

# CUX JOURNAL

DAS MAGAZIN FÜR CUXHAVEN UND UMZU

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

## Ihr Revier ist die Elbe

Lotsen „Produzieren“ Sicherheit  
von der Tonne E3 bis Hamburg

## Cooler Kugel Kürbis

Unglaublich vielseitig, unglaublich  
lecker und unglaublich gesund

## Kneipp-Werkstatt

Lebensfreude, Kontakte,  
Geselligkeit und Kreativität

## Die Watt-Retter

Wenn es um Minuten geht,  
sind die DLRG-Helfer vor Ort



**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**  
Ihnen Gunter 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

1.

# KOMISCHE NACHT

Comedy Marathon

## CUXHAVEN



### SICHERE DIR JETZT DEINE TICKETS!

Du erlebst bei diesem einzigartigen Showkonzept einen ausgelassenen Abend mit bester Unterhaltung durch verschiedene Comedy-, Kabarett- und auch Zauberkünstler\*innen. Bis zu fünf hochkarätige Comedyacts kannst Du insgesamt an diesem Abend live erleben. Soviel Spass bekommst Du sonst nirgendwo für Dein hart verdientes Geld! Das Beste ist, Du bleibst in Deinem Lieblingslokal sitzen, während die Showacts zwischen den Auftrittsorten rotieren. Comedy-Marathon für die Künstler\*innen und gemütlicher Spaß für Dich als Gast!

Weitere Infos und Tickets unter [www.komische-nacht.de](http://www.komische-nacht.de)

## Freitag, 18.10.24

## In diesen schönsten Locations der Stadt:

Lido Bar Strandhotel Duhnen

Janjas Musikbar

Kliff Bar & Restaurant

Musikcafé Schnapp

Restaurant und Bierlokal Sturmflut

Veranstaltungssaal Windjammer

scannen mit  
Handy-Kamera



QR-Code scannen und anschauen, was Dich erwartet:



Godehard Ahrens  
Redaktion

Moin liebe Leserinnen und Leser,

das schreckliche Verbrechen in Solingen überschattet unser Land. Im Namen Allahs und mit dem erklärten Ziel, Christen zu töten, hat ein bereits zur Ausweisung verurteilter Syrer gemordet und verletzt.

Ist deshalb die nicht nur aus rechten Ecken skandiierte Hetzparole „Ausländer raus“ berechtigt? Hatten die grölenden Rotzlöffel in der Sylter Nobelbar doch recht? Oder die unterbelichteten „Schreihälse“, an einer Schule im Cuxland?

Pauschalparolen dieser Art nützen niemandem. Vor allem verhindern sie keine Attentate. Das einzige, was sie erreichen: Sie schüren Hass und vernebeln die Gehirne.

Denn wir brauchen Zuwanderung. Dringend! Wo wäre zum Beispiel unser ohnehin schon angeschlagenes Gesundheitssystem ohne die vielen Pflegekräfte und Ärzte mit Migrationshintergrund? Wo wäre unsere Wirtschaft ohne ihre als „Ausländer“ gescholtenen Mitarbeiter? Was wären wir Deutsche ohne Pizza, Döner oder Souvláki?

Dennoch – jede Medaille hat zwei Seiten: Eine zunehmende Zahl derer, die in unser Land kommen, sind nicht bereit zur Integration. Weder wollen sie sich an unsere Regeln halten noch akzeptieren sie unsere Gesetze. Respekt zollen sie nur dem Stärkeren. So kennen sie es aus ihrem Land.

»Wer in diesem Land leben will, muß auch die Bereitschaft zur Integration zeigen, ohne dabei zu vergessen, wo er herkommt.«

Dragoslav Stepanovic (\* 30. August 1948), gewann als Trainer mit Bayer Leverkusen den DFB-Pokal

Dass daraus Konflikte entstehen, liegt auf der Hand – denn in unserer Demokratie liegt die Macht nicht beim „Stärkeren“, sondern beim Volk. Entsprechend liberal begegnen ihnen in aller Regel unsere Behörden und auch die Polizei. Ausgelegt wird das jedoch als Schwäche.

Für diese Gruppe der Uneinsichtigen brauchen wir eine ganz klare, deutlich restriktivere Migrationspolitik, die Gesetzesverstöße schnell und konsequent bestraft und bei schweren Vergehen auch eine unmittelbare Abschiebung ohne jedes wenn und aber zur Folge hat.

Nur so wird es in Zukunft möglich sein, eine Polarisierung zwischen denen, die in unserem Land leben wollen und unsere Verfassung anerkennen und denen, die mit „anderen Gedanken“ in unser Land kommen, zu vermeiden.

Danke für's Lesen,

Ihr Godehard Ahrens

PS: 2023 registrierte die Kriminalstatistik insgesamt rund 2,2 Millionen Tatverdächtige. 41,1 % davon waren „Nichtdeutsche“. Sie sind damit in der polizeilichen Kriminalstatistik weit überproportional vertreten, denn der Anteil ausländischer Staatsbürger an der Wohnbevölkerung Deutschlands liegt bei nur 15 %.



Titelfoto: Das **Semaphor**. Neben der Alten Liebe steht eine Signalanlage aus dem Jahr 1884. Sie zeigte den vorbeifahrenden Schiffe Windstärke und Windrichtung bei den Inseln Borkum (B) und Helgoland (H) an.

Der Windstärken- und Windrichtungsanzeiger wird immer noch täglich nach den aktuellen Wettermeldungen eingestellt. Die Pfeile stehen dabei für die Windrichtung, die Signalarms am Mast für die Windstärke.

## IMPRESSUM

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

**Geschäftsführung:** Ralf Drossner

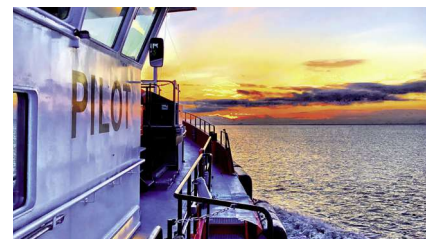
**Leitung Vermarktung:**  
Lars Duderstadt, Ulrike von Holten (stellv.)

**Redaktion/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



## Ihr Revier ist die Elbe

Lotsen „produzieren“ Sicherheit auf einer der meist befahrenen Wasserstraßen ..... 4



## Der Kürbis – eine coole Kugel

Unglaublich vielseitig, unglaublich lecker und unglaublich gesund..... 6



## Wassersport auf der Nordsee

Faszination Wasser, Wind und Wetter – Entspannung und Action pur ..... 10



## Die Business Top-Ten in der Region

Zukunftsorientiert und erfolgreich ..... 12



## Die Wattretter

Wenn es um Minuten geht, helfen sie und retten Menschenleben ..... 20



## Der jüdische Friedhof in Brockeswalde

Ein Besuch und eine Andacht wert..... 22



Fotografie: Lotsenbrüderschaft Elbe

# Ihr Revier ist die Elbe

Lotsen „produzieren“ Sicherheit auf einer der meist befahrenen Wasserstraßen



**Lotse auf Brücke.** Trotz aller Technik – das gute alte Fernglas ist nach wie vor unverzichtbar.

**V**on der Tonne „E3“ in der Elbmündung der Deutschen Bucht bis zum Nord Ostsee Kanal und weiter bis zur Hamburger Hafengrenze – die Elblotsen sorgen für Sicherheit in einem der schwierigsten Fahrwasser der Welt. Den ein- und auslaufenden Schiffen stehen dafür ca. 300 hochqualifizierte Seelotsen, darunter 3 Frauen, 24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr zur Verfügung. In ihrer verantwortungsvollen Funktion sind sie unabhängige, ausschließlich der Verkehrssicherheit verpflichtete Berater der Kapitäne. Dieser Status ermöglicht den Lotsen, Entscheidungen frei von wirtschaftlichem Druck, wie zum Beispiel dem Bestreben nach Zeitgewinn, zu treffen.

## Alle Elblotsen besitzen das höchste nautische Patent

Grundvoraussetzung für die Zulassung eines Elblotsen sind seine Erfahrungen als Kapitän oder als Erster Nautischer Offizier in der weltweiten Fahrt. Denn nur das gewährleistet die notwendige fachliche Kompetenz und die Erfahrung für diesen ganz besonderen Beruf.

Eine weitere Voraussetzung ist die intensive Ausbildung in allen Fachrichtungen der Seefahrt mit dem Ziel, ein maximales Spektrum aller seemännischen Erfahrungen zu gewährleisten.

## Maximale Sicherheit durch permanente Schulung und Weiterbildung

Trotz ihrer hohen Qualifikation absolvieren die Mitglieder der Lotsenbrüderschaft Elbe regelmäßig Schulungen in Theorie und Praxis. So erweitern sie ihr Wissen durch Training an Simulatoren und anderen Systemen und sind für jede denkbare Situation gerüstet.

Außerdem sind alle Lotsen mit einer „Portable Pilot Unit“ (PPU) ausgestattet, das sind kleine tragbare Computer, die dem Lotsen als zusätzliche Informationsquelle an Bord des Schiffes dienen.

**Lotsentender** werden eingesetzt im seewärtigen Außenbereich. Es handelt sich dabei um sogenannte SWATH Schiffe (Small Waterplane Area Twin Hull) mit besonders guten Seegangseigenschaften.



## Selbst die beste Technik ersetzt weder Erfahrung noch Know How

In den letzten Jahrzehnten hat modernste Kommunikations- und Navigationstechnik Einzug in den Lotsendienst gehalten. Mit Radar, Funk und GPS werden die Schiffspositionen sicher bestimmt und der Kontakt zu anderen Schiffen und zu den Lotsenkollegen an Land gehalten. Doch auch die beste Technik kann das Wissen, die Routine und die exzellente Revierkenntnis eines Elblotsen nicht ersetzen.

## Die Geschichte der Elblotsen

Bereits im 13. Jahrhundert haben Fischer der Inseln Helgoland und Neuwerk den Handelsschiffen auf dem Weg nach Hamburg geholfen – schließlich waren sie ja mit den Strömungsverhältnissen und Untiefen im Mündungsgebiet der Elbe vertraut. Und als im Jahre 1575 auf der Insel Neuwerk 5 ½ Morgen Land „...for 2 piloten ab den elvstrom“ abgeteilt wurden, war die erste Lotsenstation geboren.



**Versetzboote** sind kleine, schnelle, wendige Boote, die den Schiffen entgegenfahren um den Lotsen abzusetzen oder abzuholen.

Wenig später etablierten sich die Elblotsen dann in Koogshaven, dem späteren Cuxhaven – und zwar in der Mündung des Ritzebüttler Schleusenprieis. Im Jahre 1610 vereidigte der Hamburger Rat seinen ersten „Piloten bey der Stadt“. Und nach einer Reihe von Schiffsuntergängen gab sich Hamburg 1656 eine Pilotageordnung. Darin wurde festgelegt, dass alle Lotsen examiniert sein mussten und stets zwei Lotsenschiffe in der Außenelbe auf Position zu sein hatten.

## Woher kommt das Wort „Lotse“?

Wer denkt, das Wort hat möglicherweise etwas mit dem Begriff Lot zu tun, liegt gänzlich falsch. Es handelt sich vielmehr um ein zusammengesetztes Wort aus dem Altwestnordischen (Altnorwegisch und Altisländisch): *leid-sögu-madr*, was so viel bedeutet wie „Weg-sage-Mann“. In Altschwedisch heißt der Lotse entsprechend *ledhsagari*.



