

CUXA JOURNAL

DAS MAGAZIN FÜR CUXHAVEN UND UMZU

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



Foto: Birgit Kramer, Otterndorf



RG4

www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- aus 100% Altpapier

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

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

Ich bin nie
weiter entfernt
als Ihr Telefon!

Sachverständiger für
Immobilienbewertung
Mitglied im



Heße Immobilien

Inh. 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

Perle der Genüsse

30.10.2025 | 18:30 UHR

MARCO BRÜSER

Aus heiterem Himmel

Comedy. Cockpit. Cunststücke.

Eine magische und zugleich lustige Show, kombiniert mit Anekdoten aus dem Cockpit.



18.12.2025 | 18:30 UHR

MOZART & MEHR

Das Canea Quartett

Nach dem großen Erfolg beim Mare Musik Festival dreht sich das vorweihnachtliche Dinner-Konzert rund um Mozarts legendäre „kleine Nachtmusik“. Dazu wird das Canea Quartett weitere Highlights und „Schmankerl“ der Klassik präsentieren.



29.01.2026 | 18:30 UHR

JENS & JÖRDIS

Eine Nacht am Broadway

Jens Sörensen und seine musikalische Partnerin Jördis Schulginn präsentieren einige der größten Hits der Musikgeschichte. Erleben Sie einen Abend der Extraklasse, der musikalisch und kulinarisch einfach Spaß macht.



inkl. 3-Gänge-Menü & menübegleitenden Getränken

Gerne nehmen wir Ihre Reservierung entgegen.

Hotel Strandperle Duhnen GmbH & Co. KG

Duhner Strandstraße 15 · 27476 Cuxhaven · Tel. 0 47 21/ 4 00 60 · info@strandperle-hotels.de · www.strandperle-hotels.de

Preis 2025: € 125,00 / Preis 2026: € 119,00*

* Hierbei ist die Mehrwertsteueranpassung auf Speisen auf 7% berücksichtigt



Godehard Ahrens
Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser,

ich habe es selbst gesehen: Im Wartezimmer eines Arztes saß ein kleiner Junge – ein Kinderbuch vor sich – und versuchte immer wieder durch das Auseinanderziehen zweier Finger eines der bunten Bilder zu vergrößern. Weil das nicht klappte, wurde er sauer.

Lustig? Eigentlich weniger. Denn ganz offensichtlich waren dem Knaben Bücher weniger geläufig, als Smartphones. Und wahrscheinlich wird er später einmal zu denen gehören, die eine Handyhalterung am Rollator haben ...

Die Zeit ist gekommen. Smartphones haben die Macht über uns Menschen ergriffen. So wie früher die Marsmenschen in schlechten B-Filmen. Sie sind überall: Die Muttis mit ihren Kinderwagen, das Smartphone stier im Blick. Die Radler auf dem Lastenfahrzeug – das Handy am Ohr. Die Wichtigtuer im Restaurant, im Zug oder im Supermarkt – lautstark „Geschäftliches“ von sich gebend.

Kaum ein Gespräch, bei dem das Smartphone nicht griffbereit auf dem Tisch liegt. Als wollte sein Besitzer zeigen, wie wichtig er ist und dass er darum jederzeit und rund um die Uhr erreichbar sein muss ...

Meine Mutter – zugegeben, sie war das, was man früher eine höhere Tochter nannte – hat einmal gesagt: „Nur das Personal

»Bald wird es zu den Grundrechten eines Handys gehören, einen Menschen zu besitzen«

Helmut Glatz (1939 - 2021), Schriftsteller

muss ständig erreichbar sein“. So unzeitgemäß dieser Spruch auch ist – wer ständig mit dem Smartphone in der Hand unterwegs ist, sollte sich diese „Weisheit“ einmal auf der Zunge zergehen lassen.

Nicht nur, weil das öffentliche Geschwätz dieser „Handyzombies“ andere stört – sie schaden sich auch selbst:

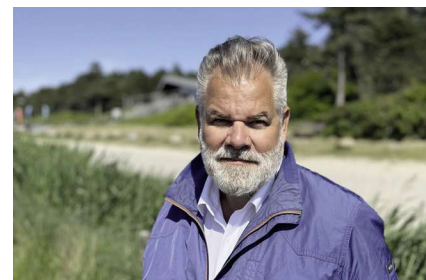
Die Wissenschaft hat inzwischen längst erkannt, welche Risiken übermäßige Handy-Nutzung für die Gesundheit birgt.

Dazu gehören Beschwerden wie Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, aber auch Probleme wie Suchtverhalten, Angstzustände und Konzentrationsschwierigkeiten. Smartphones und die Sucht nach dem damit verbundenen Social-Media-Konsum ist inzwischen derart omnipräsent, dass man sich fragen muss: Haben sich die Gehirne der Menschen rückentwickelt? So dass sie nicht mehr selbständig denken können? So dass sich ihr Kommunikationsverhalten völlig verändert hat? So dass ihre Phantasie immer mehr degeneriert?

Leben ist das, was passiert, während ihr auf euer Smartphone starrt. Habt ihr das ganz vergessen?

Danke für's Lesen,

Ihr Godehard Ahrens



Quo vadis Tourismus?

Interview mit Olaf Raffel, Geschäftsführer der Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH.... 4



Das Fort Kugelbake

Die Festung Cuxhaven beherrschte den Seeweg nach Deutschland 6



Fitmacher - herbstliche Kürbispfanne

Reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und – kalorienarm 8

Ist Fett ein Killer oder Helfer?

Von vielen falsch eingeschätzt 9



Cuxhavens schnelles Netz

Über 5.000 Haushalte und Unternehmensstandorte werden erschlossen 13



Die traurige »Hermine«

Cuxhavens Schandfleck oder maritimes Erbe? 23

IMPRESSUM

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

Geschäftsführung: Ralf Drossner

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

Redaktion/Text/Layout/Satz: Godehard Ahrens

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

Auflage: 19.000 Stück, © Alle Rechte beim Verlag

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

Quo vadis Tourismus?

Seit dem 1. November 2021 ist Olaf Raffel Kurdirektor und Geschäftsführer der Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH. Er ist Dipl.-Geograph, hat in Berlin und Osnabrück studiert, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Vor seiner Zeit in Cuxhaven war er verantwortlich für die touristischen Belange im Ammerland und im Allgäu, danach 10 Jahre Geschäftsführer der Tourismus- und Marketinggesellschaft in Bismarck.



Olaf Raffel – Cheftouristiker und Geschäftsführer der Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH Foto: NHC

Herr Raffel, Sie sind vor etwas mehr als 3½ Jahren als Chef-Touristiker nach Cuxhaven gekommen. Fühlen Sie und Ihre Familie sich hier inzwischen heimisch?

