88 %

Obst und Gemüse



75 %

Fleisch (Wurst 71 %)



Wer Lebensmittel einkauft, möchte sicher sein, dass die gewählten Produkte frisch und hygienisch einwandfrei sind. Zahlreiche gesetzliche Regelungen sollen dies gewährleisten. Aber wie bewerten die Verbraucher selbst die Lebensmittelsicherheit in Deutschland?

Überwiegend positiv, wie die aktuelle, repräsentative forsa-Studie „Wie sicher essen wir Deutschen?“ im Auftrag der QS Qualität und Sicherheit GmbH ergab: Ganze 89 Prozent der Befragten empfinden die Lebensmittel hierzulande als (sehr) sicher. Dieser Wert ist gegenüber der letzten QS-Studie von 2023 noch um drei Prozentpunkte gestiegen. Nur knapp jeder Zehnte denkt, unsere Lebensmittel seien eher nicht oder gar nicht sicher.

Auch sensible Produkte genießen großes Vertrauen

Besonders Milch und Milchprodukte genießen bei den Kunden hohes Vertrauen:

92 Prozent schätzen sie als eher sicher oder sehr sicher ein. Dicht dahinter lagen Getreide und Getreideprodukte mit 90 Prozent und Obst und Gemüse mit 88 Prozent.

Aber auch Fleisch schneidet bei drei Viertel der Befragten gut ab, die es als (sehr) sicher einschätzen, bei Wurstwaren sind es 71 Prozent. In beiden Fällen stieg der Wert gegenüber 2023 um zwei Prozentpunkte.

Rückrufaktionen eher positiv bewertet

Zur Lebensmittelsicherheit gehört auch, dass auffällig gewordene Produkte vom Handel zurückgerufen werden – oft unter großer öffentlicher Aufmerksamkeit.

Vielleicht auch dadurch hatten 37 Prozent der Studienteilnehmer den Eindruck, dass Rückrufe in den vergangenen Jahren eher zugenommen haben.

Knapp die Hälfte (47 Prozent) konnte allerdings keine Veränderung feststellen, sechs

Quelle: QS-Studie „Wie sicher essen wir Deutschen?“ (QS Qualität und Sicherheit GmbH, 2025)

Prozent fanden, sie seien eher zurückgegangen. Interessant: Rückrufe werden zunehmend positiv bewertet. Bei 41 Prozent lösen sie sogar ein höheres Vertrauen in das Funktionieren der Sicherheitssysteme aus. Dieser Wert stieg gegenüber 2023 um beachtliche 19 Prozentpunkte an. Knapp ein Viertel steht der Frage indifferent gegenüber, nur bei rund einem Drittel führen Rückrufe eher zu mehr Unsicherheit.

Woran kann man geprüfte Lebensmittel erkennen?

Bei der Frage, ob sich die Befragten ausreichend über das Thema Lebensmittelsicherheit informiert fühlen, stand es allerdings unentschieden: Hier sagten immerhin 47 Prozent der Befragten „Nein“, während 46 Prozent zufrieden waren.

Ein einfacher Tipp: Geprüfte Sicherheit bei frischen Lebensmitteln lässt sich leicht am blauen QS-Prüfzeichen erkennen – mehr dazu unter www.q-s.de.

Dort finden sich auch viele nützliche Informationen und Tipps für Verbraucher – zum Beispiel, wie die Lebensmittelsicherheit in der eigenen Küche gewährleistet werden kann. (DJD)



Gesund durch den Tag mit der Kraft des Apfels

Ein gesunder Darm ist entscheidend für einen gesunden Körper und das menschliche Wohlbefinden im Allgemeinen. Kleine Helfer wie der Apfel, der gute alte Alleskönner, sind ein wichtiges Hilfsmittel für die Darmgesundheit.

Neben Fettlieferanten wie Nüssen oder proteinhaltigen Linsen versorgen auch Äpfel den Körper mit wichtigen Makro- und Mikronährstoffen. Mit Elstar und

Braeburn gehören die Früchte von Pink Lady zu den drei beliebtesten Äpfeln in Deutschland.

Um das gesunde Obst besonders leicht in den Alltag zu integrieren, gibt es unter www.apfel-pinklady.com/rezepte tolle Ideen für jede Tageszeit: vom leckeren Detox-Smoothie aus Pink-Lady-Äpfeln und Roter Bete über eine herzhaft Lauch-Tarte mit saftigen Äpfeln bis hin zu Apfel-Energy-Balls. (DJD)



Lebensmittelhygiene: So vermeiden Sie Krankheitserreger in der Küche

Ein Rest ausgetretener Fleischsaft vom Suppenhuhn auf dem Schneidebrett, schon ist es passiert: Sie haben sich mit Salmonellen infiziert und leiden nun an Übelkeit und Durchfall. Mit unseren Tipps für Küchenhygiene muss es nicht so weit kommen.

EDEKA S. GOLLY

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

Diese Lebensmittel sind besonders heikel

Vorsicht ist vor allem bei rohem Fleisch, Fisch, Eiern, Rohmilch und -käse sowie Tiefkühlkost geboten, da sich darauf gerne Keime ansiedeln und bei höheren Temperaturen schnell vermehren. Achten Sie schon beim Einkaufen darauf, dass sich diese Lebensmittel nicht zu stark erwärmen, im Sommer etwa im überhitzten Auto. Zu Hause gehören sie so schnell wie möglich in den Kühlschrank bzw. das Tiefkühlfach. Bewahren Sie Wurstwaren, Fisch und Fleisch dabei immer abgedeckt und getrennt auf, zum Beispiel in verschließbaren Boxen. Auch fertige Speisen mit rohen Zutaten wie etwa Tiramisu oder Tatar sollten stets gekühlt werden. Waschen Sie sich vor und nach dem Anfassen der Lebensmittel immer gründlich die Hände mit warmem Wasser und Seife. Dadurch vermeiden Sie, dass Ihre Hände als Keimüberträger fungieren.

Potenzielle Keimschleudern: Schneidebretter

Ein zentraler potenzieller Übertragungsherd ist auch das Schneidebrett, denn darauf spielen sich zahlreiche Arbeitsschritte bei der Speisenzubereitung ab. Hier zerlegen und schneiden wir Fleisch oder Fisch, Gemüse, Obst oder Brot. Verwenden Sie auf keinen Fall nur ein Brett für alles, sondern idealerweise drei verschiedene. So vermeiden Sie, dass Lebensmittel über anhaftende Reste mit Erregern in Kontakt kommen. Nach jedem Gebrauch sollten Sie die Bretter gründlich säubern. Worauf es bei der

Reinigung ankommt und welches die Vor- und Nachteile der verschiedenen Materialien sind, erfahren Sie von unserem Kochexperten im Beitrag Holz oder Kunststoff: Welches Schneidebrett ist hygienischer? Auch bei allen anderen Arbeitsoberflächen sollten Sie natürlich auf Hygiene achten: Lesen Sie in unseren Küchentipps zum Beispiel, wie Sie Ihr Ceranfeld richtig reinigen.