Ein **Lotsentender** geht längsseits, um einen Lotsen auf ein Containerschiff zu versetzen.

Aus dem Norden ist das Wort als *loadsman* ins Altenglische übernommen worden und fand dann in abgewandelten Formen (z.B. *Leytsager, Leytsmann, Lotsmanne, Lootsmann u.a.m.*) den Weg in das Niederdeutsche, die Sprache der Schiffer im hansischen Schifffahrtsbereich. Aus dem Niederdeutschen wurde es schließlich in der Mitte des 17. Jahrhunderts ins Neuhochdeutsche übernommen, zunächst als *Lootsmann* und dann verkürzt als *Lootse*.

Elbe in der Deutschen Bucht sind ihre Lotsen dort, wo die Schifffahrt sie braucht. Bei Wind und Wetter übernehmen die Lotsen alle Lotsungen auf der Unterelbe und in der Deutschen Bucht sowie im Hafen von Cuxhaven und allen anderen Häfen. Falls gewünscht, geht der Lotse bereits im Abfahrtschiff eines nach Hamburg fahrenden Schiffes an Bord und koordiniert dessen Einlaufen in die Elbe ohne Wartezeiten. Hamburg ist die Hauptstation für alle auslaufenden Schiffe. Die Seestation in der Nähe der Leuchttonne „Elbe“ ist die Hauptstation für alle einlaufenden Schiffe.

## INFOS & FACTS

- Die Elbe ist eines der längsten und anspruchsvollsten Reviere Europas, denn sie unterliegt einem ständigen Wandel durch Gezeiten, Strömungen und Wettereinflüssen.
- Durch die Nutzung der Tiden ist für einlaufende Schiffe bei Hochwasser ein Tiefgang bis 15,10 m möglich.
- Obwohl der Mündungstrichter bis zu 15 Kilometer breit ist, bleibt dem Schiffsverkehr auch dort mit 400m Breite nur eine relativ enge Fahrwinne.
- Das Einkommen der Lotsen richtet sich ausschließlich nach der Zahl der gelotsten Schiffe (No ships, no fees).

## Die Lotsenbrüderschaft Elbe ist eine der ältesten Lotsenvereinigungen weltweit

Mit ihren drei Lotsenstationen in Hamburg, Brunsbüttel und Cuxhaven und dem Lotsenschiff Elbe bei der Leuchttonne

In Brunsbüttel befindet sich die zentrale Wechselstation für alle nach Hamburg und in See fahrenden Schiffe sowie für alle Schiffe von und zum Nordostseekanal. Von hier wird auch der Einsatz der Seelotsen koordiniert.

1999 vereinigte sich die Lotsenbrüderschaft Elbe mit den Cuxhavener Hafenlotsen. Cuxhaven wird seitdem vollkommen von den Elbelotsen mit bedient. (GA)

## DU WILLST SEELOTSE WERDEN?

Egal, ob du erst am Anfang stehst oder schon viele Jahre zur See gefahren bist: Der Seelotsenberuf ist eine echte Option, wenn du Seefahrt und Familienleben unter einen Hut bringen willst.

Infos und Auskünfte über den Seelotsenberuf: [www.lotse.de](http://www.lotse.de)



Der gute alte Kürbis hat auch eine exotische Seite. Das beweist dieses raffinierte Rezept für ein Kürbis-Curry, das sowohl vegan als auch vegetarisch ist. Fotos (3): Edeka

# Der Kürbis – eine coole Kugel

Unglaublich vielseitig, unglaublich lecker und unglaublich gesund



**Der Kürbis** wird grundsätzlich als Gemüse bezeichnet, was botanisch gesehen allerdings nicht korrekt ist. Das liegt an den Kernen im Fruchtfleisch, die den Kürbis tatsächlich zu einer Beerenfrucht macht. Die äußerst harte Schale des Kürbis sorgt dafür, dass er zu den sogenannten Panzerbeeren gehört. Foto: AdobeStock

**D**er Kürbis ist ein klassisches Herbstgemüse, das zu einer Vielzahl von leckeren Gerichten verarbeitet werden kann. Wohl am bekanntesten ist die Kürbissuppe – es wäre jedoch schade, den Kürbis auf Suppe zu beschränken, denn er kann den Speiseplan mit vielen Variationen bereichern.

**Kürbisse sind gesund, denn sie sind nicht nur reich an Mineralstoffen, sondern auch äußerst kalorienarm und damit „figurfreundlich“. Eigentlich ist es schade, dass es dieses tolle Gemüse frisch fast nur im Herbst zu kaufen gibt.**

Die ursprüngliche Heimat des Kürbis ist Amerika, deshalb kommt auch kein Thanksgiving ohne ihn aus. Archäologen haben herausgefunden, dass der Anbau dort schon vor etwa 12.000 Jahren stattgefunden hat. Gerade die Mayas haben bei der Ernährung seit jeher auf das köstliche Gemüse gesetzt.

Nach der Kolonialisierung Amerikas gelangte der Kürbis dann schließlich auch nach Europa. Dort wurde er jedoch lange Zeit nicht von Menschen verspeist, sondern diente ausschließlich als Tierfutter.

Mittlerweile sind weltweit etwa 200 essbare Kürbisarten bekannt. Wie die Salatgurke besteht der Kürbis zur Hauptsache aus Wasser – deshalb ist er auch so kalorienarm. Dafür enthält er aber auch viel Beta-Carotin, was ihm das schöne Orange verleiht. Außerdem versorgt er den Körper mit Magnesium, Vitamin B5, Kalium, Vitamin E, Vitamin B2 und Zink. Die Kerne liefern zudem viel Eisen, Selen, Zink und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

*Fun Fact am Rande: Immer wieder finden auf der ganzen Welt Wettbewerbe statt, um den imposantesten Kürbis zu ermitteln. Im Jahr 2016 wurde bei den Europameisterschaften ein neuer Rekord mit gigantischen 1190,5 kg aufgestellt.*

## KÜRBIS MAL GANZ ORIENTALISCH: KÜRBIS-CURRY

### Zutaten für 4 Portionen:

200 g rote Linsen, Salz, 400 ml Kokosmilch, 3 EL gelbe Currypaste, 300 ml Gemüsebrühe, 4 EL Sojasoße, Kaffir-Limettenblatt, 70 g Rohrohrzucker, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 300 g Möhren, 200 g festkochende Kartoffeln, 400 g Hokkaido-Kürbis, 3 EL Kokosöl, Saft von 2 Limetten, 4 Stiele Thai-Basilikum

### Zubereitung:

1. Linsen abspülen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. In der Zwischenzeit 3 EL vom dickcremigen Anteil der Kokosmilch und Currypaste in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze solange unter Rühren erhitzen, bis sich das Öl der Currypaste trennt. Restliche Kokosmilch, Brühe und Sojasoße angießen und aufkochen.
2. Limettenblatt abspülen und mit dem Zucker zugeben. Fond ca. 10 Minuten köcheln, damit er die Aromen aufnehmen kann. Linsen abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Spalten, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen, abspülen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Kürbis gründlich abspülen und halbieren. Kerne und faseriges Inneres mit einem Esslöffel entfernen. Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Minuten glasig dünsten. Kartoffeln und Möhren zugeben, ca. 4 Minuten mitbraten. Mit den Kürbiswürfeln in den Curryfond geben und abgedeckt ca. 10 Minuten garen. Anschließend Linsen zugeben. Mit Limettensaft, eventuell noch etwas Sojasoße und Salz abschmecken.
5. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und eventuell grob hacken. Über das Curry streuen. Dazu schmeckt Reis oder Fladenbrot. (Rezept: Edeka)

## EIN HAUCH VON ASIEN : DIE »KÜRBIS-KOKOS-SUPPE«

Die delikate Kürbis-Kokos-Suppe bringt einen Hauch Asien in Ihre Herbst-Küche!

### Zutaten für 4 Personen:

*Zum Garnieren:* 50 ml Kokosmilch, einige getrocknete Chiliflocken, etwas Koriandergrün

*Für die Suppe:* 250 g Hokkaido-Kürbis, 70 ml Orangensaft, 2/3 TL getrocknete Chiliflocken, 2/3 TL Curry, Salz, Pfeffer, 270 ml Gemüfefond, 170 ml Kokosmilch, 2/3 Spritzer Limettensaft

### Zubereitung:

1. Kürbisfruchtfleisch klein würfeln, mit Orangensaft, Chiliflocken, Currypulver, Salz, Pfeffer und Gemüfefond in einen Topf geben, zum Kochen bringen, Hitze reduzieren, zugedeckt 20-25 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis ganz weich ist.
2. Die Suppe in einen Mixer geben und fein pürieren, dabei die Kokosmilch und Limettensaft zugeben. In den Topf zurückgießen, noch mal erhitzen und abschmecken.
3. Anrichten, mit Kokosmilch, Chiliflocken und Korianderblättchen garnieren.



### Und welchen Wein trinkt man dazu?

Perfekt passt ein gut gekühlter Grauburgunder aus dem Kaiserstuhl in Baden. Zum Beispiel ein „Bischoffinger“ aus dem Weinregal bei Edeka. Dieser trockene Tropfen ist besonders elegant und ausgewogen in Aroma und Abgang – ein toller 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 Hörgeräte 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](http://www.rawert.de)

**Bio-Obst und -Gemüse.**

Bei deren Anbau achten Landwirte auf einen möglichst natürlichen Nährstoffkreislauf. Chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel oder bodenauslaugende Monokulturen sind im biologischen Landbau ebenso untersagt wie chemisch-synthetische Düngemittel.



# Was genau ist eigentlich Bio?

Bio ist rechtlich klar definiert durch die EG-Öko-Verordnung

**Biofleisch** unterliegt strengen Regelungen. Zum Beispiel ist die Anbindehaltung bei Rindern grundsätzlich verboten. Die Tiere haben außerdem generell etwas mehr Platz als in der konventionellen Tierhaltung und die Futtermittel werden ökologisch produziert und stammen oft aus eigenem Anbau. *Fotos (3): AdobeStock*

**B**io-Lebensmittel stammen aus ökologischem Anbau oder ökologischer Tierhaltung und werden behutsam unter dem Gesichtspunkt des Umweltschutzes, dem verstärkten Rückgriff auf ökologische Kreisläufe, der nachhaltigen Nutzung der ländlichen Räume und der artgerechten Tierhaltung hergestellt.

Inzwischen legen immer mehr Verbraucher großen Wert auf diese Attribute. Grund genug für die Lebensmittelbranche ein immer breiter werdendes Angebot in ihre Regale zu holen.

Ökologischer Landbau ist ein Produktionssystem, bei dem der innerbetriebliche Kreislauf über dem Einsatz von externen Produktionsfaktoren steht. Das heißt, der Landwirt verzichtet auf fremde Hilfsmittel, wie z. B. chemisch-synthetische Düngemittel, und verwendet stattdessen Mist, Gülle, Kompost und andere organischen Dünger. Auch konventionelle Pflanzenschutzmittel dürfen nicht eingesetzt werden.

Bio-Lebensmittel dürfen – genau wie konventionelle Erzeugnisse auch – nicht bestrahlt werden. Die Verwendung von Zusatzstoffen ist limitiert, künstlich hergestellte Farb- und Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker sind verboten.

Bei der Tierhaltung liegen die Anforderungen vor allem auf regelmäßigem Auslauf, ausreichender Stallgröße und der Verwendung bestimmter Futtermittel, die möglichst vom eigenen Betrieb und damit auch ökologisch hergestellt wurden.