„Ja, ich fühle mich in Cuxhaven sehr angekommen. Die Offenheit der Menschen, die hohe Lebensqualität und die besondere Nähe zur Natur haben den Einstieg leicht gemacht. Berufliches und Privates lassen sich hier auf angenehme Weise miteinander verbinden – für mich persönlich wie auch für meine Familie.“

Wie die Zahlen sagen, hat sich Cuxhaven als Touristikdestination – trotz der Pandemie, die der gesamten Touristik und der Gastronomie alles andere als gut getan hat – sehr positiv entwickelt. Unsere Stadt gehört nach wie vor zu den ganz großen Seebädern in Deutschland. Was denken Sie, ist das Geheimnis, das hinter dieser Entwicklung steckt?

„Cuxhaven vereint starke touristische Grundlagen mit einem klaren Profil: Unsere unverwechselbare Natur- und Küstenlandschaft, die ausgezeichnete Infrastruktur, die Nähe zu großen Quellmärkten – all das schafft die Basis. Darüber hinaus investieren wir kontinuierlich in die Angebotsentwicklung – von Veranstaltungen über digitale Gästeservices bis hin zu nachhaltiger Mobilität.“

Die strategische Ausrichtung als Nordsee- und Thalassoheilbad sowie die enge Zusammenarbeit mit Partnern aus Stadt, Wirtschaft und Verwaltung tragen ebenfalls maßgeblich zum anhaltenden Erfolg bei.

Können Sie die touristische Kernkompetenz Cuxhavens in drei kurzen Sätzen beschreiben?

„Cuxhaven bietet echte Nordsee-Erlebnisse – unmittelbar und authentisch. Wir stehen für Erholung mit Meerblick, Natur mit Weitblick und Urlaub mit Tiefenwirkung. Und das alles eingebettet in eine lebendige Stadt, die sich spürbar weiterentwickelt.“

» Unser Ziel ist es, Cuxhaven als ganzjährig attraktive Destination mit klarem Profil weiter zu stärken «

Denken Sie, dass die in fast allen Bereichen steigenden Preise Einfluss nehmen werden auf die Entwicklung des Tourismus in Cuxhaven?

„Gesamtwirtschaftliche Entwicklungen beeinflussen grundsätzlich das Reiseverhalten – das ist auch in Cuxhaven spürbar. Gleichzeitig bleibt das Bedürfnis nach Erholung, Naturerlebnis und Qualität hoch – gerade in wirtschaftlich unsicheren Zeiten. Der Großteil der Cuxhavener Anbieter setzt erfreulicherweise verstärkt auf ein überzeugendes Preis-Leistungs-Verhältnis. Mit gezielten Saisonmodellen, nachhaltigen Produktinnovationen und transparenter Preisgestaltung wird so die Attraktivität und Bezahlbarkeit Cuxhavens gesichert.“

Die früher etwas altbackene Außendarstellung Cuxhavens hat sich seit Ihrem Amtsantritt stark verändert. Sie kommt jetzt viel frischer und moderner daher. Hat sich nur die Optik verändert oder auch das touristi-

sche Planen und Denken der Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH?

„Beides. Die visuelle und kommunikative Modernisierung war uns wichtig – sie ist Ausdruck eines neuen Selbstverständnisses. Gleichzeitig haben wir auch inhaltlich viele Prozesse neu ausgerichtet: strategischer, datenbasierter und marktorientierter. Wir verstehen uns heute als Impulsgeber, Netzwerker und Entwicklungsagentur für den Tourismusstandort.“

Viele Cuxhavener Bürgerinnen und Bürger sind inzwischen der Meinung, dass durch den Tourismus die Stadt immer voller wird und dass statt bezahlbarer Wohnungen immer mehr Ferienunterkünfte gebaut werden. Hat das Konsequenzen für Ihre Zukunftsplanung?

„Wir nehmen diese Wahrnehmungen sehr ernst. Tourismus kann und darf kein Selbstzweck sein – er muss den Menschen vor Ort ebenso dienen wie unseren Gästen. Darum arbeiten wir gemeinsam mit der Stadtverwaltung intensiv an Lösungen, beispielsweise bei der Besucherlenkung, dem Deichbau in Sahlenburg oder der Entwicklung von Wohnraum. Uns ist bewusst, dass Tourismus auch Herausforderungen mit sich bringt – sei es durch steigende Nachfrage nach Ferienunterkünften oder durch punktuelle Belastungen der Infrastruktur. Deshalb setzen wir auf eine nachhaltige und ausgewogene Entwicklung: Wir wollen eine lebendige Stadt gestalten, in der sich Gäste und Einheimische gleichermaßen wohlfühlen – mit hochwertiger Infrastruktur, einem respektvollen

Miteinander und fairer Wohnraumpolitik. Die Zahlen zeigen: Der Tourismus sichert über 8.000 Erwerbstätigen in Cuxhaven direkt oder indirekt Einkommen, schafft Angebote, die allen zugutekommen und generiert jährlich über 426 Mio. Euro Umsatz für unsere Stadt. Doch wirtschaftlicher Erfolg allein reicht nicht. Unser Ziel bleibt ein verantwortungsvoller Tourismus, der Rücksicht nimmt, Mehrwert schafft – und Cuxhaven als attraktiven Lebens- und Erholungsort langfristig stärkt.

Prägnante Cuxhavener Bauten wie z. B. die Eisfabrik und die Kampnagelkräne sind verschwunden, alte Straßen mit traditionellem Kopfsteinpflaster werden asphaltiert, die tausendfach von unseren Gästen fotografierte Hermine rottet vor sich hin. Sollte hier die Zusammenarbeit zwischen Stadt und Tourismus nicht enger werden, damit auch touristische Aspekte in die Stadtplanung mit einfließen?

„Natürlich ist Stadtentwicklung immer auch ein Prozess des Wandels – und nicht alles kann dauerhaft erhalten werden, selbst wenn es wünschenswert erscheint. Bausubstanz, Nutzungsperspektiven oder wirtschaftliche Rahmenbedingungen setzen hier oft Grenzen. Gleichzeitig wissen wir, dass gerade historische Gebäude, maritime Relikte oder gewachse-

ne Straßenzüge emotionale Bezugspunkte für unsere Gäste und Einheimischen sind. Deshalb ist es umso wichtiger, im Dialog zu bleiben und touristisch bedeutsame Orte frühzeitig mitzudenken. Ziel sollte kein Stillstand, sondern ein bewusster Umgang mit dem Wandel sein – im Sinne einer Stadtentwicklung, die Traditionen achtet und zugleich zukunftsorientiert bleibt. Die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Stadt, Tourismus und weiteren Akteuren ist dafür eine enorm wichtige Grundlage.

Cuxhaven wird immer industrieller und nennt sich inzwischen Deutsches Off-shore-Industrie-Zentrum. Der Hafen wird erweitert, Industrie siedelt sich an. Verträgt sich diese Entwicklung eigentlich mit dem Image eines Nordseeheilbades?