Putz- und Spültensilien regelmäßig austauschen

Schwämme, Bürsten und Küchentücher, die eigentlich für Sauberkeit sorgen sollen, sind oft ein Sammelbecken für Krankheitserreger. Werden sie nicht nach jedem Wegwischen von Speiseresten gründlich ausgespült, vermehren sich Keime in dem feuchten Milieu hervorragend. Deshalb sollten Sie die Putzutensilien nach jedem Gebrauch durchspülen und lieber öfter austauschen. Spülbürsten können Sie zur Desinfizierung auch in den Geschirrspüler geben, Schwämme und Tücher lassen sich in der Mikrowelle kurzfristig von Keimen befreien. Experten zufolge ist langfristig aber nur ein Wechsel der Reinigungshelfer wirklich effektiv.





Wat du al ümmer över Cuxhaven weten wullt ...

Fakt 1: Erste Kreuzfahrt der Welt

Während Kreuzfahrten heute ganz normal sind, war es früher äußerst ungewöhnlich, sich nur zum Vergnügen auf hohe See zu begeben. Die Idee hatte der Hamburger Reeder Albert Ballin, gestartet wurde die erste Kreuzfahrt der Welt am 22. Januar 1891 von Cuxhaven aus auf der „Augusta Victoria“. Sogar Kaiser Wilhelm der II. hatte großes Interesse an diesem Ereignis. Allerdings – die Reise auf der „Augusta Victoria“ konnten sich damals nur wirklich äußerst gut betuchte Leute leisten.

Fakt 2: Einzige nicht eingedeichte Location an der deutschen Küste

Woran denkt man bei dem Wort Nordsee? An ganz viel Wasser... und an Deiche. Mit einer Ausnahme: Der beliebte Kurteil Cuxhaven-Sahlenburg.

Dort befindet sich die einzige bewohnte und nicht eingedeichte Stelle an der deutschen Küstenlinie. Statt eines Deiches gibt es hier nur einen rund 1,80 Meter hohen Damm. Aber auch in Sahlenburg ist ein Deich bereits in der Planung.

Fakt 3: Zentrum der Offshore-Industrie

Cuxhaven ist der größte Offshore-Standort Deutschlands. Hier gibt es die weltgrößte Produktionsstätte für Windturbinen und

viele weitere wichtige „Zulieferer“. Von Cuxhaven aus werden die komplette Nord- und Ostsee, aber auch viele außereuropäische Regionen mit Schwerlastteilen für die Erzeugung von Strom aus Wind versorgt.

Fakt 4: „Trio“-Gitarrist aus Cuxhaven

Sie waren schon lustige Gestalten, die drei Mitglieder von „Trio“, denen 1982 mit dem Nonsens-Song „Da Da Da ich lieb dich nicht du liebst mich nicht“ ein Riesenhit gelang, den auch heute noch fast jeder kennt. „Da da da“ erreichte in Deutschland Gold-Status und Platz 2 der Charts, in Österreich und in der Schweiz sogar Platz 1. Durch die Verwendung des Songs in einem Volkswagen-Werbespot wurde „Da da da“ 1997 sogar in den USA bekannt. Der Gitarrist der Band, Gert Franz Alexander Krawinkel alias Krall Krawinkel, wuchs in Cuxhaven auf und gründete dort seine erste Band.

Eine weitere kuriose Station in seinem Leben: 1998 schaffte es Krawinkel mit der weltweit längsten Reitwanderung von Sevilla nach Hamburg ins Guinness-Buch der Rekorde.

Fakt 5: Cuxhaven und die Raketen

Kaum zu glauben, aber in und um Cuxhaven wurden zwischen 1933 und 1964 sogar

Raketenexperimente durchgeführt. Die erste Rakete, die von hier startete, war eine Postrakete, die vom Cuxhavener Stadtteil Duhnen nach Neuwerk fliegen sollte. Sie stürzte jedoch schon nach wenigen Metern ab und verletzte gottseidank niemanden. Heute liegt in dem Bereich, von dem aus früher Raketen starteten, der Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer.

Fakt 7: Cuxhaven war zweigeteilt: Steubenhöft gehörte bis 1992 Hamburg

Das Steubenhöft ist ein Pier des Cuxhavener Amerika-Hafens. Bereits 1937 ging Cuxhaven von Hamburg an die preußische Provinz Hannover über, das Steubenhöft blieb allerdings noch bis 1992 in Besitz Hamburgs. Erst dann wurde es an Cuxhaven „zurückgegeben“.

Fakt 9: Der nördlichste Punkt Niedersachsens

Nördlicher geht es nicht – zumindest nicht in Niedersachsen. Im Cuxhavener Stadtteil Döse liegt der nördlichste Punkt Niedersachsens.

Und wer jetzt denkt: „Moment, da gibt es doch auch noch Inseln“ – ja, aber die liegen tatsächlich allesamt südwestlich von Cuxhaven. Und Neuwerk gehört nicht zu Niedersachsen, sondern zu Hamburg. (GA)

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.



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



Beauty trifft High-Tech ...

Antibakterielle Titan-Otoplastiken als modisches Statement



Hygiene ist ein entscheidendes Thema bei der Nutzung herkömmlicher Hörgeräte, das aber oft vernachlässigt wird. Ablagerungen und Ohrenschmalz können die Geräteleistung einschränken und die Hygiene beeinträchtigen. Um dies zu vermeiden, bieten sogenannte Titan-Otoplastiken mit ihren speziellen Materialeigenschaften eine langlebige und hygienische Lösung.

Expertentipp: Den Hörgeräte-Akustiker nach Titan-Otoplastiken fragen



Schirmchen und Otoplastiken aus herkömmlichen Materialien werden bereits nach kurzer Zeit von Ohrenschmalz angegriffen. Sie können dadurch vergilben, die Hygiene im Ohr nimmt rapide ab. Die neuen Titan-Otoplastiken hingegen – zum Beispiel von der Marke Hörлуchs – bleiben weitgehend makellos und sorgen auf Dauer für eine sogenannte hypoallergene Umgebung im Gehörgang. Titan ist antibakteriell, hygienisch und hautfreundlich.

Der entscheidende Vorteil von Titan-Otoplastiken ist, dass sie – im Gegensatz zu Otoplastiken etwa aus Acryl – die Ohrenschmalzbildung nicht anregen: Filter und

Schallschläuche verstopfen längst nicht so schnell wie bei herkömmlichen Ohrpassstücken. Bei Titan-Otoplastiken profitieren die Träger von einem hauchdünnen, hypoallergenem High-End-Material. Dieses Material verhindert weitestgehend Entzündungen oder sonstige Irritationen im Gehörgang. Mediziner raten: Die Patienten sollten beim Hörgeräte-Akustiker unbedingt danach fragen.

So werden Titan-Otoplastiken sogar zum modischen Statement

Hörgeräte können nicht nur auf hygienische Art und Weise bei Hörproblemen helfen, sondern sie können auch zum modischen Statement werden und das persönliche Stilbewusstsein unterstreichen. Mit der Integration von edlen Materialien wie Edelsteinen wird das Hörgerät dann zum strahlenden Accessoire, das selbstbewusst und stolz gezeigt wird.