Die Anforderungen an Lebensmittel, die „biologisch“ oder „ökologisch“ bezeichnet werden dürfen, sind rechtlich klar definiert durch die »EG-Öko-Verordnung«, die seit 1991 den Rechtsrahmen für alle Mitgliedstaaten der Europäischen Union bildet. Diese Verordnung ist immer wieder an die technisch-wissenschaftliche Entwicklung und an die Realitäten des Marktes für ökologische Lebensmittel angepasst worden. Nur Produkte, die nach den Standards der



EG-Öko-Verordnung hergestellt wurden, dürfen also die Bezeichnungen „biologisch“ oder „ökologisch“ tragen. Sie unterliegen einem Kontrollsystem und werden mindestens einmal im Jahr von einer staatlich beaufsichtigten Öko-Kontrollstelle überprüft.

Eine ausführliche Übersicht über die Anforderungen der EG-Öko-Verordnung finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.



Ökologisch erzeugte Lebensmittel erkennt man am EU-Bio-Logo. Dieses muss seit Juli 2010 EU-weit auf den

vorverpackten Lebensmitteln aus der EU aufgedruckt sein. Die EU-Sterne in Form eines Blatts vor einem grünen Hintergrund vermitteln zwei klare Botschaften: Natur



und Europa. Die gleichzeitige Verwendung staatlicher Siegel wie das deutsche Bio-Siegel und auch die Verwendung privater

Logos, z.B. von Anbauverbänden, bleibt weiterhin möglich. Das deutsche Bio-Siegel findet man z. B. häufig bei loser Ware wie Obst und Gemüse am Karton oder am Regal. (Quelle: Lebensmittelverband Deutschland)



Immer mehr Verbraucher praktizieren Tier- und Umweltschutz, indem sie sich für Produkte entscheiden, die aus biologischer Landwirtschaft oder Tierhaltung stammen. Kein Wunder, denn sie sind meist deutlich gesünder.



## Bio-Produkte bei EDEKA – alles Gute aus der Natur

Genuss mit gutem Gewissen: Bei EDEKA erhalten Sie ein stetig wachsendes Sortiment an ausgewählten Bio-Produkten. Auch bei unseren EDEKA Bio-Eigenmarken sind uns Zutaten aus umweltschonender Produktion wichtig.

# EDEKA S. GOLLY

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

## Bio – was heißt das?

EDEKA baut die große Auswahl an Bio-Produkten weiter aus

Bio-Obst, Bio-Gemüse, Bio-Brot und alle anderen Bio-Lebensmittel von EDEKA haben eins gemeinsam: Wo bei uns im Markt „Bio“ draufsteht, sind besonders naturbelassene Lebensmittel drin. Ihre bevorzugt regionalen Erzeuger gehen schonend mit den natürlichen Ressourcen um und achten bewusst auf mehr Tierwohl. Außerdem wird im Anbau auf den Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln und mineralischen Stickstoffdüngern, verzichtet. Darauf können Sie sich als Kunde verlassen. Und zwar ganz gleich, ob Sie bei uns im Markt gesundes Gemüse aus biologischem Anbau oder einen Bio-Joghurt kaufen.

## Wann dürfen Produkte „Bio“ heißen?

Zertifizierte Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft müssen folgende Kriterien erfüllen:

- ✓ Pflanzliche Produkte müssen aus abwechslungsreichen Fruchtfolgen stammen.
- ✓ Tierische Produkte müssen aus tiergerechter Tierhaltung stammen. Auch das Futter wird vielfach vom eigenen Betrieb erzeugt.
- ✓ Das Tierfutter muss aus ökologisch erzeugten Futtermitteln bestehen, ohne Zusatz von Antibiotika und Leistungs-

förderern.

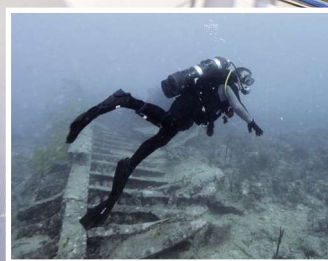
- ✓ Es dürfen keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden.
- ✓ Leicht löslicher, synthetisch-mineralischer Stickstoffdünger ist nicht erlaubt.
- ✓ Es dürfen keine gentechnisch veränderten Organismen verwendet werden.
- ✓ Die Lebensmittel dürfen keiner Bestrahlung ausgesetzt werden und keine künstlichen Aromen oder Farb- und Konservierungsstoffe enthalten.

## Wieso Bio-Produkte ihren Preis haben

Die ökologische Landwirtschaft ist arbeits- und zeitintensiver als die konventionelle. Mehr Handarbeit, höherer Personaleinsatz und die aufwendigere Versorgung der Tiere erfordern höhere Preise. Dafür können Sie als Kunde sicher sein, dass alle Produkte die Vorschriften des ökologischen Landbaus erfüllen – vom Landwirt bis zum Einzelhandel müssen sich alle Beteiligten daran halten. Dies wird durch unabhängige Kontrollen überprüft. Die entsprechenden Zertifikate liegen uns für jedes Produkt vor. Zusätzlich werden wir regelmäßig von der zuständigen unabhängigen und staatlich zugelassenen Ökokontrollstelle überwacht. A hat das Ziel, alle EDEKA Holz-, Papier- und Tissue-Eigenmarkenprodukte sowie deren Produkt- und Transportverpackungen auf nachhaltigere Alternativen umzustellen.

# Wassersport auf der Nordsee

Faszination Wasser, Wind und Wetter – Entspannung und Action pur



Fotos (4): AdobeStock

In und um Cuxhaven gibt es eine ganze Menge ausgezeichneter Möglichkeiten, „seinen“ Wassersport kennenzulernen, zu testen und bei gut ausgebildeten, erfahrenen Lehrern von der Pike auf zu erlernen oder sein Wissen aufzufrischen. Dabei ist eines sicher: Wer hier auf der Nordsee seinen Sport beherrscht, beherrscht ihn überall. Denn die Nordsee ist eines der anspruchsvollsten Reviere der Welt.

Ob Segeln, Surfen, Kiten, Stand-Up-Paddeln, Rudern und sogar Tauchen – das Angebot ist mehr als reichhaltig:

## SEGELN

Wenn man aus dem Hafen heraus ist, die Segel gesetzt hat und mit raumem Wind gen Helgoland gleitet, meint man, dies müsse das Paradies sein. Grenzenlose Freiheit, gesunde Luft, klarer Blick zum Horizont. Was will man mehr? Aber Segeln ist kein

Sport, den man mal eben so nebenbei lernen kann. Hier hat Neptun – im wahrsten Sinne des Wortes – vor den Erfolg den Schweiß gesetzt.

Das Wissen über Wetter, Navigation, Verkehrsregeln – die gibt's auch auf dem Wasser – und natürlich das Handling der Segel und das Steuern des Bootes kommt nicht von ungefähr. Aber keine Angst. Es gibt private Segelschulen, aber auch Segelclubs, in denen man diesen wunderschönen Sport in Theorie und Praxis von der Pike auf erlernen kann.

## SURFEN & KITEN

Gezogen vom Lenkdrachen mit Hochgeschwindigkeit durch die Wellen der Nordsee gleiten – dabei Sprünge und Tricks performen. Oder auf dem Surfboard stehen, das Rigg in den Händen und Wind und Wellen hautnah spüren – Surfen und Kiten sind ein Mix aus Geschicklichkeit und Athletik, gepaart mit dem Gespür für die Natur. Leidenschaft, Entspannung und sportliche Herausforderung zugleich.

## STAND-UP-PADDELN

Der neue Trend im Wassersport. Leicht zu erlernen, wenn man gut das Gleichgewicht halten kann und preiswert, was das Equipment betrifft. Ob Meer oder Binnengewässer – SUP geht immer.

## TAUCHEN

Tauchen in der Nordsee – man braucht allerdings eine Sondergenehmigung – ist ein faszinierendes Erlebnis, das in eine bizarre Unterwasserwelt voller Leben entführt. Die echte Alternative: Tauchen in der 60 m tiefen „Tauchbasis Kreidesee“ in Hemmoor, 7 Tage die Woche und ganzjährig geöffnet.

Infos unter [www.kreidesee.taucher.de](http://www.kreidesee.taucher.de). (GA)

ALTE LIEBE CUXHAVEN  
Gebraut zwischen den Gezeiten

**DAS BIER FÜR CUXHAVEN!**

[www.alte-liebe-cuxhaven.com](http://www.alte-liebe-cuxhaven.com)

# HÖRAKUSTIKMEISTER, PÄDAKUSTIKER UND AUDIOTHERAPEUT KIM HOLST:



## Wenn Kinder schlecht hören ... ... ist das nicht immer eine Frage der Erziehung



**P**ädakustiker sind spezialisiert auf den Umgang mit gehörgeschädigten Kindern. Sie kennen sich bestens mit den Eigenheiten des Gehörorgans im Säuglings- und Kindesalter aus und behandeln Kinder und Jugendliche bis zum Alter von circa 17 Jahren.

Ein Hörproblem ist keine Angelegenheit des Alters. Auch Kinder können von einem Gehörschaden betroffen sein – manche werden sogar damit geboren. Bei Verdacht auf eine Schädigung des Gehörs sind HNO-Ärzte die ersten Ansprechpartner. Der Pädakustiker – ein Hörakustikmeister mit einer ganz besonderen, intensiven Zusatzausbildung – kümmert sich dann um die individuelle Anpassung der vom Arzt verordneten Hörhilfe. Dabei ist nicht nur ein ganz spezielles Fachwissen gefragt, sondern auch viel Geduld und ein besonderes Einfühlungsvermögen in die Kinderpsychologie.

Im speziell für die kleinen Patienten eingerichteten Akustikraum des inhabergeführten Meisterbetriebes »HÖRAKUSTIK HOLST« in der Cuxhavener Nordersteinstraße geht es bei den Tests und Behandlungen sehr spielerisch zu, so dass den Kindern die Angst vor der fremden Umgebung, den fremden Men-

schen und den unbekannten Geräten schnell genommen wird. So baut man bei HOLST Vertrauen auf und der nächste Besuch wird vielleicht sogar zu etwas ganz Besonderem – vor allem dann, wenn der kleine Patient plötzlich Töne und Geräusche hört, die er nie zuvor vernommen hat. Spätestens dann weiß der Pädakustiker, wofür er arbeitet...

### Kinder, die schwer hören, haben's schwer

Besonders die soziologischen Aspekte spielen in der Pädakustik eine große Rolle, denn die Sprachentwicklung ist mit dem Hörvermögen untrennbar verbunden. Umso wichtiger ist es, dass ein Kind mit Hörminderung aktiv gefördert wird, um Problemen wie Ausgrenzung vorzubeugen.

### Das sind die Anzeichen für eine eventuelle Schwerhörigkeit bei Ihrem Kind:

- Es versucht nicht oder nur sehr selten, Sätze nachzusprechen.
- Es reagiert desinteressiert auf Musik.
- Es wirkt übermäßig konzentriert und angestrengt beim Zuhören.
- Es reagiert nicht, wenn man es anspricht.
- Es spricht sehr laut (*Achtung: Lautes Weinen im Säuglingsalter hat nichts mit einer Schwerhörigkeit zu tun!*).