„Ja, das lässt sich durchaus miteinander vereinbaren – wenn es mit Weitblick und Sensibilität geschieht. Die Entwicklung Cuxhavens zum Deutschen Off-shore-Industrie-Zentrum stärkt nicht nur die wirtschaftliche Basis der Stadt, sondern schafft auch Arbeitsplätze und infrastrukturelle Voraussetzungen, von denen letztlich alle profitieren – auch der Tourismus. Entscheidend ist, dass industrielle und touristische Entwicklung nicht gegeneinander ausgespielt werden, sondern sich ergänzen. Cuxhaven bleibt ein Nordseeheilbad – mit

einzigartiger Natur, hoher Aufenthaltsqualität und einem klaren Fokus auf Gesundheits- und Erholungstourismus. Durch kluge Planung und eine konsequente räumliche Trennung der Nutzungen gelingt es, die unterschiedlichen Anforderungen miteinander in Einklang zu bringen.

Sind die touristischen Grenzen für Cuxhaven erreicht oder sehen Sie noch Expansionsmöglichkeiten?

„Es geht uns nicht um „mehr“ im quantitativen Sinne, sondern um „besser“. Cuxhaven ist bereits einer der führenden Ferienorte Deutschlands – dennoch sehen wir weiterhin Entwicklungspotenzial. Dabei setzen wir auf gezielte Qualitätssteigerung, längere Aufenthaltsdauern, stärkere Ganzjahresauslastung sowie die Ansprache neuer Zielgruppen, besonders im Gesundheits- und Aktivtourismus. Investitionen in Angebotsentwicklung, Digitalisierung und Nachhaltigkeit sind dafür zentrale Hebel. Unser Ziel ist, Cuxhaven als ganzjährig attraktive Destination mit klarem Profil weiter zu stärken – mit dem Fokus auf Vielfalt, Mehrwert und innovative Services für Gäste und Einheimische gleichermaßen.

Herr Raffel, danke für das Gespräch.

Mit Olaf Raffel sprach unser Redakteur Godehard Ahrens



Wochenendkurs „Beweglichkeitstraining am Meer“*

NEU

10. - 12. Oktober 2025

3 Tage | 8 Einheiten | 99 EUR

Erlebe ganzheitliches Training, das Körper und Geist in Einklang bringt. Finde deine innere Balance, steigere dein Wohlbefinden und reduziere spürbar Stress – für neue Energie im Alltag.

Anmeldung unter Tel. 04721 404-509.

* Krankenkassenbezuschusstes Präventionsangebot nach § 20 SGB V, Kurs-ID: KU-BE-5HKJNW. Informiere dich vorab bei deiner Krankenkasse über eine mögliche Kostenübernahme!

Für weitere Infos einfach QR-Code scannen



ahoi!
Thalassozentrum
Cuxhaven

Einen Besuch mehr als wert

Das Fort Kugelbake



Fort Kugelbake – durch seine exponierte Lage in der Elbmündung beherrschte die „Festung Cuxhaven“ den Seeweg nach Deutschland. Foto: Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH

Die Küstenbefestigungsanlage »Fort Kugelbake« ist die einzige noch erhaltene Marinefestung Deutschlands. Ihre Aufgabe bestand darin, die Cuxhavener Küste und den auch damals schon wichtigen Schifffahrtsweg Elbe vor Angriffen zu schützen. Während des deutsch-dänischen Krieges 1864 riegelten die Dänen – zu dieser Zeit nach England die immerhin zweitgrößte Seemacht der Nordsee – die Elbmündung ab. Preußens Kriegsminister befahl deutsche und österreichische Schiffe nach Cuxhaven, um die Blockade zu brechen. Damit wurde Cuxhaven zum Ausgangspunkt einer Seeschlacht vor Helgoland, die durch eine mörderische Krupp-Kanonade mit einem Sieg der Deutschen Kriegsmarine beendet wurde.



Preussens Gloria

Nach der Schlacht lagen die siegreichen Schiffe vor Cuxhaven auf Reede, einen Kriegshafen gab es ja nicht. Die Anwesenheit der Marine regte das gesellschaftliche Leben der Stadt an und förderte die Entwicklung des Wirtschaftslebens.

Cuxhaven wird zur Garnison

Zur Befestigung der Stadt errichtete man zwei Batterien und besetzte sie mit Solda-

ten aus Hamburg, die 1864 nach dem Sieg über Dänemark wieder abgezogen wurden. Cuxhaven jedoch blieb Garnisonsstadt. 1868 wurden dann zum Ausbau der Verteidigung zwei Forts genehmigt. Eines bei Grauerort in der Nähe von Stade und eines in Cuxhaven – das Fort Kugelbake. 1870 wurde der Grundstein gelegt, zehn Jahre später war das Fort mit zehn 28-cm-Kanonen und vier 21-cm-Kanonen „gefechtsbereit“. Das fünfeckige Bauwerk verschlang



Flugabwehrkanone (Flak) 10,5 cm. Foto: M.-L. Ahrens

etwa 14 Millionen Stein auf Stein gemauerte Ziegel und steht auf einer 3.000 Quadratmeter großen Ziegelsplitterbetonplatte. Als zusätzlichen Schutz vor Granaten und Bomben verbaute man in den Unterständen und Wachtürmen Eisenbahnschienen.

Wohin mit den Arbeitern und Soldaten?

Da es in Cuxhaven keine Kaserne gab und das Fort erhebliche Feuchtigkeitsprobleme hatte, mussten die 1.800 Arbeiter und 1.400 Soldaten privat einquartiert und versorgt werden. Erst als die militärstrategische Bedeutung Cuxhavens durch den Kaiser-Wilhelm-Kanal erheblich zugenommen hatte, begann man mit dem Bau einer Kaserne.

Die Festung Cuxhaven

Die Reichweite der Geschütze betrug bis zu 17,5 km, so dass sie das Fahrwasser bis zu den Inseln Scharhörn und Trischen und bis zur Küste Schleswig-Holsteins ab-



Eine wehrhafte Festung zur Verteidigung der Elbmündung – die Geschütztürme konnten Granaten mit bis zu 28 cm Durchmesser verschießen. Foto: AdobeStock

deckten. Dazu diente auch der für die damalige Zeit größte schwenkbare Scheinwerfer der Welt, eine Lichtbogenlampe von Siemens-Schuckert, die eine Lichtintensität von 318 Millionen Normalkerzen hatte und 4,5 km weit scheinen konnte.

Die Aufgaben des Fort Kugelbake:

„Die westliche Mündung des Kaiser-Wilhelm-Kanals (heute Nord-Ostsee-Kanal) und den gesamten Elbbereich – auch ohne Mitwirkung der Hochseeflotte – gegen feindliche Unternehmungen von See zu schützen, sowie zu ermöglichen, dass die Flotte bei einer Kriegsführung an der Küste die Elbmündung als sichere Operationsbasis nutzen kann.“

Die »Kanonenbahn«

Um die Cuxhavener Straßen von den militärischen Schwertransporten zu entlasten, verlegte man Gleisanlagen vom Bahnhof bis zum Fort. Die von den Cuxhavenern „Kanonenbahn“ genannte Tram wurde auch für zivile Zwecke genutzt – als ganz normale Straßenbahn. Sie fuhr in beide Richtungen von morgens 6:25 bis abends 21:40 Uhr. Mit Beginn des I. Weltkrieges wurde der Verkehr nach nur 23 Tagen eingestellt.