Von Hörлуchs beispielsweise gibt es die neue Kollektion „Titan Fashion“. Sie vereint modernes, elegantes Design mit individueller Note. Zirkonia-Edelsteine in verschiedenen Farben und mehrere Personalisierungsoptionen runden das modische Statement ab.

Hörakustik Holst – der inhabergeführte Fachbetrieb in Cuxhaven und Bad Bederkesa berät sie gern zum Thema Titan-Otoplastiken. (DJD/GA)

Besser hören heisst, mitten im Leben sein! Besser hören? Wir sind da!

Die Klänge der Natur wahrnehmen, schöne Musik genießen, gute Gespräche führen, bei einem Fernsehabend entspannen – all dies und noch viel mehr ist untrennbar verbunden mit gutem Hören. Lässt das Hörvermögen nach, sinkt die Lebensqualität. Manchmal sogar erheblich. Innovative Hörakustik sorgt dafür, dass Sie auch weiterhin aktiv im Leben stehen und auf nichts verzichten müssen, was Ihnen wichtig ist!

Innovative Hörakustik und ganz individuelle Lösungen für Sie!

- Hörakustik Holst bietet nicht nur neueste Hörtechnik mit faszinierenden Möglichkeiten wie Akkutechnologie und Streaming per Bluetooth mit App-Steuerung per Smartphone, 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!**
- 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

Innehalten und Einkehren

Die „Urlauberkapelle“ in Duhnen



Diese „Urlauberkapelle“ ist in Deutschland einzigartig. Im ältesten Haus des Cuxhavener Ortsteils Duhnen bietet die evangelische Urlauberseelsorge ganzjährig Gottesdienste und Veranstaltungen für Kinder und Erwachsene.

Die Kapelle wurde 1953 in dem um 1860 erbauten Diekmannschen Hof errichtet. 1952 dann wurde das Haus durch die Kirchengemeinde St.-Gertrud erworben und zum kirchlichen Zentrum Duhnens ausgebaut. Im ehemaligen Vorderteil des Hauses wurde Platz für bis zu 120 Kirchenbesucher geschaffen, während im Hinterhaus 1962 zunächst ein Kindergarten eingerichtet wurde.

Nach dessen Umzug 1993 hat hier ein »Eine-Welt-Laden« sein Domizil.

Seit Mitte der 70er Jahre finden während aller Ferienzeiten des Jahres neben Gottesdiensten für Kinder und Erwachsene zusätzliche Veranstaltungen für alle Altersgruppen statt. Vorträge, Meditationen, Spiel- und Kreativangebote für die ganze Familie, Besinnungswege (Kleine Pilgerwanderungen), Gute-Nacht-Geschichten und Feste stehen jedem Interessenten offen.

2021 wurde die Kapelle saniert und umgebaut. Ganzjährig lädt sie Urlauber und Einheimische ein, die Seele baumeln zu

lassen und Ruhe bei Gott zu finden. Das alte Bauernhaus mit seiner familiären Atmosphäre ist für Menschen aller Altersgruppen und Konfessionen mit vielen Angeboten offen. Die Pastorin Maike Selmayr und die Kurpastoren aus ganz Deutschland sind bei allen Veranstaltungen auch ansprechbar für die Seelsorge.

Der »Eine-Welt-Laden« in Duhnen

Im hinteren Gebäudeteil der Kapelle wird ehrenamtlich ein »Eine-Weltladen« betrieben. Kunsthandwerk oder Handwerkskunst? Beides findet man in den neugestalteten Räumen, dazu allerlei Leckeres und Nahrhaftes aus der großen weiten Welt. Ein Besuch lohnt sich immer. (GA)



BESSER IST ES

PROFESSIONELLE GUTACHTER FÜR IMMOBILIENBEWERTUNG

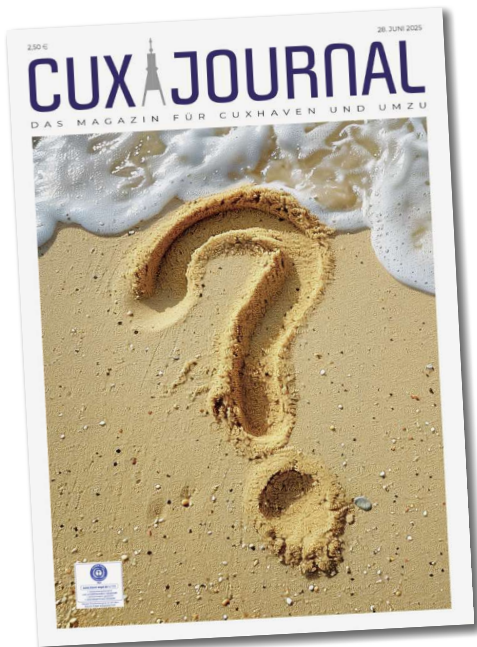
Am Wattenweg 2 | 27476 Cuxhaven
T: 04721 690 99 0 | info@baumann-immobilien-cuxhaven.de
www.sachverstaendiger-cuxhaven.de



Wer schießt das schönste Titelbild?

Sind Sie der nächste CUXJOURNAL-Titelfotograf?

MACHEN
SIE MIT UND
GEWINNEN SIE!
HOLEN SIE SICH
DEN TITEL-
PREIS!



Fotografieren Sie gern? Dann sind Sie beim CUXJOURNAL genau richtig. Denn wir suchen schöne, ansprechende, ungewöhnliche, witzige Titelfotos für unsere nächsten Ausgaben. Wichtig dabei: Es muss sich um ein Motiv handeln, dass einen Bezug zum Cuxland hat.

Teilnahmebedingungen

Vom 31.07.2025 bis zum 01.08.2025 können Sie sich für die Teilnahme am Wettbewerb registrieren und maximal ein Foto auf der Website mediaberatung@cuxonline.de hochladen. Um am Wettbewerb teilnehmen zu können, müssen Sie volljährig sein und Ihren festen Wohnsitz innerhalb des Landkreises Cuxhaven oder der Stadt Cuxhaven selbst haben. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. sowie alle Berufsfotografen.

Die Teilnahme am Wettbewerb ist ausschließlich über das auf unserer Wettbewerbsseite mediaberatung@cuxonline.de bereitgestellte Formular möglich. Die Angabe einer gültigen und korrekten E-Mail-Adresse, Anschrift sowie Telefonnummer des/der Teilnehmenden ist erforderlich. Insbesondere im Falle eines Gewinns erfolgt der weitere Kontakt über diese E-Mail-Adresse, der Anschrift oder der Telefonnummer. Mit dem Hochladen eines Fotos erkennen Sie die Teilnahmebedingungen des Wettbewerbs an und erklären sich mit der Veröffentlichung einverstanden.

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

Technische Anforderungen an die Fotos

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

Nach Teilnahmeschluss eingehende Fotos werden nicht berücksichtigt. Zur Überprüfung dient der elektronisch protokollierte Eingang des Uploads der jeweiligen Datei.