## Warum ein guter Akustiker Ihr Hören so 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

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 eine 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](http://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 Hörgeräten und passen Ihnen eine individuelle Hörlösung an, die Sie zwei Wochen unverbindlich testen können. Bei Nichtgefallen geben Sie die Systeme einfach zurück. Entscheiden Sie sich für den Kauf, erhalten Sie einen Bonus in Höhe von 100,- € auf den Kaufpreis\*.



Phonak virto P 90 titanium



**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](mailto:info@hoerakustik-holst.de)  
[www.hoerakustik-holst.de](http://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

**HÖRAKUSTIK HOLST**  
Ihr persönlicher Hörakustiker

# Die Business Top-Ten in Cuxhaven und umzu

Zukunftsorientiert, innovativ, kreativ und erfolgreich

**Flaggschiff** der Industrie in unserer Region: Das Werk von Siemens Gamesa an der Elbe in Cuxhaven. Foto: Sirmund Gamesa

**C**uxhavens Wirtschaft hat in den letzten zehn Jahren eine dynamische Entwicklung genommen. Der Landkreis profitiert vom Boom der erneuerbaren Energien und hat die Chance, sich als führende Wasserstoffregion Deutschlands zu etablieren. Aber auch in vielen anderen Bereichen ist Cuxhavens Wirtschaft spezialisiert, zukunftsorientiert, erfolgreich, kreativ und innovativ und wird in einigen Fällen sogar weltweit nachgefragt.

Starke Branchen, fachliches Know-how und marktorientierte Spezialisierung: In Stadt und Landkreis Cuxhaven vereinen sich große Wirtschaftszweige zu einem Kompetenzzentrum mit wirtschaftlichem Erfolg. Zu den wichtigsten Branchen in der Region Cuxhavens zählen unter anderem:

- Erneuerbare Energien
- Offshore
- Pharma & Biotechnologie
- Maritime Wirtschaft
- Logistik
- Tourismus- & Gesundheitswirtschaft
- Fisch- und Ernährungsindustrie

Insgesamt rangiert der Standort Cuxhaven auf Rang 325 in Deutschland.

## Die Top Ten im Landkreis Cuxhaven

In Cuxhaven haben sechs der 10.000 wichtigsten Mittelständler Deutschlands ihren Sitz. Damit liegt Cuxhaven bundesweit auf Rang 286.

### 1 Siemens Gamesa

Das Werk in Cuxhaven produziert Maschinenhäuser für Offshore-Windenergieanlagen mit Direktverladung auf Transportschiffe und weltweiter Lieferung direkt an die Einsatzstandorte. Firmensitz: Zamudio/Spanien  
Ca. 1.000 Mitarbeiter.

### 2 Elanco GmbH

Elanco, vormals Lohmann Animal Health ist ein großer Produzent von Geflügelimpfstoffen, Futtermittelzusätzen und Tierarzneien. Firmensitz: Cuxhaven.  
Ca. 140 Mio. € Umsatz, ca. 350 Mitarbeiter.

### 3 Freimuth Abbruch und Recycling GmbH

Eine mittelständische und inhabergeführte Unternehmensgruppe, tätig in den Bereichen Abbruch und Recycling, Tiefbau und Transporte. Firmensitz: Bülkau.  
Ca. 140 Mio. € Umsatz, ca. 350 Mitarbeiter.

### 4 Alfred Paulsen GmbH & Co KG

Herstellung von herzhaft mild-süßlichen, schmeckenden, feinsäuren Delikatessen. Firmensitz: Otterndorf.  
Ca. 100 Mio. € Umsatz, ca. 100 Mitarbeiter.

### 5 VOCO GmbH

Weltweit agierender Hersteller von dentalen Verbrauchsmaterialien. Weltmarktführer in seiner Branche. Firmensitz: Cuxhaven.  
Ca. 95 Mio. € Umsatz, ca. 424 Mitarbeiter.

### 6 Appel Feinkost GmbH & Co. KG

Fischkonserven und Feinkostprodukte. Firmensitz: Cuxhaven.  
Ca. 90 Mio. € Umsatz, ca. 250 Mitarbeiter.

### 7 Autocenter Manikowski GmbH & Co. KG

Verbund von Autohandelsunternehmen mit fünf Niederlassungen im Elbe-Weser-Dreieck. Firmensitz: Cuxhaven.  
Ca. 75 Mio. € Umsatz, ca. 150 Mitarbeiter.

### 8 TAD Pharma GmbH

Eines der 100 umsatzstärksten pharmazeutischen Unternehmen Deutschlands. Firmensitz: Cuxhaven.  
Ca. 56 Mio. € Umsatz, ca. 250 Mitarbeiter.

### 9 Mützelfeldtwerft Nord GmbH

Die Mützelfeldtwerft in Cuxhaven baut vor allem kleinere Schiffe: Schlepper, Schwimmkrane, Fischereifahrzeuge und Frachtschiffe. Firmensitz: Bremerhaven.  
Ca. 52 Mio. € Umsatz, ca. 92 Mitarbeiter.

### 10 Nutrilo GmbH

Hersteller von Vitaminen, Mineralien und anderen Nahrungsergänzungsmitteln. Firmensitz: Cuxhaven.  
Ca. 40 Mio. € Umsatz, ca. 100 Mitarbeiter.

Zu den Top-Ten der Region gesellt sich eine Vielzahl weiterer mittlerer und kleinerer Unternehmen aus den unterschiedlichsten Branchen und bildet so ein starkes Rückgrat für die Zukunft. (Quelle: DDW-Research)

# Bikertipps zur goldenen Jahreszeit

Wenn sich die Blätter färben und die Tage kürzer werden, beginnt eine tolle Radfahrzeit. Der Herbst lockt mit satten Farben und frischer Luft nach draußen in die Natur. Dabei sind frühe Dunkelheit, Regenwetter, nasses Laub und die ersten kalten Tage mit der richtigen Vorbereitung kein Problem. Deshalb: wer sein Fahrrad jetzt in den Winterschlaf schickt, verpasst das Beste. Wie Sie Bike und Equipment herbstfest machen? Hier einige Tipps!

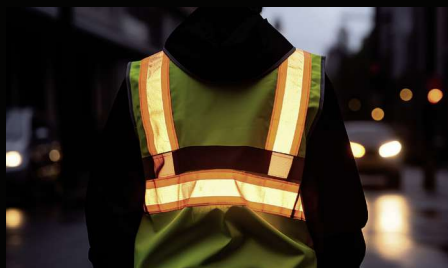
## Sehen und gesehen werden

Wenn die Tage kürzer werden, Nebel und Regen Einzug halten und es früh dunkel wird, ist gute Beleuchtung besonders wichtig. Auch wenn man im Hellen losfährt, ist oft auf dem Rückweg die Sonne schon weg. Hier empfiehlt sich ein Nabendynamo und LED-Licht. Diese Kombination ist zuverlässig, wartungsarm und langlebig. Auch Reflektoren sind wichtig. Am Fahrrad sind sie Pflicht, an der Kleidung können sie sinnvoll sein.

## Kleidung: Zwiebelprinzip und Reflektoren

Radfahren im Herbst bedeutet, sich auf wechselnde Wetterumstände einzustellen. Morgens sind die Temperaturen schon einstellig, mittags ist es oft spätsommerlich warm, Sonne und Regen wechseln sich ab und frischer Wind – besonders bei uns an der Küste – kann auch trainierte Radler ins Schwitzen bringen. Bei der Fahrradgarde-robe gilt deshalb das Zwiebelprinzip – wer mehrere Schichten trägt, kann schnell eine Lage an- oder ausziehen. Regenschutz im

Gepäck ist nie verkehrt und mit heller und reflektierender Kleidung ist man für andere besser sichtbar, besonders bei Regen, Nebel oder Gegenlicht.



**Zusätzliche Sicherheit** bieten Reflektorbänder an Hose, Arm und Rückseiten (Fotos (2): AdobeStock)

## Sonne, Wind und Schietwetter

Bei tiefstehender Sonne helfen Sonnenbrille oder Schirmmütze. Achtung: Wer die Sonne im Rücken hat, muss damit rechnen, dass der Gegenverkehr geblendet wird. Bei Regenwetter und nasser Fahrbahn sind gute Schutzbleche mit Spritzschutz sinnvoll. Wasserdichte Packtaschen gehören im Herbst auf jeden Fall zur Standardausrüstung, ein Schlauchtuch schützt den Hals bei Kälte und Nässe, wasserfeste Handschuhe halten die Hände warm und trocken. Außerdem nützlich, wenn's draußen nass ist: Regenhose oder Regenchaps, ein Regenschutz für den Sattel und wasserdichte Überschuhe.

Ihr regionaler Händler berät Sie gerne und hilft Ihnen beim Herbstcheck ihres Fahrrades und ihres Equipments. Weitere Tipps finden Sie auf der ADFC-Website unter [www.cuxhaven.adfc.de](http://www.cuxhaven.adfc.de). (Quelle: ADFC/GA)



**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 Fischfrikadellen  
Marinaden – Salate

**Wir verpacken Ihren Fisch  
tropsicher 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**



# Die Bürgerküche in Cuxhaven

Fotos (2): Bürgerküche e.V.

In der Rangliste der reichsten Länder steht Deutschland auf Platz 21. Trotzdem sind etwa 13 Millionen der 89,8 Millionen Bürger unseres Landes von Armut bedroht. Obwohl es Aufgabe unseres Staates wäre, dafür zu sorgen, dass dieser stetig wachsende Teil unserer Bevölkerung ein würdiges Leben führen kann, schauen die Politiker weg. Was bleibt, sind einmal mehr die Ehrenamtlichen, die Aufgaben übernehmen, die eigentlich zu den Pflichten unseres Staates gehören, so wie es 1949 in Artikel 1 unseres Grundgesetzes festgelegt wurde: „Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt“.

In Cuxhaven haben sich im März 2022 etliche Bürger zusammengefunden, um einen Verein zu gründen, der sich um das leibliche Wohl von Menschen kümmert, die sozial oder finanziell auf der schwächeren Seite unserer Gesellschaft stehen: Die »Bürgerküche Cuxhaven e.V.«.

## Essen gegen Spende

An zwei Tagen in der Woche – Dienstag und Donnerstag von 11:30 bis etwa 14:00 Uhr – kocht das Küchenteam in der Kapitän-Alexander-Straße 50 (Wasserseite) zur Zeit jeweils 80 bis 100 warme Mahlzeiten.

## Eine abwechslungsreiche, schmackhafte und gesunde Küche

Die ehrenamtlichen Helfer um die Küchenleiterin Inge Bühner und den gelernten Koch Fritz Redeker lassen sich immer wieder neue, leckere Gerichte einfallen. Hauptaugenmerk liegt dabei auf gesunder Kost, möglichst aber mit regionalen und saisonalen Zutaten. Königsberger Klopse,

Rahmwirsing mit Schweinefleisch, Rouladen aber auch Borscht oder mit arabischen Gewürzen verfeinerte Gerichte – gekocht wird mit Liebe und Leidenschaft.



**Lecker**, abwechslungsreich, nahrhaft, gesund und immer frisch auf den Tisch – hier schmeckt's.

Gegessen wird dann im gemütlichen Gastraum. Wo es finanziell möglich ist, erbittet man eine Spende in Höhe von 3 Euro pro Mahlzeit. Etwa die Hälfte der ausgegebenen Essen jedoch kommt ohne Spende auf den Tisch.