Zwischen den Kriegen

Nach dem I. Weltkrieg wurden die Geschütze demontiert, das Fort durfte jedoch stehenbleiben. Später diente es als Munitionslager, bis es kurz vor Beginn des II. Weltkrieges zur Batterie Kugelbake aufgerüstet wurde. Die Batterie spielte im Krieg jedoch kaum eine Rolle. Lediglich auf zwei englische Flugzeuge wurde geschossen – ob und wie schwer sie getroffen wurden, blieb unbekannt.



Schwere Kaliber lagern in den Munitionskellern. Foto: Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH

Nach dem Krieg

Mit der militärischen Nutzung war nun endgültig Schluss. Das Fort wurde als Notunterkunft für Flüchtlinge genutzt, später als Standort für verschiedene Firmen, die sich dort niederließen. 1969 schlossen sich die Tore endgültig – 1992 begann man mit der Restaurierung. Heute steht das Fort dem Publikum offen. Aktuelle Termine der 2-stündigen geführten Besichtigungen erhalten Geschichtsinteressierte unter 04721-404444. (GA)

VERANSTALTUNGEN

STADTTHEATER CUXHAVEN

Rathausstr. 21 • 27472 Cuxhaven

Musikalisches Schauspiel für eine Darstellerin und Live-Band. <i>„Sterne, die vom Himmel fallen“</i> Do. 30.10.25 20:00 Uhr	 © S. Eisenkelb
Kinder- und Familientheater <i>„DAS SAMS“ - Eine Woche voller Samstage</i> So. 02.11.2025 16:00 Uhr	 © P. Maar
Eine Hommage an Peter Maffay Konzert <i>„MAFFAYpur“</i> Fr. 14.11.2025 20:00 Uhr	 © MP
Komödie von Fabrice Roger <i>„Die Tür nebenan (La porte à côté)“</i> Mo. 17.11.2025 20:00 Uhr	 © Anna Mydla

Tickets: Kulturinformation Tel. 04721- 62213

www.cuxhaven.de/tickets



Die Kürbis-Saison hat begonnen. Kaum ein Fruchtgemüse ist so vielseitig wie der Kürbis. Man kann ihn nicht nur essen, sondern sogar trinken! Foto: EDEKA

Fitmacher: Herbstliche Kürbispfanne

Der Kürbis: reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und – kalorienarm!



Woran merkt man, dass ein Kürbis reif ist? Der Stiel sollte verholzt und trocken sein. Die Schale sollte hart und unbeschädigt sein, sodass sie sich nicht mehr leicht eindrücken lässt. Bei reifen Kürbissen klingt es hohl, wenn man darauf klopft. Foto: AdobeStock

Die Kürbisernte beginnt in der Regel ab Ende August und zieht sich bis in den Herbst hinein, wobei die meisten Sorten zwischen September und Oktober geerntet werden. Der genaue Zeitpunkt hängt von der jeweiligen Sorte und den Witterungsbedingungen ab. Wichtig ist, dass die Kürbisse vor dem ersten Frost geerntet werden.

Unsere Kürbispfanne mit Schinken ist ein deftiges Herbstgericht: In weniger als 30 Minuten bereiten Sie die leckere Kürbispfanne mit gekochtem Schinken, Pilzen, Kaiserschoten und Schupfnudeln zu!

Dieses tolle Kürbispfannen-Rezept ist genau das Richtige, wenn Ihnen nach schneller aber dennoch guter Küche, etwas Herzhaftem mit viel gesundem Gemüse zumute ist. Guten Appetit!

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Pinienkerne, 2 große Frühlingszwiebeln, 2 kleine Knoblauchzehen, 400 g Pilze, 1 EL Traubenkernöl, 100 g Kaiserschoten, 500 g Kürbisfleisch, 300 ml Pilzfond, 200 g Kochschinken, 3 EL Natur-Frischkäse, Salz, Pfeffer, 2 EL feine Basilikumblätter, 500 g Schupfnudeln

Zubereitung:

- 1** Pinienkerne in der Pfanne anrösten und zur Seite stellen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Knoblauch fein und Pilze in Scheiben schneiden.
- 2** Öl in der Pfanne erhitzen (ein Tropfen Wasser sollte darin brutzeln), Zwiebeln, Knoblauch und Pilze 3 Minuten anbraten. Kaiserschoten und Kürbis zugeben und weitere 5 Minuten braten.
- 3** Kürbispfanne mit Fond ablöschen. Schinken in Streifen schneiden und unterheben. Käse zugeben und schmelzen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basilikumblättern und Pinienkernen bestreut servieren.
- 4** Die nach Packungsanleitung zubereiteten Schupfnudeln dazu servieren.

Nährwerte pro Portion:

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

Energie:	1.800 kJ (21 %)
Kalorien:	430 kcal (21 %)
Kohlenhydrate:	41 g
Fett:	16 g
Eiweiß:	30 g

Rezept: EDEKA

Und zum Kaffee ein saftiger Kürbiskuchen!



Kürbis, Haselnüsse und Schokolade sind unwiderstehlich. Kommt dann noch ein Frischkäse-Topping dazu, ist dieser saftige Kürbiskuchen das Nonplusultra.

Zutaten:

Für das Topping: 100 g weiche Butter, 200 g Puderzucker, 200 g Natur-Frischkäse, 100 g Zucker, 100 g Kürbiskerne, feines Meersalz, 0,5 TL Zimt

Für den Kuchen: 350 g Hokaido-Kürbis, 200 g weiße Schokolade, 150 g weiche Butter, 1 unbehandelte Orange, 6 Eier, Salz, 150 g Zucker, 50 g Paniermehl, 200 g gemahlene Haselnüsse, 1 TL Zimt

Zubereitung:

1 Kürbis waschen, halbieren, Fruchtfleisch und Kerne herauslösen und den Kürbis fein reiben. Schokolade in Stückchen brechen, in eine Edelstahlschüssel geben und über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen. Eine Springform (26 cm) einfetten. Orange heiß abspülen, trocken tupfen und Schale abreiben.

2 Die Eier trennen. Eiweiße mit Salz steif schlagen und abgedeckt kalt stellen. Weiche Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührgeräts gut schaumig rühren. Eigelbe unterrühren, dann lauwarmer Schokolade, Semmelbrösel, Haselnüsse, Orangenschale und Zimt unterrühren. Kürbispaste unterrühren, dann den Eischnee behutsam unterheben. Masse in die Form füllen, glatt streichen und 40–45 Minuten backen. Kuchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3 Für das Frischkäsetopping die weiche Butter mit den Quirlen des Handrührgeräts gut schaumig rühren. Puderzucker dazugeben und 1–2 Minuten unterrühren. Frischkäse dazugeben und bei kleiner Stufe kurz, aber gründlich unterrühren. Bis zur Verwendung abgedeckt kalt stellen. Zucker in einer Pfanne bei kleiner Hitze zu hellbraunem Karamell schmelzen lassen. Kürbiskerne kurz unterrühren, dann die Masse gleich auf einen Bogen Backpapier geben, mit etwas Meersalz bestreuen und abkühlen lassen.