Eine Jury stimmt über die eingereichten Fotos ab. Die Gewinner ergeben sich ausschließlich aus dem Ergebnis dieser Abstimmung. Die Gewinner werden per E-Mail, Post oder telefonisch über die Prämierung informiert. Unter Ausschluss des Rechtswegs gilt, dass kein Anspruch auf Barauszahlung des Gewinns oder auf einen Umtausch besteht.

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

**EINEN GUTSCHEIN VON RINGFOTO
SCHATTKE, CUXHAVEN ÜBER 100 €**

Nutzungsrechte und Rechte Dritter

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

Die Teilnehmenden versichern, dass sie über alle Rechte am eingereichten Foto verfügen, die uneingeschränkten Verwertungsrechte haben, dass das eingereichte Bildmaterial frei von Rechten Dritter ist sowie bei der Darstellung von Personen keine Persönlichkeitsrechte verletzt werden. Bei Abbildung Minderjähriger ist die schriftliche Einwilligung der Erziehungsberechtigten notwendig.



Fachgeschäft für
Fotografie & Sportoptik



KAMERAS



OBJEKTIVE



FERNGLÄSER

PERSÖNLICHE BERATUNG

GROSSE AUSWAHL

PERFEKTER SERVICE

www.ringfoto-schattke.de

PARTNER

Nationalpark
Wattenmeer



Deichstraße 7 - 27472 Cuxhaven
Telefon 04721 55511

Physio- & Ergo- therapie – beides aus einer Hand

Das erfahrene Team – seit mehr als
35 Jahren für Sie in Cuxhaven



Ihre Gesundheit ist das Wichtigste – sie sollte immer in den besten Händen sein. Da macht es großen Sinn, wenn Physiotherapie und Ergotherapie aus einer Hand kommen, denn zwischen beiden Therapieformen gibt es eine Menge Schnittstellen. In Cuxhavens ältester Praxis sind die Patienten deshalb in den besten

Händen, denn hier vereinen sich Jahrzehnte an Erfahrung mit dem neuesten Wissen für optimale Therapieergebnisse.

»mit – Muijsers Institut für Therapie«, die Nr. 1 in Cuxhaven
Entstanden ist das Muijsers Institut für Therapie – kurz „mit“
genannt – aus der ältesten Praxis Cuxhavens, der »Praxis für



**JETZT
TERMIN
SICHERN**

Wir beraten Sie gerne.

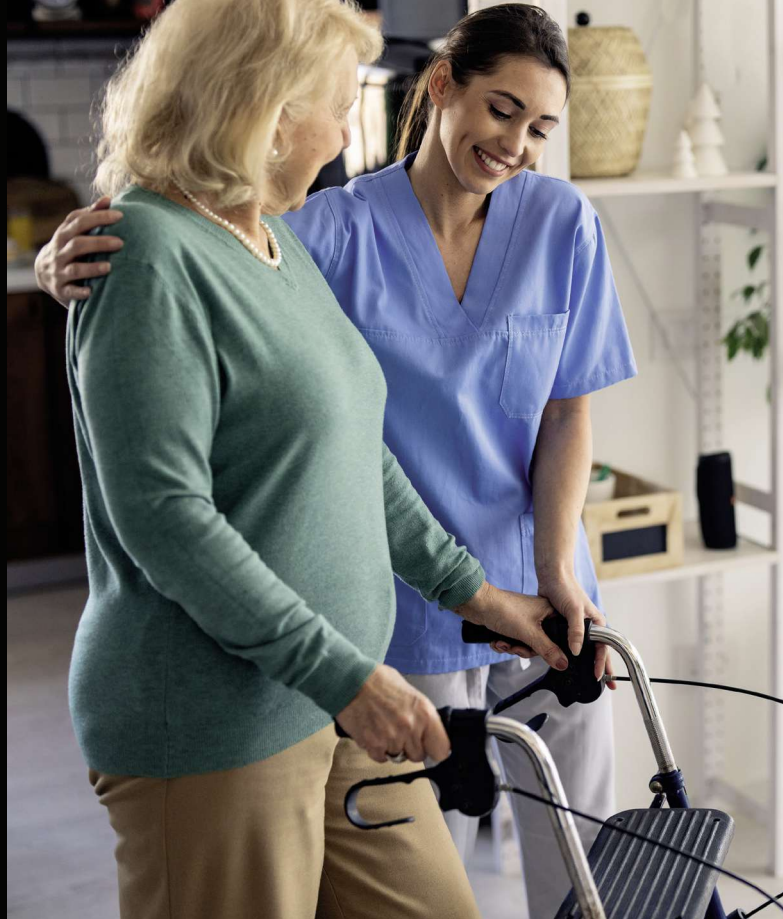
- Behandlungstart ab 01.07.25
- Verordnung durch Haus-, Fach- oder Heimarzt
- Verordnung bei Behandlungsbeginn max. 28 Tage alt
- Abrechnung über alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen sowie Beihilfe



Muijsers Institut für Therapie

Tel. 04721 26885

www.mit-cuxhaven.de



Physio- und Ergotherapie gehen häufig Hand in Hand. Da ist es gut, wenn beides auch aus einer Hand kommt Foto: Adobe Stock

Physiotherapie Anton Muijsers«. Die bereits 35 Jahre in Cuxhaven existierende Praxis wurde im April 2024 von Lea und Nino Aschoff komplett mitsamt den Mitarbeitern übernommen. Wichtiges Credo der neuen Inhaber: Kontinuität – sogar der Senior, Anton Muijsers, ist noch immer aktiv dabei.

Auf 325 m² und am gleichen Standort wie bisher wurden neue Räume dazugemietet, vollständig renoviert und eingerichtet, so dass die 10 Mitarbeiter der Praxis ihre Patienten mit modernsten Methoden aktiv und erfolgreich auf dem Weg zu ihrer Heilung und bei der Verwirklichung Ihrer gesundheitlichen Ziele unterstützen können.



Freundlich und lichtdurchflutet – die Praxis ist großzügig gestaltet, die Arbeitsmittel und Geräte in den Behandlungsräumen auf dem modernsten Stand. Foto: Aschoff

Cuxhavener Eigengewächse führen das Institut »mit«

Lea und Nino Aschoff stammen beide aus Cuxhaven, kennen sich seit der Schulzeit, haben gemeinsam Abitur und zusammen ihre Ausbildung gemacht – Lea Ergotherapie und Nino Physiotherapie.

Bereits bei der Übernahme stand fest, das interdisziplinäre Team auszubauen und den Gedanken „Physio und Ergo aus einer Hand“, zu optimieren. Folgerichtig wird am 1. Juli 2025 eine weitere erfahrene

Ergotherapeutin Lea Aschoff zur Seite stehen und die Kapazität des hochqualifizierten Teams vergrößern.