Gästen, die nicht mobil genug sind, um in die Kapitän-Alexander-Straße zu kommen, wird das Essen nach Hause gebracht. Inzwischen ist die Zahl der ausgelieferten Mahlzeiten auf 40 bis 45 gewachsen.

## Unterstützung durch großzügige Sponsoren

Etliche Cuxhavener Industrieunternehmen unterstützen die Bürgerküche mit finanziellen Zuwendungen oder Sachleistungen. Ob Gemüse oder Fleisch zu Sonderpreisen, hin und wieder sogar kostenlos, oder Unterstützung durch die Überlassung eines Auslieferungsfahrzeugs – die Hilfsbereitschaft ist groß.

## Viel mehr als nur eine warme Mahlzeit

Die »Bürgerküche Cuxhaven e.V.« orientiert sich daran, dass jedem Menschen ohne jegliche Vorbedingung Respekt entgegenzubringen ist. Das bedeutet: Jeder ist willkommen und niemand muss einen Nachweis erbringen, dass seine Situation prekär ist.

Aber über die warme Mahlzeit hinaus bietet die Bürgerküche viel mehr: Gesellschaft, Unterhaltung, Zuspruch, menschliche Nähe und Wärme. Und das ist mindestens ebenso wichtig, wie ein wohl-schmeckendes Gericht auf dem Teller.

„Ingeborg M. ist 78 Jahre alt. Ihr Mann ist früh verstorben, sie wohnt in Cuxhaven zur Miete und lebt von einer schmalen Witwenrente, die ihr nur wenig finanziellen Spielraum lässt. Freunde sind rar geworden, meist ist sie ziemlich einsam und freut sich über jeden Klönschnack, der sich so ergibt. Seit einiger Zeit geht sie regelmäßig am Dienstag und Donnerstag in die „Bürgerküche“ und isst dort zu Mittag. Hier fühlt sie sich wohl, es schmeckt ihr und sie trifft bei jedem Besuch auf Gesichter, die sie kennt und auf Zuwendung, die sie bekommt. „Diese beiden Tage sind für mich jedesmal ein Highlight“, sagt sie.“

## Neue Mitglieder sind immer willkommen

Derzeit hat der Verein um die 80 Mitglieder, die pro Jahr einen Beitrag von 30 Euro zahlen. Wer helfen will – ob passiv oder aktiv – ist herzlich eingeladen:  
**BÜRGERKÜCHE CUXHAVEN e.V.**  
 c/o Inge und Dr. Jan-A. Bühner  
 Höpckestraße 10 · 27472 Cuxhaven  
 Spendenkonto:  
 IBAN DE 15 2415 0001 0025 2713 96 (GA)

## A close-up photograph of a whole roasted chicken, golden-brown and glistening, resting on a bed of fresh vegetables and fruit. The chicken is garnished with herbs. Surrounding it are red grapes, yellow lemons, and green leafy vegetables. In the background, a glass of white wine is partially visible.

## ERNTEDANK-BRUNCH



# INTERNATIONALER BRUNCH

4.4.-  
28.11.



## NEPTUN'S-BUFFET



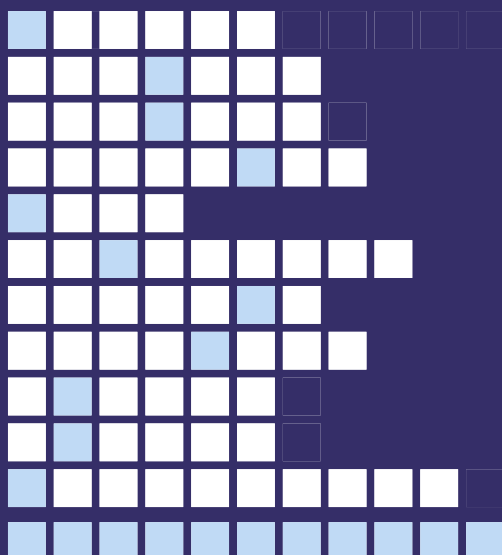
**Restaurant „Vier Jahreszeiten“**  
**Duhner Strandstr. 5-9 · 27476 Cuxhaven**  
**Kristian Kamp e.K. · Fon 04721/403-0**  
**info@kamp-hotels.de**



|                            |                     |                            |                           |                                |                        |                |                                 |                                   |                              |                   |                     |                         |
|----------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------|---------------------|-------------------------|
| Möbelglanzmittel           | ▼                   | englisch: legen, stellen   | Lebensumfeld              | erster Generalsekretär der UNO | Ruhelosigkeit          | ▼              | ▼                               | Mutter der Nibelungenkönige       | franz. Polynesiens-Insel     | ein Wollgarn      | ▼                   | Vorname Ade-nauers      |
| üppig                      | ▶                   |                            | ▼                         | ▼                              |                        |                |                                 | erzählende Dichtkunst             | ▶                            |                   |                     | ▼                       |
| Erfinder des Farbfilms     | ▶                   | 2                          |                           |                                |                        |                |                                 | japanisches Nationalgetränk       | ▼                            | Vorname der Derek | 6                   |                         |
| ▶                          |                     |                            |                           |                                | Farbe zum Zeichnen     |                | Saatgut                         | ▶                                 |                              |                   |                     |                         |
| hinterbliebene Ehefrau     |                     | die Psyche betreffend      | ▼                         | chinesische Münze              | ▶                      |                |                                 |                                   |                              | Zwischenmahlzeit  |                     |                         |
| Buchstabenart (ä, ö, ü)    | ▶                   |                            | 5                         |                                |                        |                | offizieller Ratgeber            |                                   | mittels                      | ▶                 |                     |                         |
| 3                          |                     |                            |                           | histor. Reich in Frankreich    | ▼                      | flink, gewandt | ▶                               |                                   |                              | 9                 |                     |                         |
| Frauenkurzname             | englisch: Rauch     |                            | englisches Flächenmaß     | ▶                              |                        |                |                                 | jap. Heiligtum                    | ▶                            |                   |                     | Stadt in Vietnam (2 W.) |
| Unbelehrbarkeit, Starrsinn | ▶                   | ▼                          |                           |                                |                        |                |                                 |                                   | kalter Wind an der Adria     |                   | Kurort in Nordbaden | ▼                       |
| nordirische Insel          | ▶                   |                            |                           | 4                              |                        | Stechmücke     |                                 | Hauptstadt der Schweiz            | ▶                            |                   |                     |                         |
| ▶                          |                     |                            | eine Steuer, Abgabe (Kw.) | ▼                              | Gewürzpflanze          | ▶              |                                 |                                   |                              |                   | 7                   |                         |
| Einheit der Stoffmenge     | 8                   | ein Holzschuh              | ▶                         |                                |                        |                |                                 | Stadt südl. von Tripolis (Libyen) | ▼                            | Sauregehaltwert   | ▶                   |                         |
| fremdartiger Mensch        | ▶                   |                            |                           |                                | slowakische Landschaft | ▼              | tätiger Andenvulkan             | ▶                                 |                              |                   |                     |                         |
| Speiseröhrling             | poetisch: Nadelwald | dritter Bischof von Meißen | ▼                         | ein Kunstleder                 | ▶                      | 1              |                                 |                                   | Schriftstellerverband (Abk.) | ▶                 |                     |                         |
| ▶                          | ▼                   | ▼                          |                           |                                |                        |                |                                 |                                   | Flächenmaß                   |                   | Kfz-Z. Lindau       |                         |
| angels. Längenmaß          |                     |                            | Bausatz (engl.)           | ▶                              |                        |                | Oberhaupt d. Tibeter (... Lama) | ▶                                 | ▼                            | ▼                 |                     | kurz für: in dem        |
| ▶                          |                     |                            |                           | Bräunungsstudio                | ▶                      |                |                                 |                                   |                              |                   |                     |                         |
| römische Göttin der Nacht  | ▶                   |                            |                           | 1                              | 2                      | 3              | 4                               | 5                                 | 6                            | 7                 | 8                   | 9                       |

|     |            |
|-----|------------|
| 1.  | NEPAMT     |
| 2.  | ELCHÄSK    |
| 3.  | TECHNAR    |
| 4.  | BROCKDAB   |
| 5.  | TWAN       |
| 6.  | NAKINPERS  |
| 7.  | PREPISK    |
| 8.  | LEPERALF   |
| 9.  | RUZERN     |
| 10. | NOKENT     |
| 11. | SCHOGSTROS |

## LÖSUNGSWORT



# Die Kneipp-Werkstatt

Fotos (2): Kneipp-Verein Cuxhaven

## Lebensfreude, Kontakte, Geselligkeit und Kreativität

**V**iele Menschen unter uns – und das sind vor allem ältere – haben nur noch wenig Möglichkeiten, soziale Kontakte zu knüpfen, sind vielleicht sogar einsam oder können aus gesundheitlichen Gründen keine Freizeitaktivitäten mehr pflegen, die mit Bewegung zu tun haben. Und doch brauchen sie das Miteinander für ein gutes Lebensgefühl. Und genau dies beinhaltet das 5. Element der Kneipp'schen Lehre – die ausgeglichene Lebensordnung: Soziale Kontakte, Geselligkeit und Kreativität für ein gutes Lebensgefühl. Dieses Lebensgefühl möchte der Kneipp-Verein Cuxhaven mit seiner »Kneipp-Werkstatt« fördern und vermitteln.

Die »Kneipp-Werkstatt« bietet einmal in der Woche an jedem Dienstag Mitgliedern und Interessierten von 14 bis 16 Uhr, die Gelegenheit, ganz zwanglos zusammenzukommen, gemeinsam kreativ zu sein, sich zu unterhalten oder unterhalten zu werden, interessante Vorträge zu hören

oder bei Kaffee und Kuchen die Tradition des „Klönnsnacks“ zu pflegen.

### Ein buntes Programm für jedermann

Die »Kneipp-Werkstatt« bietet für jeden etwas. Wichtig ist: Bei jedem Thema der »Kneipp-Werkstatt« kann man neu entscheiden, ob man teilnehmen möchte. Wer mitmachen möchte, meldet sich in der Woche vor dem von ihm geplanten Termin an unter 04721-25222. Die Kosten für die Teilnahme sind ganz bewusst niedrig gehalten, um jedem die Möglichkeit zu geben, mitzumachen. Alle Kursleiter oder Moderatoren führen ihre Kurseinheit kostenlos durch, so dass die Teilnehmer ausschließlich die reinen Materialkosten bezahlen müssen. Das können zum Beispiel 2 Euro für einen Kaffee mit Gebäck sein, 5 Euro für Bastelmaterial oder 10 Euro für eine gemeinsame Busfahrt.

Auf dem Plan für den Rest des Jahres stehen viele weitere Themen. Mehr Infos auf [www.kneipp-verein-cuxhaven.de](http://www.kneipp-verein-cuxhaven.de) unter

Aktuelles oder im Schaufenster der Geschäftsstelle.

Übrigens – der Kneipp-Verein möchte sein Kursprogramm erweitern und sucht deshalb Kursleiter/-innen – insbesondere für den Bereich Bewegung – aber auch für alle anderen Kursangebote. Wer interessiert ist, meldet sich bitte unter 04721-25222.



**Ein Bastelbeispiel:** Individuelle Geburtstagskarten selbst gemacht. Persönlicher geht es kaum.

Wer mitmachen möchte, trifft sich jeden Dienstag von 14-16 Uhr in der Cuxhavener Geschäftsstelle Bernhardstr. 71

## KNEIPP VEREIN

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



Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund  
Cuxhaven e.V.