4 Zum Servieren den Kuchen aus der Form lösen und auf eine Servierplatte geben. Das Topping mit einem Löffel darauf verteilen, mit den karamellisierten Kürbiskernen und Zimt bestreuen.

Rezept und Foto: EDEKA

Die süße Versuchung:

Selbstgemachte Kürbismarmelade

Werden Sie zum Kürbis-Fan und lassen Sie sich von diesem Kürbismarmelade-Rezept begeistern. Genießen Sie den Star des Herbstes das ganze Jahr über in fruchtig-würzigen Varianten. So bringen Sie Farbe auf Ihr Marmeladenbrot.

Zutaten für 5 Gläser à 450 g Inhalt:

500 g Hokkaido-Kürbis, 500 g Möhren, 400 ml Orangensaft, ½ Vanilleschote, 0,5 TL Lebkuchengewürz, 80 ml Zitronensaft, 700 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

Kürbisfruchtfleisch und die geschälten Möhren klein schneiden. Mit dem Orangensaft in einen entsprechend großen Topf geben, aufkochen lassen, die Hitze reduzieren, zudecken und in ca. 20 Minuten weich kochen.

Mit dem Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren.

Das Mus in den Topf zurückgeben, Vanillemark, Lebkuchengewürz, Zitronensaft und den Gelierzucker zugeben, unter Rühren zum Kochen bringen und 4 min sprudelnd kochen lassen. Für die Gelierprobe geben Sie etwas von der heißen Masse auf einen

kühlen Teller und lassen sie abkühlen. Verläuft die Masse nicht mehr, ist sie fest genug.

Sofort in die vorbereiteten Gläser füllen, diese verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Die Gläser wieder umdrehen und 12 Stunden erkalten lassen. Sie hören dabei ein deutliches Knacken, nun sind die Gläser luftdicht verschlossen. Rezept: EDEKA



Foto: AdobeStock



Tisch reservieren
unter 04721/403-0

THEMEN-BRUNCHES im Strandhotel Duhnen

5.10. ERNTEDANK-BRUNCH

Traditionell mit Truthahn

2.11. INTERNATIONALER BRUNCH

mit viel Vielfalt auf dem Teller

1.1. NEUJAHR'S-BRUNCH

Genuss gegen den Kater

43,- EUR p.P. • Brunch von 11-14 Uhr



NEPTUN'S-BUFFET

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

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



WW.KAMP-HOTELS.DE

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



@KAMPHOTELS

Fett ist nicht grundsätzlich ungesund – wie fast immer, ist die Menge entscheidend.

Während gesättigte Fettsäuren in Maßen wichtig sind, können übermäßige Mengen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Ungesättigte Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, sind jedoch lebensnotwendig und wirken sich sogar positiv auf die Gesundheit aus.

Foto: EDEKA



Ist Fett ein Killer oder ein Helfer?

Der vielseitige Alleskönner wird meist falsch eingeschätzt. Dabei ist Fett lebenswichtig!

Fette haben unter den Vitalstoffen häufig keinen guten Ruf. Dabei brauchen wir sie, denn natürlich vorkommende Fettsäuren liefern unserem Körper Energie und sind zudem Geschmacksträger. Hier lesen Sie, was Fette eigentlich sind und was sie für uns tun.

Wertvolle Fette stecken in den verschiedensten Lebensmitteln

Im Dschungel der Fette kann man schnell einmal den Überblick verlieren, zumal viele als versteckte Fette in Lebensmitteln schwer zu erkennen sind.

Ein wichtiger Unterschied zwischen Fetten und Ölen ist, dass erstere bei Raumtemperatur fest und Öle flüssig sind. Für uns sind beide Formen wichtig, denn sie sind Geschmacks- und Aromaträger sowie Energielieferanten des Körpers. So liefert jedes Gramm 9,1 Kalorien – und damit mehr als doppelt so viel wie Kohlenhydrate und Eiweiße.

Zu Unrecht sind Fette lange Zeit aus der Küche verbannt worden, denn sie führen nicht zwangsläufig zu Adipositas, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder anderen Erkrankungen.

Entscheidend für den gesundheitlichen Nutzen ist vor allem ihre Zusammensetzung. Speiseöl und fettreiche Fische liefern zum Beispiel wertvolle essenzielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann. Insbesondere die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind gesund. Gesättigte Fettsäuren sollten dagegen eher weniger verzehrt werden. Der Nährstoff ist zudem auch im Hinblick auf fettlösliche Vitamine wichtig.

Was macht der Körper mit dem Fett?

Eine ausgewogene Ernährung darf und muss auch gesunde Fette enthalten. Fett, das wir zu uns nehmen, wird bereits durch die Kaubewegungen im Mund mechanisch zerteilt und mit Enzymen angereichert.

Die so zugesetzten Enzyme werden jedoch erst im Magen aktiv. Dort folgt die Aufspaltung in Fettsäuren und sogenannte Glyceride. Entweder werden die Bestandteile im Anschluss in den Blutkreislauf abgegeben oder über die Lymphgefäße abtransportiert. Schließlich wird der Nährstoff in Energie umgewandelt oder erreicht die Fettzellen und wird dort als Depot gespeichert.

Achtung: Häufig kommt es zu Verwechslungen mit Cholesterin

Cholesterin ist den Fettsäuren zwar strukturell ähnlich, wird aber von Natur aus vom menschlichen Körper gebildet. Auch Cholesterin erfüllt wichtige Funktionen wie beispielsweise die Unterstützung der Verdauung.

Was mit Fett beim Abnehmen passiert

Gesund essen und Sport treiben: Das sind die beiden Faktoren, mit denen Sie wirksam Übergewicht bekämpfen können.

Verzichten sollten Sie allerdings darauf, plötzlich gar keine Fette oder zu wenig Nahrung zu sich zu nehmen. Damit reduzieren Sie nur den Kalorienverbrauch Ihres Körpers und fühlen sich müde und schlapp.

Wenn Sie dann wieder mit dem Essen anfangen, sorgt der berühmte Jo-Jo-Effekt dafür, dass Sie das gerade verlorene Gewicht in „Nullkommenix“ wieder auf den Hüften haben.

Fett kann sogar beim Abnehmen helfen

Beim „richtigen“ Abnehmen wird das überflüssige Fett aufgespalten und dann zu Kohlendioxid und Wasser verarbeitet.