Ergotherapie bei Ihnen zu Hause oder in Einrichtungen

Ab dem 1.7.2025 bietet »mit« ergotherapeutische Behandlung nicht nur in der Praxis am Westerwischweg an, sondern auch vor Ort. Ein wichtiges Angebot, vor allem für Menschen, deren Mobilität eingeschränkt ist. Mehr darüber unter 04721-26885. (GA)

Immobilien sind mehr, als Haus und Grund

Professionelle Vermittlung und Beratung vor Ort

Wenn es gilt, eine Immobilie zu kaufen, zu verkaufen oder zu bewerten, geht es immer gleich um große Summen. Umso wichtiger ist es, sich den Rat von Profis einzuholen, denn die eigene Einschätzung des Wertes liegt oft über, aber oft auch unter der Realität.

Eine Bürogemeinschaft erfahrener Immobilien-Spezialisten

„Wir bieten einen umfassenden, professionellen Service rund um die Immobilie und die Energieeffizienzberatung an – zwei Themen, die für uns untrennbar miteinander verbunden sind. Denn beides beeinflusst nicht nur den tatsächlichen Wert einer Immobilie, sondern mindestens ebenso die entstehenden Folgekosten.“ So die Experten Günter Heße, zertifizierter Sachverständiger für Immobilienbewertung und Franziska Bartels, Projektleiterin für Energie- und Gebäudelösungen.

Günter Heße kümmert sich mit seinen Mitarbeiterinnen um den Verkauf und die Vermietung von Wohn- und Gewerbeimmobilien. Außerdem ist sein Unternehmen als Projektentwickler tätig, wenn es um die Planung und Umsetzung von Gebäuden geht.

Außerdem vermittelt er – in Zusammenarbeit mit der Cuxhavener Firma PT – Energielösungen (PTE) individuelle und günstige Gas- und Stromtarife für Privathaushalte, Gewerbe und Industrie.

Die Energieberaterin Franziska Barthels bietet eine umfassende technologische Beratung, wenn es darum geht, die Energieeffizienz eines Projekts – sei es ein Ein- oder Mehrfamilienhaus oder ein gewerbliches Gebäude – zu optimieren. Dabei richtet sich ihr Fokus besonders auf die Optimierung der Energiekosten und die Nachhaltigkeit aller damit zusammenhängenden Maßnahmen. Dazu gehört auch die Prüfung bestehender Verträge und die Ermittlung eventueller Schwachstellen.



Günter Heße und Franziska Bartels – zwei Vollprofis, wenn es um Immobilien geht. Foto: Bohn

Begleitet werden die Kunden durch den gesamten Prozess

„Nicht immer ist eine Wärmepumpe die beste Lösung“, so die Experten. Durch eine fundierte und technologieoffene Beratung gelingt es, Energiesparpotenziale zu erkennen und sinnvolle Maßnahmen zu erarbeiten. Zu den Dienstleistungen der Bürogemeinschaft gehören auch die Erstellung von Energieausweisen und die Entwicklung individueller Sanierungsfahrpläne (iSFP) für alle Arten von Gebäuden.

Aber nicht nur in der energetischen Beratung und der Bewertung von Immobilien setzt die Kooperation von Heße und Bartels neue Maßstäbe. Zusammen mit einem vertrauensvollen Netzwerk regionaler Handwerksbetriebe bietet man auf Wunsch auch das komplette Paket: Von der Bereitstellung aller Unterlagen über die Projektüber-

wachung bis zur Endabnahme. So erweist sich die Bürogemeinschaft in Dorum als echter Trumpf. (GA)

Kontakt:

Heße Immobilien 0172-9972721

Bartels Energieberatung 0162-4682107

VERANSTALTUNGEN IM STADTTHEATER CUXHAVEN UND SCHLOSS RITZEBÜTTEL



Stadtheater Cuxhaven:
Lesung „Vaterländer“
Mit Sabin Tambrea & Guadagnini Trio
So. 28.09.25 | 19:30 Uhr



Stadtheater Cuxhaven:
Kabarett „ENDLICH GLÜCKLICH“
Mit Florian Schroeder
So. 12.10.2025 | 19:00 Uhr



Schloss Ritzebüttel Ausstellung
CuxPaperArt25 -
„VISION PAPIER“
27.07.2025 - 12.10.2025



Schloss Ritzebüttel stadtKLANG
„Nächte in Spanischen Gärten“
Marzia Marzo (Mezzosopran) und das Klavier-Trio Würzburg
So. 14.09.2025 | 16:00 Uhr



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

Die Oliva-Buchhandlung Cuxhaven empfiehlt:

Schmökertipps für schöne Sommerstunden



*Kjersti Annesdatter
Skomsvold:*

Lisa mit einem Herz drum rum

Ein stilles Mädchen, eine laute Welt – Lisa, die lieber Wolken zählt als auf dem Pausenhof Jungs zu fangen, ist eine Außenseiterin. In der Schule bringt sie kein Wort raus. Nur in der Mathematik findet sie Zuflucht und bei ihren Eltern Trost. Und in Jonas vielleicht einen

Freund? Wenn da nicht die anderen Mitschüler*innen wären, die sich über das Herz mit ihrem Namen in seinem Heft lustig machen. Doch Lisa stellt ihren Mut unter Beweis. Kjersti A. Skomsvold erzählt mit viel Gefühl und Kraft von Ausgrenzung, Selbstfindung und dem ersten Verliebtsein. Ein berührender Kinderroman ab 9 Jahren. ISBN 9783522188487 / 14,00 €



Rachel Kushner:

See der Schöpfung

Ex-Spionin Sadie, 34, nach bedauerlichen Kollateralschäden freischaffend, ist engagiert, um eine französische Öko-Anarcho-Kommune zu unterwandern, die im Verdacht steht, Anschläge verüben zu wollen. Ihr Ziel: den Anschlag herbeizuführen, um die Gruppe zu zerschlagen. Gar nicht so einfach, denn der Vordenker der Gruppe lebt in einer Höhle und träumt vom friedlichen

Dasein als Neandertaler. Ein wilder Mix aus Thriller, Ökofabel und Kapitalismuskritik, witzig, spannend, der zeigt, warum Rachel Kushner zu den coolsten Erscheinungen im Literaturbetrieb gehört. ISBN 9783498002411 / 26,00 €

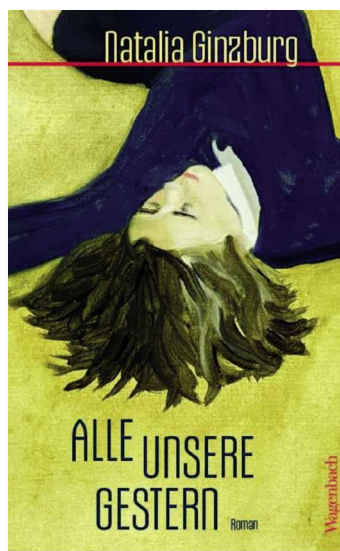


Laura Steven:

Our infinite fates

Evelyn und Arden werden immer wieder geboren. In jedem Leben werden sie sich ineinander verlieben. Und in jedem Leben durch die Hand des Anderen sterben, noch vor dem 18. Geburtstag. Nur dieses jetzige Leben würde Evelyn gerne behalten, mindestens lange genug um ihrer kranken Schwester Knochenmark zu spenden. Sie

muss Arden zuerst finden und darf sich auf keinen Fall wieder verlieben, sondern herausfinden, wie der Fluch gebrochen werden kann. Ein meisterhafter Fantasyroman in wunderschön lyrischer Sprache. Laura Steven bricht einem das Herz, doch auf die schönst mögliche Art. ISBN 9783423765657 / 22,00 €



Natalia Ginzburg:

Alle unsere Gestern

Zum Neu- und Wiederentdecken ist dieser erstmals 1952 erschienene Roman von Natalia Ginzburg (1916-1991). In der so typischen Ginzburg-Art (und wie so oft übersetzt von Maja Pflug) erzählt die Autorin die Geschichte einer Turiner Familie während der 30er und 40er Jahre. Ippolito agiert gegen den Faschismus,

Concettina heiratet einen Mussolini-Anhänger, die junge Anna wird ungewollt schwanger und der ältere Cenzo Rena rettet die Familienehre. Ein kluges Buch darüber, wie man die Würde auch in schweren Zeiten bewahren kann.

ISBN 9783803133755 / 26,00 €

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.

Fein- gliedrig- keit	schweiz. Kantons- haupt- stadt	Balken- träger (Figur)	▼	gefangene Fisch- menge	Hand- feuer- waffe	▼	▼	Mutter der Nibe- lungen- könige	dt. Farb- fernseh- system (Abk.)	abge- holzte Strecke im Wald	▼	span.: künstlich bewäss. Land	
▶	▼			▼				österr. Erfinder des Mofas †	▶			▼	
Gottes- urteil im MA.		Führer durch Fahr- rinnen	▶					Torwart (engl.)		Ausruf des Frierens	▶		
▶					baum- artige Gras- pflanze		gen- mani- pulierte Wesen	▼			6		
Be- wohner eines Erdteils		Präge- stempel- abdruck	▼	Markie- rung auf See	▶				be- stimmter Artikel	▶			
▶								2		spa- nisch: blau			
Gelände- fahrzeug	Entfer- nung von Organen		franzö- sisch: Seele	▶	4		Hotel- halle		Film- licht- empfind- lichkeit	▶			
▶	▼			altchin. Erfinder des Papiers		poetisch: Jahre	▶					kaufm.: Zwi- schen- summe	
unteres Rumpf- ende			Studen- ten- betreuer	▶					Völker- gruppe		einge- deichtes Küsten- land	▼	
▶						Zier- pflanze		Vorname d. Schau- spielerin Sommer	▶				
▶			afrika- nischer Staat	▼	franzö- sischer Schrift- steller †	▶				deutsche Vorsilbe: schnell	▼		
TV- Mode- ratorin, Linda de		Wild- park	▶										
Kykla- den- insel	▶			Vorname der West †	▶			leicht schwin- delig			Stadt im Norden Iraks	▼	
▶					Patron Bayerns † 715		Lenden- braten	▶	5				
kleiner See	Text- abschnitt	Amphi- bien		längliche Vertie- fung	▶					Schmier- stoff- abfall			
Zahn- belag	▶	▼					Gesichts- haar- trachten		Mantel der Araber	▶			
▶				herz- haft		von kräftiger Statur	▶						
saudi- arab. König † (Ibn ...)			eh. Film- gesell- schaft (Abk.)	▶				privater TV- Sender (Abk.)	▶			Rechts- anwälte	
juxen, spaßen	▶								slowa- kische Land- schaft		zweit- größte Stadt Libyens	▼	
Polizei- gewahr- sam (Kw.)	▶					Winter- sport- gelände		Fluss in Marokko	▶				
▶			Staat in Hinter- indien		Lasten- hebe- fahrzeug (Kw.)	▶					7		
Aller- Zufluss in Gifhorn	griech. Philo- soph der Antike	Box- hieb	▶					Impf- stoffe		chem. Zeichen für Nickel	▶		
osteuro- päische Haupt- stadt	▶				Fluss in Pom- mern		Initialen Spiel- bergs	▶		Frauen- kurz- name	▶		
komplett gebuch- ter Urlaub		Land- schaft in Sri Lanka		besitz- anzei- gendes Fürwort	▶	1			Film- partner des Pata- chon †	▶			
▶								3					
Erbauer der Arche			engl. Frauen- kurz- name	▶			Vorname von Delon	▶					
▶				Abk.: Aktien- gesell- schaft	▶		1	2	3	4	5	6	7



THEMEN-BRUNCHES im Strandhotel Duhnen

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



NEPTUNUS-BUFFET

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

Freuen Sie sich auf eine köstliche
Auswahl an frischen Spezialitä-
ten aus dem Meer und genießen
Siedie 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

Draußen oder zuhause und ohne Geräte – Training mit dem eigenen Körpergewicht

Warum ist Gymnastik so wichtig?



Foto: AdobeStock

Erinnern Sie sich an die Turnstunden in Ihrer Schulzeit? Insbesondere, wenn Gymnastik angesagt war? Der Lehrer oder die Lehrerin stand vorne, machte die Übungen vor und die Klasse musste sie nachmachen. Niemand hatte so recht Spaß dabei, denn gelenkig war man im Schulalter ja ohnehin. Weshalb also dann noch trainieren?

Dieser „bittere Nachgeschmack“ ist bei vielen bis heute geblieben und sie denken beim Begriff Gymnastik mehr an eine „Quälerei“, als an etwas Gutes. Dabei ist Gymnastik gerade im Alter so wichtig, um fit zu bleiben oder wieder zu werden.

Lernen, sich zu bewegen

Für Gymnastik in ihrer ursprünglichen Form braucht es keine Ausrüstungsgegenstände, wie Stangen, Ringe, Bock und Balken. Denn Gymnastik – aus dem griechischen für Leibesübungen – ist ein Training mit dem eigenen Körpergewicht, um die Kraft, die Balance und die Koordination unserer „eingeschlafenen“ Motorik zu verbessern.

Mit dem gezielten Einsatz unseres Körpergewichts haben wir als Kinder gelernt, wie man sitzt, krabbelt, steht, die Knie beugt, geht, läuft und springt. Leider setzen viele Menschen diese gelernten Bewegungsmuster mit steigendem Alter nicht mehr konsequent um, so dass sie immer unbeweglicher werden.

Warum Gymnastik gut für Sie ist

Kraft, Balance und Koordination können ab dem Erwachsenenstatus nur durch regelmäßiges Trainieren erreicht werden. Dieses Training funktioniert zum Beispiel als morgendliches Aufwärmtraining, kann aber auch in fast jedes Fitness-Trainingsprogramm integriert werden.