## Denksport der Könige: Schach

Schach – von persisch Schah, König – ist ein strategisches Brettspiel, bei dem zwei Spieler abwechselnd je 16 Figuren auf einem Schachbrett mit 64 Feldern bewegen. Ziel des Spiels ist es, den Gegner schachmatt zu setzen, das heißt, dessen König so anzugreifen, dass diesem weder Abwehr noch Flucht möglich ist.



Schach ist ein uraltes Spiel und hat auf der ganzen Welt eine tiefe kulturelle Bedeutung erlangt. Cuxhaven hat einen Schachclub, der sich an alle richtet, die Interesse oder Spaß am Schachspiel haben. Außer den Übungsstunden für Anfänger und Fortgeschrittene bietet der Club auch Kinder- und Jugendschach. Gespielt wird im Haus der Jugend.

*Informationen und Anmeldung:*  
Schachclub Cuxhaven e.V.  
Spielbetrieb Abendrothstrasse 25 · 27474 Cuxhaven  
Gerhard Mattes · Tel. 04721-5007141 bzw. 0174-9660983  
[www.sk-cuxhaven.de](http://www.sk-cuxhaven.de) · [gerh.mattes@t-online.de](mailto:gerh.mattes@t-online.de)

## Ein Trendsport: Paddle-Tennis

Padel ist eine der am schnellsten wachsenden Sportarten der Welt. Nach Angaben des Internationalen Padel-Verbandes (FIP) wird Padel heute von rund 25 Millionen Menschen auf der ganzen Welt aktiv ausgeübt. Die FIP schätzt, dass es in über 90 Ländern Plätze gibt. Auch in Cuxhaven wird Padel-Tennis oder auch einfach Padel angeboten.



Es handelt sich dabei um dem Tennis und Squash ähnliche, bzw. davon abgeleitete Spiele, die auf kleineren Feldern mit kurzen Schlägern ohne Bespannung gespielt werden. Die Schläger bestehen in der Regel aus kohlenstofffaserverstärktem Kunststoff. Die Spielfelder haben bis auf Ausnahmen die Spielfeldmarkierungen wie die beim Tenniseinzel.

*Informationen und Anmeldung:*  
Padel-Pirates Cuxhaven  
SC Schwarz-Weiß Cuxhaven e. V.,  
Feldweg 66/68 · 27474 Cuxhaven · Tel.: 04721-554611 + 12  
[www.sw-cuxhaven.de/padel/](http://www.sw-cuxhaven.de/padel/) · [info@sw-cuxhaven.de](mailto:info@sw-cuxhaven.de)

# Die längsten Golfschläge der Welt



**B**esonders beim Abschlag ist es im Golfsport wichtig, den Ball so weit wie möglich zu schlagen. Denn je weiter man den Ball schlägt, desto weniger Schläge braucht man. Dennoch – wichtiger als Länge ist Genauigkeit. Wer seinen Ball so nah wie möglich an sein Ziel spielen kann, ist in der Regel klar im Vorteil. Denn Golf ist ein Zielspiel.

● Den ersten Golfschlag auf dem Mond spielte Alan Shepard (Apollo 14, 1971). Durch den Astronautenanzug behindert konnte er nur einhändig schlagen,

im zweiten Versuch gelang ihm immerhin ein Schlag von mehr als 350 Metern Länge. Er benutzte dafür ein Eisen 6.

● Der Kosmonaut Michail Tjurin schlug am 24.11.06 einen Golfball von der Raumstation ISS in den Weltraum. Der längste Drive aller Zeiten. Die NASA meldete: Der Ball, der ebenfalls mit einem Eisen 6 geschlagen wurde, umrundete auf seiner dreitägigen Reise insgesamt 48 Mal den Erdball...

● Den längsten Golfschlag laut „Guinness der Rekorde“ erzielte Kelly Murray 1990. Sein Ball flog und rollte 684,8 yards (ca. 610 m) über eine Flughafen-Landebahn.

● Den längsten Abschlag auf einem Golfplatz schaffte der 2,03 m große ehemalige Baseball-Spieler Mike Dobbys am 17. Juli 2007 in Nevada. 509 Meter prügelte er den Ball das Fairway hinunter.

Auch bei einem Golfturnier hat er die Kugel schon mal 422 Meter weit geschlagen. Größe und lange Hebel begünstigen ganz offensichtlich weite Schläge.

● Den längsten Abschlag bei einem offiziellen Profi-Golfturnier erzielte Mike Austin mit einer Länge von 465 Metern. Sein Ball landete auf einem Par4 Loch in Las Vegas 60 Meter hinter dem Grün. Geschehen ist dies am 25. September 1974 bei einem Seniorenturnier der PGA of America. Mike Austin war damals 64 Jahre alt!

● Das längst „Hole in one“ wurde am 7. Oktober 1965 von Robert Mitera im Miracle Hills Golf Club in Omaha, Nebraska erzielt: Distanz 406 Metern. Mitera konnte dabei nicht einmal die Flagge sehen. Er bemerkte sein As erst als er auf dem Green ankam und von einem anderen Golfer darüber informiert wurde.

(Quelle: [www.golf-for-business.de](http://www.golf-for-business.de))

Golf lernen  
können Sie in  
jedem Alter!

# GOLF.

Sport für Körper und Seele!

Ein bunter Strauß künstlerischer Vielfalt

# Cuxhavens Kultur erleben



Foto: Kulturabteilung Cuxhaven

In puncto Kultur braucht Cuxhaven sich nicht zu verstecken. Ob Konzert, Schauspiel, Ausstellung oder Lesung, ob im Stadttheater, im Schloss Ritzebüttel, in der Stadtbibliothek oder im Stadtarchiv – das Angebot der Kulturabteilung bietet jedem etwas. Nationale und internationale Solisten und Ensembles schmücken das Programmheft und machen Lust auf mehr.

Dem Team der Kulturabteilung der Stadt gelingt jedes Jahr aufs Neue ein interessantes Potpourri aus verschiedensten Kulturangeboten zusammenzustellen. Ob nun Komödie, Schauspiel oder Drama, Konzerte, Darstellungen bekannter Solisten, hochkarätige Lesungen, Kabarett, Comedy oder Kindertheater – das Angebot im Stadttheater, in der Stadtbibliothek, im Stadtarchiv, im Museum Windstärke 10 oder im Schloss Ritzebüttel ist vielfältig und bietet für jeden etwas.

## Kultur ist wichtig für eine lebendige Gesellschaft

Kultur ist auch für Cuxhaven ein wichtiger Standortfaktor und mitentscheidend für die Lebensqualität. Kultur trägt wesentlich dazu bei, die Welt zu verstehen und Perspektiven für die Herausforderungen von Gegenwart und Zukunft zu bieten, sie schafft Reflexionsorte für gesellschaftliche Entwicklungen und ist zugleich Impulsgeber für Neues. Sie gestaltet gesellschaftliche Prozesse und fördert Integration und Teilhabe. Kultur ist ein elementarer, unverzichtbarer Baustein für unsere demokratische, offene Gesellschaft. (GA)

## Spielplan Stadttheater non Oktober bis Dezember 2024

|              |                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------|
| Sa. 12.10.24 | 19.00 Uhr: Good bye, Lenin!                                 |
| So. 13.10.24 | 19.00 Uhr: Altes Land                                       |
| Sa. 19.10.24 | 19.00 Uhr: Barfoot in'n Park - Verliebt, verlobt, verkracht |
| Mo. 21.10.24 | 20.00 Uhr: Backbeat - Die Beatles in Hamburg                |
| So. 27.10.24 | 19.00 Uhr: Eingeschlossene Gesellschaft                     |
| Do. 31.10.24 | 20.00 Uhr: Weiße Turnschuhe                                 |
| So. 03.11.24 | 16.00 Uhr: Peter Valance - „Supermagic!“                    |
| Sa. 09.11.24 | 17.00 Uhr: Empfänger unbekannt                              |
| Do. 14.11.24 | 20.00 Uhr: Leipziger Pfeffermühle - „Schön im Eimer“        |
| Mo. 18.11.24 | 20.00 Uhr: Sherlock Holmes & der Hund der Baskervilles      |
| Do. 21.11.24 | 20.00 Uhr: Plötzlich Shakespeare                            |
| Di. 26.11.24 | 20.00 Uhr: Herman van Veen                                  |
| Do. 28.11.24 | 20.00 Uhr: Alle unter eine Tanne                            |
| Do. 05.12.24 | 20.00 Uhr: Nathan der Weise                                 |
| So. 08.12.24 | 16.00 Uhr: Es weihnachtet schön                             |
| So. 01.12.24 | 16.00 Uhr: De Glocken lüüt - is Wiennachtstied              |
| So. 30.12.24 | 19:30 Uhr: The Munich Harmonists                            |

|                                                                                                                                                                              |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>VERANSTALTUNGEN IM<br/>STADTTHEATER CUXHAVEN<br/>UND SCHLOSS RITZEBÜTTEL</b>                                                                                              | <br>                                          |
| <b>„Good Bye, Lenin!“</b><br>Schauspiel nach dem Film von Wolfgang Becker und Bernd Lichtenberg<br><b>Samstag, 12.10.24   19 Uhr</b>                                         | <br><small>© Bugtheater Dinslaken</small>     |
| <b>„Altes Land“</b><br>Nach dem Roman von Dörte Hansen.<br><b>Sonntag, 13.10.24   19 Uhr</b>                                                                                 | <br><small>© Sima Haseloff</small>            |
| <b>Schloss Ritzebüttel:</b><br>Aus der stadtKLANG-Reihe:<br><b>Sonntagsmusik - Simon Haje</b><br>Erfolgreicher junger deutscher Pianist<br><b>Sonntag, 22.09.24   16 Uhr</b> | <br><small>© Aarhus Piano Competition</small> |
| Aus der stadtKLANG-Reihe:<br><b>Anna Carewe und Olli Bott</b><br>„Cello meets Vibraphone“<br><b>Do., 24.10.24   19:30 Uhr</b>                                                | <br><small>© David Beecroft</small>           |
| Tickets: Kulturinformation Tel. 04721-62213<br><a href="http://www.cuxhaven.de/tickets">www.cuxhaven.de/tickets</a>                                                          |                                               |

Bücher lesen macht nicht nur Spaß – es fördert auch die Gesundheit

# Fleißige Leseratten leben länger

**L**esen bildet, das ist bekannt. Vielen Menschen ist jedoch nicht bewusst, wie viele positive Effekte das Lesen von Büchern auf das Gehirn und die Gesundheit hat. Das Hobby kann sogar die Lebenserwartung steigern. Übrigens – Bei einer Langzeitstudie haben Forschende Hinweise darauf gefunden, dass intensiver Fernsehkonsum von mehr als vier Stunden täglich das Risiko für eine Demenz erhöhen könnte, weil es vermutlich dazu beiträgt, dass Gehirnzellen früher absterben.

## Wie gesund ist Lesen wirklich?

Nach einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach nehmen etwa 40 Prozent der Deutschen mindestens einmal in der Woche ein Buch in die Hand. Warum ist das Lesen überhaupt wichtig? Es steht in engem Zusammenhang mit Bildung. Das gilt besonders für Bücher: Bei einer Studie mit amerikanischen Studierenden stellte sich heraus, dass sie Inhalte besser erinnern, wenn sie die Informationen in gedruckter Form lesen anstatt online am Tablet oder Laptop.