So widersprüchlich es auch klingen mag: Eine Ernährung mit bestimmten fettreichen Lebensmitteln kann sogar beim Abnehmen helfen.

Fette machen lange satt und der Körper hat eine Weile damit zu tun, sie abzubauen. Dass die mittelkettigen MCT-Fette allerdings echte Schlankmacher sind, ist eine bisher unbewiesene Vermutung. (Quelle: EDEKA)



FrISChe Kresse – ein „Ganzjahresgenuss“

Kresse oder auch Gartenkresse lässt sich problemlos zu Hause auf der Fensterbank kultivieren. Das Kraut ist damit ein gesunder Nährstofflieferant für zwischendurch.

Kresse enthält zum Beispiel mehr Vitamin C als Zitronen oder Orangen. Wegen des intensiven, würzig-scharfen Aromas der Kresse sind die Verzehrsmengen allerdings recht gering.

Dafür lässt sich das Kraut vielseitig verwenden und regelmäßig in den Speiseplan integrieren: Gartenkresse

eignet sich als gesunder Brotbelag, zum Verfeinern von Dips auf Quarkbasis oder als würzige Ergänzung in Suppen oder Salaten. Kresse ist auch ein guter Lieferant von Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandeln kann.

Kresse – das ganz besondere Kraut – liefert außerdem zahlreiche B-Vitamine, insbesondere der Gehalt an Folsäure (Folsäure) ist sehr beachtlich.

Schließlich versorgt Kresse den Körper mit Mineralstoffen, darunter Eisen, Kalium und Kalzium. (Quelle: EDEKA)



Versteckte Fette in Lebensmitteln: gefährlich unscheinbar

Als unscheinbare Zutat stecken sie in vielen Nahrungsmitteln. Aber warum sind versteckte Fette so gefährlich für unsere Ernährung – und wie tappen wir nicht in die Fettfalle? Die Antworten lesen Sie hier.

EDEKA S. GOLLY

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

Wo sind versteckte Fette enthalten?

Gute Fette, schlechte Fette: Diese Unterscheidung trifft tatsächlich zu. Denn Fette sind nicht nur hinsichtlich ihrer hohen Energiedichte wichtig, wenn Sie abnehmen möchten. Manche sind auch schlichtweg ungesund. Dazu gehören die versteckten Fette in Nahrungsmitteln aus industrieller Produktion. Der Definition nach sind versteckte Fette – im Gegensatz zu sichtbaren Fetten – kaum zu erkennen und dadurch schwer zu meiden. Einen Fettrand am Fleisch sehen Sie sofort und können ihn abschneiden. Versteckte Fette in Fertigprodukten lassen sich ebenso wie versteckter Zucker nur anhand der Zutatenliste identifizieren.

Versteckte Fette und ihre Bedeutung für die Gesundheit

Konsumieren wir zu viele versteckte Fette, bringen wir schnell zu viel Gewicht auf die Waage – mit allen möglichen Folgeerscheinungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose. Aber nicht nur die Menge spielt eine Rolle. Versteckte Fette sind häufig gehärtete Fette, bei deren Herstellung Transfettsäuren entstehen. Diese begünstigen nachweislich die Entstehung von Erkrankungen wie Fettstoffwechselstörungen und Herzinfarkt und sollten nach Möglichkeit komplett vom Speiseplan gestrichen werden. Die häufig angepriesenen MCT-Fette sind aus gesundheitlicher Sicht bis auf Einzelfälle übrigens kaum besser. Warum das so ist und was Sie noch darüber wissen sollten, haben wir Ihnen in unserem Beitrag zusammengefasst.

Beispiele für versteckte Fette

Käse z. B. enthält viele versteckte Fette.

Aber welche Lebensmittel enthalten nun genau viele versteckte Fette? Unsere Liste gibt Ihnen einen ersten Anhaltspunkt und Überblick. An vorderster Stelle zu nennen sind hier:

- Wurstwaren wie Salami, Streichwurst und Leberkäse
- Süßwaren und Gebäck
- Milcherzeugnisse und Käse
- Convenience-Produkte wie Tütensoßen (etwa Sauce hollandaise)
- Fertiggerichte wie Tiefkühlpizza
- Knabberereien (Chips, Erdnussflips)
- Frittiertes wie Pommes frites
- Nuss-Nougat-Cremes
- Pestos
- Mayonnaise

Diese Liste ist bei weitem nicht vollständig. Um versteckte Fette zu vermeiden, hilft auf jeden Fall eines: Kochen Sie idealerweise – und so oft es möglich ist – mit frischen Zutaten. Gemüse, Obst, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte und fetter Fisch wie Lachs sind unkritisch und liefern sogar erwünschte Fette, die für unsere Gesundheit sehr wichtig sind. Zu nennen sind hier beispielsweise Omega-3-Fettsäuren. Auch ist ein gewisser Anteil an Fett in der Nahrung notwendig, um bestimmte Nährstoffe aufzunehmen.





Fotos: AdobeStock

Wat du al ümmer över de Noordsee weten wullt

Foto: AdobeStock



Die Nordsee ist ein Randmeer des Atlantischen Ozeans mit einer Fläche von etwa 575.000 km². Sie erstreckt sich von der südlichen Küste entlang des Ärmelkanals bis zu einem Gebiet zwischen Norwegen und England, der nördlichen Grenze. Im Osten grenzt das Meer an das europäische Festland, im Westen an Großbritannien.



An der Nordsee liegen neun europäische Länder: Großbritannien, Norwegen, Dänemark, Schweden, Deutschland, die Niederlande, Belgien, Frankreich und Spanien. Für all diese Länder ist die Nordsee ein wichtiges, unverzichtbares Schifffahrtsgebiet.



Die Nordsee ist ein relativ flaches Meer mit einer durchschnittlichen Tiefe von nur 93 Metern. Es gibt jedoch auch einige Stellen, die deutlich tiefer sind, so zum Beispiel die Norwegische Rinne mit immerhin 725 Metern. Im Gegensatz dazu ist die Doggerbank – eine Sandbank vor der Küste Großbritanniens – nur etwa 13 Meter tief.



Die Nordsee beeindruckt mit kilometerlangen Sandstränden, hohen Wellen und majestätischen Dünen und zählt deshalb zu den beliebtesten Ur-

laubsregionen Europas. Doch unter der oftmals scheinbar ruhigen Oberfläche des Meeres lauern starke Unterströmungen, die selbst erfahrene Schwimmer in die Tiefe ziehen können.



Meerwasser besteht aus Eiweißmolekülen, Fettmolekülen und Salzmolekülen. Wenn der Wind das Meer in Bewegung bringt, vermischen sich Luftblasen mit dem Meerwasser. Um die Luftblasen herum sammeln sich nun die Eiweiß- und Fettmoleküle und können den charakteristischen weißen Schaum bilden. Meerschaum entsteht jedoch nicht hauptsächlich durch Eiweiß- und Fettmoleküle, sondern hauptsächlich durch Algen.