Geschickte, zielgerichtete und spielerische Bewegungen sind der Schlüssel zu mehr Gesundheit. Gleichgültig, ob Sie Gartenarbeit verrichten oder Hausarbeit, sportlich aktiv sind oder sich jeden Morgen ein paar Minuten warm machen – mit regelmäßiger Gymnastik wird jede Bewegung leichter! Probieren Sie es einfach mal aus. Der Wohlfühleffekt ist enorm! (GA)

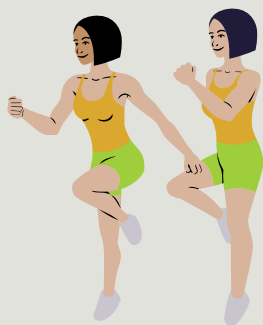


Gymnastik braucht keine Vorbereitung. Ganz spontan können Sie zuhause und sogar am Arbeitsplatz Ihre Fitness trainieren. Foto: AdobeStock

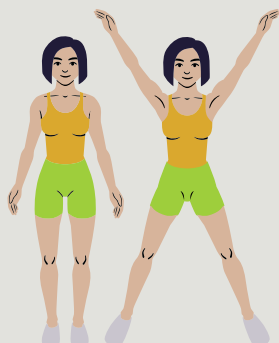
Vorteile des „Gymnastiktrainings“

- ☺ Sie brauchen keine Ausrüstung
- ☺ Sie verbessern das Bewusstsein für Ihren Körper
- ☺ Sie lernen, sich wieder zu bewegen
- ☺ Sie verbessern Ihre Kraft, Power, Schnelligkeit, Koordination, Balance und Flexibilität
- ☺ Sie lernen, sich effizient zu bewegen
- ☺ Sie haben eine Herausforderung, die obendrein noch Spaß macht
- ☺ Sie merken schnell Erfolge

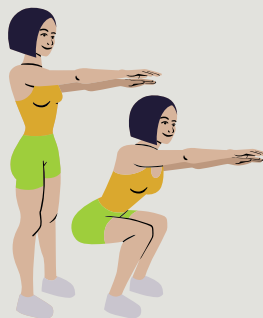
Hier acht Gymnastikübungen, die Sie zuhause nachmachen können:



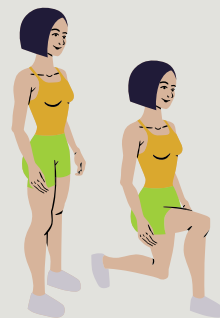
Powerwalking



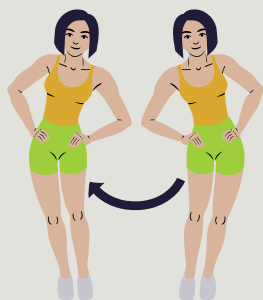
Hampelmann



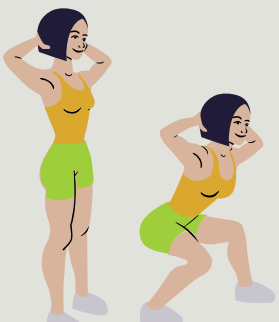
Kniebeuge



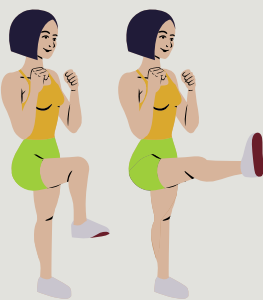
Ausfallschritte



Hüftkreisen



Entengang



Nach vorne treten



Nach hinten treten

Ihr privates »Fitnessstudio« steht zuhause!



Radfahren eignet sich grundsätzlich sehr gut, um fit zu werden oder zu bleiben, denn es trainiert unsere Ausdauer, die meisten großen Muskelgruppen, ist dabei gelenkschonend und – was die Intensität betrifft – gut dosierbar.

Doch wer wie oft und wie lange Radfahren sollte, hängt vor allem vom aktuellen Trainings- und Gesundheitszustand ab. Wenn man zum Beispiel nach einer längeren

Sportpause wieder etwas für seine Fitness tun möchte, startet man am besten mit einer Bestandsaufnahme: Man schnappt sich sein Rad und fährt einfach los, um zu schauen, wie lange man in welchem Tempo durchhält. Das ist dann die Basis, auf der man aufbauen kann.

Aber Achtung: Wer sehr lange nicht mehr Sport gemacht hat und/oder an Vorerkrankungen leidet, sollte auf jeden Fall zuvor ärztlich abklären, ob und wie weit das Herzkreislaufsystem belastet werden darf.

Danach kann man langsam mit dem Training beginnen. Am Anfang reicht es für

Einsteiger, ca. drei Mal pro Woche 20 bis 30 Minuten in der Ebene zu radeln.

Wenn man beim Fahren gerade noch so viel Luft hat, dass man sich unterhalten könnte, liegt man genau richtig. Wer möchte, kann natürlich auch mit einem Pulsmesser trainieren. Bei den meisten Menschen liegt die anzustrebende Herzfrequenz bei circa 120 bis 130 Schlägen pro Minute.

Noch ein Tipp zum Schluss: Wer ein E-Bike benutzt, kann bei Gegenwind – und den hat man im Cuxland ja nun öfter – ruhig den Motor zuschalten. Die Trainingswirkung bleibt trotzdem erhalten. (GA)

Ab/An Cuxhaven

Anleger „Alte Liebe“

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

Aufenthalt: 11:40 - 17:10 Uhr

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

ADLER-SCHIFFE 75 JAHRE

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



Tagesausflug zur Insel Sylt

TIPP: TICKET GOSCH SPEZIAL „SYLT ERLEBEN“!

Schiffahrt + Inselrundfahrt auf Sylt + Fischbrötchen bei Gosch in List.



Sanddorn - Vitamine von der Waterkant

Fotos (2): AdobeStock

Die „Superfood-Gesundheitsbeere“ wächst bei uns an der Nordseeküste



Sie ist klein, leuchtend orange und herb-säuerlich im Geschmack – Sanddorn, eine Steinfrucht, die man vor allem in den Küstenregionen Norddeutsch-

lands findet. Die Mini-Früchte sind in erster Linie bekannt für ihren enormen Vitamin-C-Gehalt, mit dem sie sogar Zitronen, Orangen und Co. ins Abseits stellen. Aber was steckt sonst noch in den Beeren? Was kann man mit Sanddorn alles machen?

Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) sind die Früchte des Sanddorn-Strauchs. Die Pflanzen werden bis zu 12 Meter hoch und haben dornige Zweige. Im Spätsommer und Herbst trägt der Sanddorn Früchte, die etwa die Größe von Hagebutten haben. Man nennt sie auch Sanddornbeeren – strenggenommen sind sie aber gar keine Beeren, sondern gehören zu den Steinfrüchten.

Sanddorn-Früchte haben viele Namen

Bei uns im Norden kennt man sie auch als Fasanenbeere, Seedorn, Sandbeere, Dünnendorn oder Korallenbeere. Auch wenn frischer Sanddorn mit seiner leuchtenden Farbe hübsch aussieht, sollte man die

Beeren nicht roh essen. Das Fruchtfleisch schmeckt herb und sehr sauer.

Kocht man ihn, wird sein Geschmack milder – zusätzlich sollte man die Früchte süßen. Besonders beliebt sind Sanddornsaft, Sanddornlikör und Sanddornmarmelade. Auch Teemischungen mit getrockneten Sanddornbeeren werden angeboten. Sanddornsaft besteht aus den ganzen, pürierten Sanddornbeeren und ist sehr dickflüssig. Er wird zum Müsli oder Joghurt gegessen oder – mit Wasser verdünnt – getrunken.