## Lesen lindert Stress und fördert Entspannung

Das Lesen von Büchern kann den aktuellen Stresspegel um fast 70 % Prozent senken. Bei einem Test wurden Studenten unter Stress gesetzt, was ihre Herzfrequenz messbar nach oben trieb. Anschließend sollten sie sechs Minuten lang still sitzen und ein Buch lesen. Dabei stellte sich heraus: Das Herz beruhigte sich, offensichtlich nahm die Anspannung ab.

## Lesen als Demenz-Prävention

Normalerweise nimmt die Leistung des Gehirns im Alter ab. Es kann Informationen schlechter aufnehmen, der aktive Wortschatz sinkt. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben jedoch nachgewiesen, dass es möglich ist, durch häufiges Lesen von Zeitschriften und Büchern zumindest einen Teil dieser Alterserscheinungen bei den verbalen Fähigkeiten zu kompensieren.

## Höhere Lebenserwartung durch Bücher lesen

Das Ergebnis einer 12 Jahre andauernden US-amerikanischen Studie mit 3.635 Teilnehmern hat ergeben, dass eifrige Leser und Leserinnen von Büchern im Durchschnitt 23 Monate länger leben als Personen, die keine Bücher lesen.

## Macht Lesen intelligenter?

Lesen ist gesund – macht es auch schlau? An erster Stelle trägt es zu einer positiven Entwicklung von Kindern bei. Es verbessert den Wortschatz, die Rechtschreibung, die Ausdrucksfähigkeit und das Allgemeinwissen. Anders gesagt: Leseratten haben eine größere verbale Intelligenz und höhere kognitive Fähigkeiten. (Quelle: AOK)

## Oliva-Tipps für entspannende Stunden:



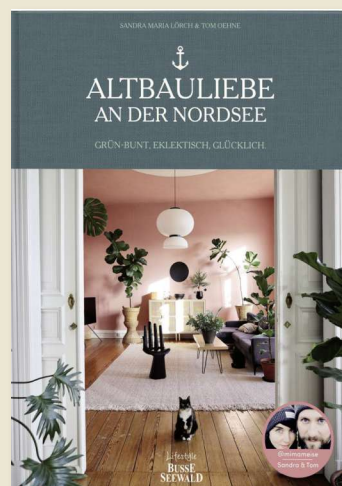
Jean Hanff Korelitz:

### Die Nachzüglerin

Johanna Oppenheimer wünschte sich nichts mehr als eine Familie, in der Zusammenhalt und Nähe wichtig ist. Doch ihre Ehe mit Salo ist zerrüttet, ihre Drillinge Sally, Lewyn und Harrison können sich nicht ausstehen und erwarten sehnüchtlig ihren Schulabschluss, um endlich ohne Eltern und Geschwister leben zu können. Da erinnert sich Johanna an die letzte eingefrorene Eizelle, die seit 17 Jahren darauf wartet, aufgetaut zu

werden. So erblickt Phoebe, die Nachzüglerin, mit Hilfe einer Leihmutter das Licht der Welt, hineingeboren in eine Familie, die eigentlich keine ist. Voller Wortwitz ist Jean Hanff Korelitz ein überaus unterhaltsamer Familienroman gelungen!

ISBN 9783896677655 / 24,00 €



Sandra Maria Lörch / Tom Oehne:

### Altbauliebe an der Nordsee

Die beiden Cuxhavener Tom und Sandra nehmen uns mit in ihre liebevoll gestaltete Altbauwohnung. In farbenfrohen Fotos zeigen sie ihren Einrichtungsprozess und wie sie modernen Chic mit den historischen Merkmalen des Hauses kombinieren und die Natur in Fototapeten und vielen Topfpflanzen den Weg nach drinnen findet. Und

wenn das mal nicht reicht, geht es hinaus in den Wernerwald und die Küstenheide, wo wunderschöne Fotos Cuxhaven in ganz neuem Licht malen. Perfekt für alle, die noch ein wenig Inspiration für die eigenen vier Wände suchen oder auch einfach nur durch ein wirklich schönes Buch blättern möchten.

ISBN 9783735852199 / 28,00 €

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.

Wenn es um Minuten geht...

# Die Watt-Retter

**A**larm in der Rettungsstation Duhnen. Spaziergänger haben bei auflaufendem Wasser zwei Menschen entdeckt, die weit entfernt im Wasser stehen und wild gestikulieren. Hinter ihnen läuft das Wasser unerbittlich auf. Offensichtlich haben sie bei einer Wattwanderung den Rückweg falsch eingeschätzt und wurden von der Flut überrascht. Ein Fall für die Watt-Retter.

In der Leitstelle Cuxhaven geht der Notruf ein und sofort werden die relevanten Hilfsorganisationen alarmiert: Berufsfeuerwehr, freiwillige Feuerwehr, DLRG, DGzRS, NHC, Polizei. Sie sind genau aufeinander eingespielt und arbeiten routiniert und Hand in Hand.

Mit dem geländegängigen Unimog, speziell ausgebaut für den Watteinsatz, fahren die Retter zu den „gestrandeten“ Personen – denen steht das Wasser inzwischen bis zur Hüfte – und bringen sie sicher zurück an Land. Nach diesem Schreck ist eines den beiden Geretteten eines klar: Sie werden sich in Zukunft die folgenden Ratschläge ganz besonders zu Herzen nehmen:

## WATTWISSEN

■ Wattwanderungen nur im Sommer am Tage und nur bei ruhigem Wetter und guten Sichtverhältnissen durchführen. Auf keinen Fall bei Dämmerung, Dunkelheit, Sturm oder Nebel ins Watt gehen. Der Aufenthalt ist lebensgefährlich.

■ Neben dem Wetterbericht sollten Wattwanderer sich über die an diesem Tag empfohlenen Wattwanderzeiten und die Zeiten für Hoch- und Niedrigwasser informieren.

■ In einem Schlickfeld kann man bis zu den Hüften einsinken.

■ Eine weitere Gefahr im Watt besteht durch Seenebel, der ebenso schnell wie unerwartet aufziehen kann. Wattwanderer verlieren dann ohne Kompass die Orientierung, da sie nicht mehr erkennen können, wo sich das Land befindet.

■ Gewitter sind im Watt extrem gefährlich.



**DLRG-Unimog** – ausgebaut für die Wattrettung: Geländegängig mit spezieller Bereifung, GPS-Seekartenplotter, Funkgeräten, medizinischer Ausrüstung für die Erstversorgung und Trailer mit RescueJet. Fotos (3): DLRG Cuxhaven

Für die Wattrettung sind alle Retter bestens ausgerüstet. Die DLRG zum Beispiel mit einem geländegängigen Unimog, der als Rettungsfahrzeug ausgerüstet wurde und bis zu 8 Personen aufnehmen kann. Er kann problemlos eine Wassertiefe von bis zu 1,20 m durchfahren.

Ausgestattet ist der Unimog mit GPS-Seekartenplotter, Feuerwehr- und Seefunkgerät, einer umfangreichen medizinischen Ausrüstung für die Erstversorgung, Wolldecken, Leinen, sowie Überlebens- und Kälteschutzanzügen für die Besatzung. Auch ein Infrarot-Nachtsichtgerät ist an Bord. Tritt eine Situation ein, bei der mit einsetzender Flut zu rechnen ist, fährt er mit Trailer und RescueJet. Der RescueJet kann nicht nur schnell zu Wasser gebracht werden, er ist mit einer Einsatzgeschwindigkeit von bis zu 70 km/h auch besonders schnell vor Ort. Außerdem ist der Jet bei einer Wassertiefe von bis zu 30 cm noch voll manövrierfähig.



**Schnelligkeit zählt** – mit dem RescueJet im Einsatz.



**Schlickrettung** – ein Urlauber ist im Schlick eingesunken und kommt nicht mehr vor und zurück.

## Gefährliche Schlickbänke

Die Grimmershörnbucht ist bekannt durch ihre tückischen Schlickbänke. Oft sind hier Rettungsaktionen nötig, wenn Personen im Schlick eingesunken sind und weder vor noch zurück können. Denn selbst wenn die Küste in greifbarer Nähe liegt – die Flut ist unerbittlich. Die meisten dieser Rettungseinsätze werden von der Besatzung der dortigen DLRG-Station durchgeführt. Weil das Watt zu weich ist für schwere Fahrzeuge, erfolgt in der Bucht die Rettung zu Fuß oder mit dem Boot.

Trotz modernster Rettungsmittel und tausendmal geprobter Abläufe – entscheidend sind immer noch die Retter selbst. Sie tun ihren Dienst mutig und entschlossen, qualifiziert und selbstlos, bei Wind und Wetter. Hut ab!

Wer die DLRG unterstützen will, kann dies mit einer Mitgliedschaft oder einer Spende tun. Infos dazu finden Sie auf der Website unter [www.cuxhaven.dlrg.de/spenden/](http://www.cuxhaven.dlrg.de/spenden/) (GA)

# Fake-Shop, Kindertrick, & Phishing

Wie Sie sich gegen drei häufige Betrugsmaschinen im Internet schützen können:

Beim Online-Betrug wird Gutgläubigkeit schamlos ausgenutzt. Aber man kann sich vor Internet-Gaunereien schützen. Foto: DJD/BVR/Getty Images/José Luis Peláez

**D**ass Menschen auf Internet-Betrüger hereinfallen und dabei viel Geld verlieren, kann man fast jeden Tag in der Zeitung lesen. Die Betrugsmaschinen ändern sich, manche sind raffiniert, andere recht leicht zu durchschauen. Banken haben vor allem im Zusammenhang mit Online-Banking die Sicherheit ihrer Verfahren immer weiter verbessert, Kundinnen und Kunden werden zudem über potenzielle Bedrohungen intensiv aufgeklärt. Hier ein paar wichtige Tipps von Bankexperten zu drei häufigen Betrugsmaschinen.

## 1 PHISHINGMAILS

Die Betrugsmaschine Phishing existiert schon fast so lange, wie es das Internet gibt – die Versuche, an sensible Daten von Usern zu kommen, werden aber immer raffinierter. Mit ergaunerten Daten können Betrüger dann Konten plündern oder Online-Accounts ihrer Opfer kapern. „Im Zweifel sollten Betroffene mit dem vermeintlichen Absender der E-Mail auf dem gewohnten Weg Rücksprache halten, um die Nachricht zu verifizieren“, rät der Experte. Häufige Merkmale von Phishing-Nachrichten seien etwa eine fehlende persönliche Anrede. Vorsicht ist immer dann geboten, wenn die Mail suggeriert, dass dringende Handlungen erforderlich seien und man in diesem Zusammenhang persönliche Daten eingeben oder Anhänge öffnen soll. Daraus ergibt sich der dringende Rat: **Niemals auf Links unbekannter Absender in E-Mails, SMS oder Messenger-Diensten klicken.**

## 2 KINDERTRICK

Die meisten WhatsApp-User dürften mit dem sogenannten „Kindertrick“ schon einmal konfrontiert worden sein, man könnte ihn als digitale Fortsetzung des Enkeltricks bezeichnen: Unbekannte geben sich als Sohn oder Tochter aus, sie behaupten, eine neue Smartphone-Nummer zu haben und dringend Geld zu benötigen. Wer bei WhatsApp von einer fremden Nummer eine solche Nachricht bekommt, sollte vorsichtig sein. Die einfachste Möglichkeit, um sich abzusichern: **Die alte, angeblich nicht mehr gültige Nummer anzuwählen und Rücksprache zu halten, ob tatsächlich eine neue Nummer vorliegt.**

## 3 FAKESHOPS

Eine professionelle Gestaltung, attraktive Produkte, gewohnte Siegel: Auf den ersten Blick sind Fake-Shops oft nicht zu erken-

nen. Doch wer hier einkauft, bekommt nichts zugeschickt und kann sein Geld abschreiben. „In Fake-Shops ist die Bezahlung meist nur per Vorkasse möglich“, so Experten. Waren werden hier zudem häufig zu sehr günstigen Preisen offeriert und seien auch dann erhältlich, wenn es sie in anderen Shops nicht gibt: **Seriöse Anbieter erkennt man daran, dass sie ein vollständiges Impressum haben und Zahlverfahren nutzen, die Sicherheit und Käuferschutz bieten.** (DJD/GA)



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

Ein guter Platz zum Innehalten

# Der jüdische Friedhof im Brockeswald

Der jüdische Friedhof ist einen Besuch und eine Andacht wert. Er liegt in Brockeswalde gleich neben dem Gasthof „Schützenhaus“. Fotos (2): AdobeStock

**G**egen Mitte des 18. Jahrhunderts ließen sich nachweislich die ersten Juden im Hamburger Amtsgebiet Ritzebüttel dauerhaft nieder, nachdem ihnen in Schutzbriefen ein Wohn- und Handelsrecht verbürgt worden war; zuvor hatte es nur durchziehende jüdische Händler gegeben.