Der durchschnittliche Salzgehalt der Nordsee liegt bei 3,2 %. Das salzhaltigste Wasser befindet sich vor der norwegischen Küste, während das salzärmste Wasser im Skagerrak und in der südlichen Hälfte der Nordsee zu finden ist, wo mehrere Süßwasserflüsse münden.



Die Nordsee ist ein relativ junges Meer, dessen heutige Form durch die enormen Klimaschwankungen während der letzten Eiszeit vor etwa 10.000 Jahren entstand. Die ältesten Sedimente im Nordseebecken sind etwa 30 Millionen

Jahre alt. Seit der letzten Eiszeit ist der Meeresspiegel kontinuierlich gestiegen. In den letzten 7.500 Jahren betrug der durchschnittliche Anstieg etwa 33 cm pro Jahrhundert. Dieser Anstieg beschleunigt sich jedoch in den letzten Jahrzehnten aufgrund des Klimawandels.



Auch wenn das Meer an der Oberfläche ruhig aussieht, kann es darunter starke Strömungen geben. Deshalb sollte man immer mit Vorsicht und großem Respekt ins Wasser gehen und am besten nie allein.



Eine der berühmtesten Seeschlachten in der Nordsee ist die »Schlacht von Jütland«, die im Ersten Weltkrieg im Skagerrak stattfand. Es war eine Schlacht zwischen der britischen Grand Fleet und der deutschen Hochseeflotte. 149 britische Schiffe nahmen an der Schlacht gegen 101 deutsche Schiffe teil. Die Briten hatten am Ende die größten Verluste zu verzeichnen.



In der Nordsee leben viele Fischarten wie Makrele, Hering, Kabeljau und Scholle. Aber auch Steinbutt, Schellfisch, Dorsch, Kliesche, Rotbarsch, Flunder, Seeteufel, Wittling und andere werden gefangen. (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.



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



Das schnelle Netz jetzt in Cuxhaven

Über 5.000 Haushalte und Unternehmensstandorte werden erschlossen

Fotos: AdobeStock

Der Wunsch nach schnellen, zuverlässigen Internetverbindungen wächst stetig – ebenso wie die Anforderungen an moderne Breitbandnetze. Ein Glasfaseranschluss bietet dabei die höchste Qualität und Stabilität. Die gute Nachricht für Cuxhaven: Der Glasfaserausbau ist offiziell gestartet, es wird gebuddelt, verlegt und vernetzt – das Projekt „Glasfaser für Cuxhaven“ wird Realität.

Datenraten bis zu 1.000 Mbit/s

Rund 5.000 Haushalte und Unternehmen sollen damit die Möglichkeit bekommen, das neue Netz zu nutzen – und damit Zugang zu einer stabilen und schnellen Internetverbindung zu erhalten. Mit Datenraten von bis zu 1.000 Mbit/s wird nicht nur das Streamen, Surfen oder Arbeiten im Homeoffice deutlich komfortabler – auch Unternehmen profitieren von einer verlässlichen digitalen Infrastruktur.

Cuxhaven wird fit für die digitale Zukunft

Der Glasfaserausbau ist ein entscheidender Schritt, die Stadt zukunftssicher und attraktiv für Unternehmen zu machen, aber auch lebenswerter für alle Generationen. Mit seiner Glasfaserinitiative schafft Cuxhaven eine digitale Infrastruktur für die Bürgerinnen und Bürger und ermöglicht ihnen außerdem eine echte Wahlfreiheit. Denn die entstehende Anbietervielfalt stärkt den Wettbewerb und sorgt für attraktive Angebote – ein Gewinn für alle.

Für die technische Umsetzung in Cuxhaven setzt das beteiligte Unternehmen Glas-

faser Nordwest auf die Expertise des erfahrenen Ausbaupartners Nord Connect, der die ganzheitliche Baukoordination und Baudurchführung vor Ort verantwortet.

„Mit langjähriger Erfahrung im Rücken setzen wir alles daran, die Stadt Cuxhaven zügig ans Netz zu bringen. Insgesamt werden wir 21 Netzverteiltereile erschließen. Vier davon sind bereits erfolgreich fertiggestellt, für fünf weitere stehen die Genehmigungen kurz bevor – und dann geht's ohne Verzögerung weiter“, erklärt Carlos Andrade Facal, Geschäftsführer der Nord Connect.



Es geht blitzschnell und fast komplett ohne jede Belästigung oder Beeinträchtigung: Das Verlegen der Leerrohre für die Glasfaserkabel. Foto: AdobeStock

Ein offenes Netz schafft maximale Anbietervielfalt in Cuxhaven

Als reiner Infrastrukturanbieter vertreibt Glasfaser Nordwest keine eigenen Glasfaserprodukte an den Endkunden, sondern stellt sein Netz nach dem Open-Access-Prinzip allen interessierten Telekommunikationsanbietern zu gleichen Konditionen

zur Verfügung. Dadurch ergeben sich entscheidende Vorteile sowohl für Telekommunikationsanbieter als auch für Endkunden: Während die Telekommunikationsanbieter die Möglichkeit haben, ihr Kundenangebot auch auf Gebiete zu erweitern, in denen sie nicht selbst ausgebaut haben, können sich die Endkunden in ihrer Entscheidung an den eigenen Bedürfnissen orientieren und zwischen unterschiedlichen Anbietern und Tarifen wählen.

Auch in Cuxhaven ist die Anbietervielfalt angekommen

Interessierte Haushalte und Unternehmen haben die Möglichkeit, aus Angeboten von sechs Anbieterpartnern – Telekom, EWE, 1&1, SIT Telekom, MK Netzdienste und Plusnet – ihren Glasfaseranschluss auszuwählen.

„Wir möchten alle Bürgerinnen und Bürger ermutigen, die Chance auf einen Glasfaseranschluss zu nutzen. Der Ausbau läuft auf Hochtouren – und wer sich jetzt für ein Produkt bei unseren Vermarktungspartnern entscheidet, sichert sich den Zugang zu schnellem und stabilem Internet direkt vor der eigenen Haustür“, so das verantwortliche Unternehmen. (Quelle: Stadt Cuxhaven)

Scannen Sie diesen QR-Code, um die Verfügbarkeit in Ihrer Straße zu prüfen:



Schneller zum Arzt

Facharzt-Termine einfach und digital

Montagsmorgen, die Rückenschmerzen werden immer schlimmer – doch in der Praxis gibt es frühestens in drei Wochen einen Termin. Beim Hautarzt sieht es noch schwieriger aus: „Wir nehmen neue Patienten erst wieder in sechs Monaten“. Und dann fällt ein Blick in den Kalender: Wann war nochmal die letzte Krebsvorsorge? In einem Alltag, der ohnehin von Terminen und To-dos geprägt ist, drohen Arztbesuche zwischen Wartezeiten und Vergesslichkeit unterzugehen. Darum ist es sinnvoll, die ärztliche Terminsuche gezielter zu managen. Digitale Tools können dabei helfen.