Sanddorn – die Zitrone des Nordens

Sein Name geht auf den hohen Vitamin-C-Gehalt der Beeren zurück, zum anderen auf die Tatsache, dass Sanddornsträucher fast ausschließlich an den norddeutschen Küsten wachsen. Dort gedeihen sie bei Wind und Wetter auch auf mageren, sandigen Böden. Ursprünglich stammt der Sanddorn aber aus Nepal. Auch in China, Sibirien und weiteren nordosteuropäischen Ländern ist die Pflanze verbreitet.

Sanddorn bildet ein tiefes und weit verzweigtes Wurzelsystem aus. Daher wurde Sanddorn in der ehemaligen DDR gezielt als natürlicher Küstenschutz angepflanzt, um den lockeren, sandigen Boden zu verfestigen. Kommerziell angebaut wird Sanddorn heute vor allem in Deutschland, Frankreich und China. Übrigens: Die robusten Sträucher lassen sich auch problemlos im eigenen Garten anpflanzen.

In China übrigens werden die Sanddorn-Früchte schon seit 2.000 Jahren in der traditionellen chinesischen Medizin als Heilmittel genutzt.

Die Ernte ist nicht ganz einfach

Obwohl Sanddornsträucher unzählige Früchte tragen, ist die Ernte schwierig, denn die Zweige haben lange, spitze Dornen, an denen man sich schnell verletzt. Außerdem sind die reifen Beeren empfindlich und platzen bei Berührung schnell auf.

Wie gesund ist Sanddorn?

Mit durchschnittlich 450 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm Sanddorn schlägt die Sanddornbeere fast alle anderen heimische Früchte und selbst Zitronen um Längen.

Den höchsten Vitamin-C-Gehalt haben naturgemäß rohe, unverarbeitete Sanddorn-Früchte, aber auch in Sanddorn-Muttersaft oder Sanddorn-Mark bleibt viel Vitamin erhalten.

Neben Vitamin C enthält Sanddorn Beta-Carotin und Vitamin A. Darüberhinaus liefern die kleinen Beeren Vitamin B2 (Riboflavin), das zum Eiweiß- und Energiestoffwechsel des Körpers beiträgt.

Zusätzlich enthält Sanddorn kleine Mengen Mineralstoffe – unter anderem Magnesium und Calcium. Auch Kalium ist in Sanddorn enthalten. (Quelle: REWE/GA)

Ein Cuxhavener Unternehmen geht neue Wege

Das Rave + Bösch-Team und die Kappelmann Technik GmbH gehen gemeinsam in die Zukunft

Die Heizungstechnik entwickelt sich rasant weiter – und wird dabei immer elektronischer. Deshalb hat Rave + Bösch in den letzten Monaten sein Team um zwei Elektriker erweitert. Mit Marten Bergs und Jona Kappelmann wurden zwei junge, engagierte Fachkräfte gewonnen, die sich parallel an der Abendsschule zum Meister fortbilden.

Ein weiterer starker Partner ist die Kappelmann Technik GmbH aus Krempel. Die Kappelmann Technik GmbH ist seit über 20 Jahren in der Branche tätig und hat kürzlich ihr Betriebsjubiläum gefeiert. Als Spezialist für moderne Hauselektronik – sowohl im Neu- als auch im Altbau – ist das Unternehmen im gesamten Cuxhavener Land bekannt, besonders im Bereich der landwirtschaftlichen Betriebe.

Gemeinsam mit Kappelmann Elektro erschließt man nun neue Handlungsfelder. Dabei werden Wärmepumpen, Heizungsanlagen und Photovoltaiksysteme zu ganzheitlichen Lösungen vernetzt. So können die beiden kooperierenden Unternehmen ihren Kunden künftig alle Leistungen rund um moderne Haustechnik aus einer Hand anbieten.

Alle Mitarbeiter freuen sich auf eine erfolgreiche gemeinsame Zukunft!



Bild oben:
Michael Bösch –
Geschäftsführer
rave + bösch GmbH,
Stephan Kappelmann –
Geschäftsführer Kappelmann Technik GmbH,
Olaf Rave –
Geschäftsführer
rave + bösch GmbH
(von links nach rechts).

Bild links:
Die neuen Elektrogenossen
Jona Kappelmann und
Marten Bergs –
Fotos: rave + bösch GmbH

Jetzt umsteigen auf Energie von hier!

Sonne

Wärmepumpe

Pellets

hohe Förderungen vom Staat

A++

ZeroFlame

PELEOPTIMA

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



rave + bösch
WÄRME // WASSER // SOLAR

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



WEINGÄRTNER
Gartencenter

Weingärtners Freundinnenabend

am 22.08.2025 von 18-21 Uhr



10 %-auf-Alles-Aktion



besondere Aktionsangebote



Aussteller aus der Region



große Gewinnspielaktion
am Ende des Abends

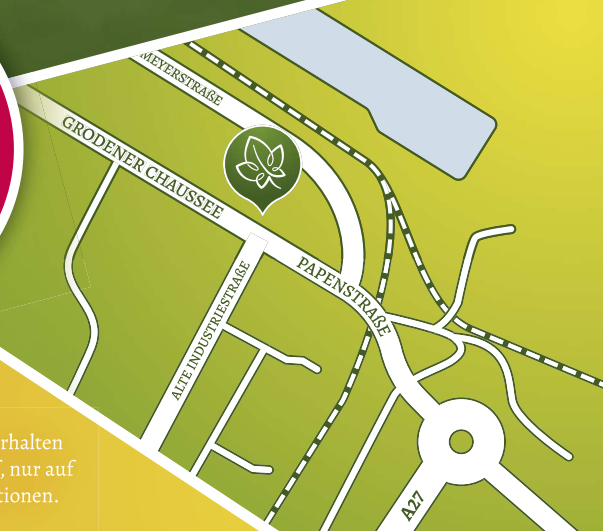
Ab
30 €

5 € Rabatt*

Neu in
Cuxhaven

in unserem Gartencenter in Cuxhaven

* Gültig bis 31.07.2025. Gegen Vorlage dieses Gutscheines in unserem Gartencenter in Cuxhaven erhalten Sie 5 € Einkaufsrabatt auf Ihren Gesamteinkauf ab 30 €. Nur ein Gutschein pro Person / Einkauf, nur auf vorrätige Ware, ausgenommen Gutscheine & Bücher. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.



WeingaertnerGartencenter
weingaertner-gartencenter.de

Gebrüder Weingärtner KG – Geöffnet: Mo - Fr: 9 - 19 Uhr · Sa: 9 - 18 Uhr

Lilienthal
Verden (Aller)
Ritterhude
Cuxhaven

Seeberger Landstraße 60
Bertha-Benz-Straße 11
Heidkamp 2
Grodener Chaussee 67 - 69



Alle aktuellen Angebote entdecken!