Ein eigener jüdischer Begräbnisplatz wurde um 1760 im Forst Brockeswald angelegt – genau an der Stelle, an der im Jahre 1754 der jüdische Bürger Nathan Abraham die Genehmigung erhielt, seine verstorbene Tochter zu begraben. 1818 erfolgte dann eine Erweiterung des Friedhofgeländes, auf dem im Laufe der Jahre

ca. 150 – 200 Gräber errichtet wurden. Die ältesten Grabsteine stammen aus den Jahren 1802 und 1805.

Die Sozialstruktur der im Flecken Ritzebüttel ansässigen jüdischen Familien war um 1800 sehr gemischt. Während ein Drittel in gesicherten Verhältnissen lebte, war die Mehrheit nicht einmal in der Lage, ihr jährliches Schutzgeld aufzubringen.

Mehrfach ging auch die christliche Kaufmannschaft gegen die jüdische Konkurrenz vor. Um 1760 beantragten die christlichen Kaufleute beim Hamburger Senat sogar, die Juden aus Ritzenbüttel zu vertreiben. Allerdings ohne Erfolg. Erst gegen Mitte des 19. Jahrhunderts entkrampfte sich das Verhältnis zwischen beiden Gruppen; doch solange die hiesigen jüdischen Familien nicht in die Gesellschaft integriert waren, blieben die Ressentiments.

## 1925 lebten in Cuxhaven etwa 50 Juden

Als 1933 die Nationalsozialisten an die Macht kamen, wurden in Cuxhaven Flugblätter verteilt, die die Juden zur Ausreise nach Palästina aufforderten und christliche Geschäftsinhaber gaben den NSDAP-Forderungen nach und entließen jüdisches Personal. Acht der zehn jüdischen selbstständigen Gewerbebetriebe wurden aufgegeben.

Im Sommer 1933 wurden der jüdische Geschäftsmann Oskar Dankner und seine

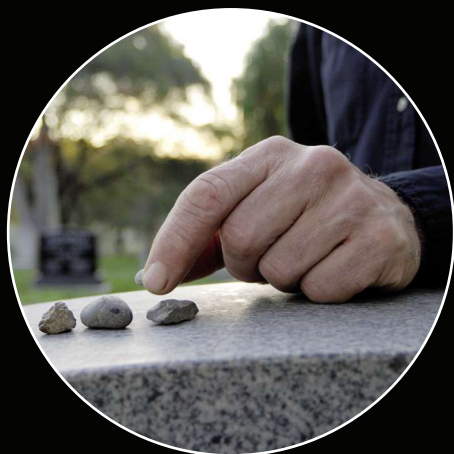


Die jüdische Synagoge in der Westerreihe.

angebliche Geliebte Adele Edelmann in einem Spießrutenlauf von Marine-SA durch Cuxhaven getrieben und öffentlich als „Rassenschänder“ zur Schau gestellt. Scheiben wurden eingeworfen und Hauswände mit antijüdischen Parolen beschmiert. Insgesamt haben 15 Cuxhavener jüdischen Glaubens die NS-Gewaltherrschaft nicht überlebt.

Das Synagogengebäude, ein ganz normales Wohnhaus, blieb unangetastet; es war allerdings bereits ab September 1933 nicht mehr für gottesdienstliche Zwecke benutzt worden.

Im Sommer 1939 wurde das Gebäude für 2.000 RM verkauft und der neue Besitzer baute es zu einem Lagerraum um. Nach Kriegsende diente das bombenbeschädigte Haus gewerblichen Zwecken und danach als Wohnung. (GA)



Im Judentum werden Steine auf den Grabstein gelegt, um die Toten zu ehren und in Stille Anteil zu zeigen und um etwas zurück zu lassen als Symbol der Ehrerbietung.

# Ein Tag am Strand? Nicht ganz billig...

Wer ans Meer will,  
muss in die Tasche

**M**al eben zu zweit Sonntags aus Stade oder Bremen nach Cuxhaven an den Strand? Das kann ein teurer Spaß werden, denn das Parken kostet richtig Geld und die Strandgebühren sind auch nicht ohne. Eine Familie zahlt für den Strand 12 Euro, dazu für fünf Stunden parken 5 Euro, das sind schon mal 17 Euro, bevor man überhaupt die Nordsee sieht.

Ganz anders in unserem Nachbarland, den Niederlanden. Dort kostet das Betreten eines Strandes in aller Regel nichts. Die tollsten weißen, topgepflegten Strände, beeindruckende Dünenlandschaften – 24 Stunden am Tag kostenlos für jedermann! Man fragt sich, wie die das machen...

Bei den Parkgebühren tun sich die beiden Länder wenig. Allerdings halten einige Orte an der niederländischen Urlaubsküste auch kostenlose Parkplätze vor. Oft sogar in unmittelbarer Strandnähe.

## Strand-Tagesgäste von außerhalb sind auf die Anreise mit dem Auto angewiesen

Wer aus dem Hinterland Cuxhavens oder aus einer der nahen Städte einen Tag an den Stränden Cuxhavens machen möchte, den trifft es doppelt: Der Eintritt zum Strand kostet und das Parken auch. Beides nicht zu knapp. Öffentlicher Nahverkehr als Alternative? Wer sich das antun will...

Und findet der Gast in Döse, Duhnen oder Sahlenburg einen kostenlosen Parkplatz hat er zwar so richtig Glück gehabt – aber der Strand ist dann meist so weit entfernt,



**Tagesgäste** die einen Strandtrip in Cuxhaven planen, sollten ihr Portemonnaie nicht vergessen. Foto: AdobeStock

dass ein ordentlicher Fußmarsch vonnöten ist. Für Familien mit Kindern und „Strandgepäck“ oder ältere Gäste kaum zumutbar.

## Aber auch die Cuxhavener sind betroffen

Die Bürger unserer Stadt sind natürlich von der Strandgebühr ausgenommen. Aber von den Parkgebühren nicht. Das war bis vor zwei Jahren anders! Von November bis einschließlich März war das Parken auf den strandnahen Flächen sogar umsonst! Viele Cuxhavener haben dies genutzt und sind zum „frische Seeluft schnappen“ spontan mal eben an den Strand gefahren. Heute kostet das – auch in Herbst und Winter – einen Euro Mindestparkgebühr.

Dabei hilft der gute Rat „Nimm doch dein Rad“ nur den körperlich Fitten.

## Das kostet ein Familien-Tagesausflug\* zu den Stränden Cuxhavens:

|                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| Familiengebühr für den Strand | 12 Euro        |
| Parkgebühren 5 - 24 Stunden   | 8 Euro         |
| Strandkorbmieta 1 Tag         | 13 Euro        |
| Getränke, Imbiss, Eis, circa  | 50 Euro        |
| <b>Gesamtkosten</b>           | <b>83 Euro</b> |

\*Basis: 2 Erwachsene, 1 Kind über 6 Jahre

Bei solchen Beträgen fällt einem doch ganz schnell das Lied ein mit dem sinnigen Text: „Wer soll das bezahlen, wer hat so viel Geld...?“ (GA)



Die 10-Jahresfrist bei unserer Zweitwohnung ist abgelaufen und so konnten wir einen hohen Veräußerungsgewinn steuerfrei vereinnahmen...

## Baumann Immobilien GmbH

Immobilienmakler und  DEKRA-zertifizierter Sachverständiger für Immobilienbewertung

Am Wattenweg 2, 27476 Cuxhaven

Tel.: 04721 69 09 90

Email: info@baumann-immobilien-cuxhaven.de

www.baumann-immobilien-cuxhaven.de

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



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

**Dämmen vor der nächsten Heizperiode! Jetzt handeln und sofort profitieren!**



**Pasqual Appiarius**  
Geschäftsführer  
Dämmexperte

## Ihre Vorteile:

- bis zu 70% Heizkostensparnis
- verbessertes Wohnklima
- Schimmelvermeidung
- Klimaschutz & umweltfreundlich
- Schallschutz
- Wertsteigerung Ihrer Immobilie



**Mark Vogler**  
Betriebsleiter  
Zimmerermeister

## Kostenloses & unverbindliches Angebot!

Um zu prüfen, ob eine Einblasdämmung bei Ihnen möglich ist, bieten wir kostenlose Beratungstermine an, bei denen durch eine Probebohrung und anschließender endoskopischer Untersuchung die Hohlachse auf ihre Beschaffenheit überprüft wird.

### Einblasdämmung

Durch unsere kalten und starken Winter wurden bei uns im Norden die Häuser grundsätzlich mit einem zweischaligen Wandaufbau errichtet. Bei den meisten Häusern sieht der Wandaufbau daher wie folgt aus: Zunächst gibt es ein tragendes massives Mauerwerk aus vorrangig Kalksandstein, aber teilweise auch Porenbeton, Leichtbeton oder Mauerziegeln. Anschließend wurde zur Außenseite eine Luftschicht gelassen und das Haus wurde mit einem Verblender bzw. Klinker versehen. Dieser Verblendstein ist härter gebrannt und dient als Witterungsschicht, um das eigentliche Haus vor Regen, Wind und Wetter zu schützen. Teilweise wurde auch ein zweiter Kalksandstein gesetzt und dieser im Anschluss verputzt. Demnach sind auch Putzbauten bei uns im Norden sehr häufig zweischalig!

## Unsere Leistungen mit unseren Partnerfirmen im Überblick

- Einblasdämmung / Kerndämmung
- Fenstermontage / Fenstersanierung
- Fassadendämmung
- Dachdämmung
- Geschossdeckendämmung
- Energetische Dachsanierung
- Keller- und Sockeldämmung
- Isolierung von Leitungen und Rohren
- Schallisolierung
- Beratung und Planung mit Bauleitung
- Entsorgung von Altdämmstoffen
- Fördermittelberatung und Beantragung

**Bis zu 20% Förderung sichern!**



**04721 69 99 670**  
**0160 951 99 670**



**www.appiarius-daemmtechnik.de**  
**info@appiarius-daemmtechnik.de**



**Cuxhaven**  
**Elbe-Weser Dreieck**