Apps helfen effizient bei der Terminsuche

Wenn es schnell gehen soll, greifen die meisten Menschen erst einmal zum Telefonhörer. Allerdings kommen Anrufer oftmals kaum durch, hängen in der Warteschleife fest oder werden ver-



Foto: DJD/Doctolib/Getty Images/Rainer Berg

Einen Termin buchen und dank Warteliste noch schneller drankommen – digitale Tools machen das möglich.

tröstet. Über den Terminservice der gesetzlichen Krankenkassen unter der Rufnummer 116117 erhält man zwar innerhalb von sieben Tagen einen Termin (oder die Adresse der nächsten Notfallpraxis), hat aber ansonsten keine freie Arztwahl.

Hier kommen dann digitale Lösungen ins Spiel. So kann man zum Beispiel mit der App »Doctolib« verfügbare Termine direkt beim eigenen Arzt suchen oder auch mittels Kartenfunktion bei Spezialisten bestimmter Fachrichtungen in Wohnortnähe schauen. Besonders praktisch ist die involvierte digitale Warteliste. Sobald diese aktiviert ist, werden Patientinnen und Patienten per Push-Benachrichtigung über früher verfügbare Termine informiert und können diese nach dem First-Come-First-Serve-Prinzip buchen.

Früherkennungs-Checks frühzeitig planen

Wer Stress langfristig erst gar nicht aufkommen lassen will, kann sogar alle regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen – beispielsweise beim Zahnarzt, Gynäkologen oder Dermatologen – ganz einfach und in einem Rutsch im Voraus organisieren. Sogar für die ganze Familie, wenn man die jeweiligen Angehörigen dem eigenen Nutzerkonto hinzufügt.

Rechtzeitige Terminerinnerungen per E-Mail oder SMS sorgen dafür, dass man die Untersuchungen nicht verschwitzt. Unter www.doctolib.de finden sich alle Informationen auch zu den verschiedenen Funktionen. Darüber hinaus gibt es noch weitere Möglichkeiten zur Terminfindung. Will man zum Beispiel nicht zwingend die ärztliche Praxis aufsuchen, sind Videosprechstunden oder digitale Anfragen für Folgeerzepte, Überweisungen oder Befunde eine gute Alternative, die sich bequem aus der Entfernung wahrnehmen lässt.

Nicht zuletzt bieten einige Krankenkassen einen gesonderten Service per Telefon oder Online-Formular, um bei der Suche nach dem gewünschten Arzttermin behilflich zu sein. Am besten checken Sie das auf der jeweiligen Website. (DJD)



Muijsers Institut für Therapie

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

Physiotherapie

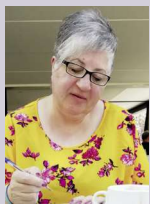
Krankengymnastik, Manuelle Therapie,
Manuelle Lymphdrainage, PNF,
Bobath für Erwachsene, Klassische Massage,
Fango, Craniosacrale Therapie

Ergotherapie

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

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

Wer schießt das Titelbild für die nächste Ausgabe?



Das Titelfoto dieser Ausgabe schoss Birgit Kramer. Das stimmungs- volle und mit gutem fotografischen Auge komponierte Motiv zeigt einen Blick auf den Otterndorfer Yachthafen und wurde von der Jury einstimmig gewählt.



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

Für die nächste Ausgabe suchen wir schöne, ansprechende, möglichst winterliche aber keine weihnachtlichen Titelfotos. Wichtig dabei: Es muss sich um ein Motiv handeln, dass einen Bezug zum Cuxland hat.

Teilnahmebedingungen

Vom **14.09.2025 bis zum 15. 11. 2025** können Sie sich für die Teilnahme am Wettbewerb registrieren und maximal ein Foto auf der Website mediaberatung@cuxonline.de hochladen. Sie müssen volljährig sein und Ihren festen Wohnsitz innerhalb des Landkreises Cuxhaven oder der Stadt Cuxhaven selbst haben. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. sowie alle Berufsfotografen.

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

Technische Anforderungen an die Fotos

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

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.

Nutzungsrechte und Rechte Dritter

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

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

EINEN GUTSCHEIN VON RINGFOTO SCHATTKE, CUXHAVEN ÜBER 100 €



**Fachgeschäft für
Fotografie & Sportoptik**



KAMERAS



OBJEKTIVE



FERNGLÄSER

PERSÖNLICHE BERATUNG

GROSSE AUSWAHL

PERFEKTER SERVICE

www.ringfoto-schattke.de

PARTNER

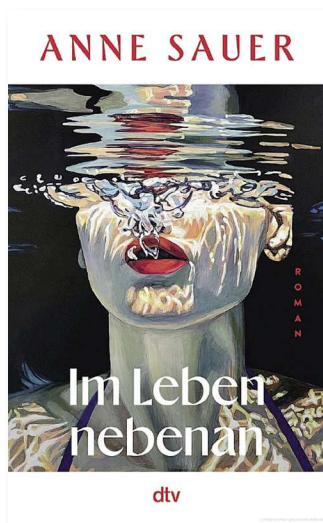
Nationalpark
Wattenmeer



**Deichstraße 7 - 27472 Cuxhaven
Telefon 04721 55511**

Die Oliva-Buchhandlung Cuxhaven empfiehlt:

Schmökertipps für einen goldenen Herbst



Anne Sauer:

Im Leben nebenan

In einem Moment lebt Toni ein fast komplett glückliches Großstadtleben: guter Job, große Liebe, schöne Altbauwohnung. Und im nächsten Moment liegt sie wieder in ihrem Heimatdorf auf dem Sofa, verheiratet mit ihrer Jugendliebe und einem neugeborenen Baby neben sich. Und sie hat keine Ahnung wie sie dort hingekommen ist; soll aber jetzt irgendwie dieses Kind am Leben halten

und sich „normal“ verhalten. Aber wie geht das, wenn Körper und Geist im Ausnahmezustand sind? Ein scharfer Blick darauf, was es in unserer Zeit bedeutet, Mutter zu sein – oder auch keine sein zu können oder zu wollen.

ISBN 9783423284837 / 23,00 €



Una Mannion:

Licht zwischen den Bäumen

Libby und ihre vier Geschwister leben nach dem Tod des Vaters mit der meist abwesenden Mutter in einem kleinen Ort irgendwo in Pennsylvania. Es ist der letzte Schultag vor den Sommerferien, als auf der Heimfahrt im Auto ein hitziges Wortgefecht dazu führt, dass die Mutter die zwölfjährige Ellen einfach auf die Straße setzt.

Es ist fast dunkel. Die gute

Nachricht: das Mädchen lebt. Die schlechte Nachricht: nichts ist mehr so, wie es vorher war. Literarischer Thriller und spannendes Familienportrait, aus Sicht der vierzehnjährigen Libby erzählt. Toller Lesestoff im Taschenbuchformat.

ISBN 9783969994061 / 18,00 €



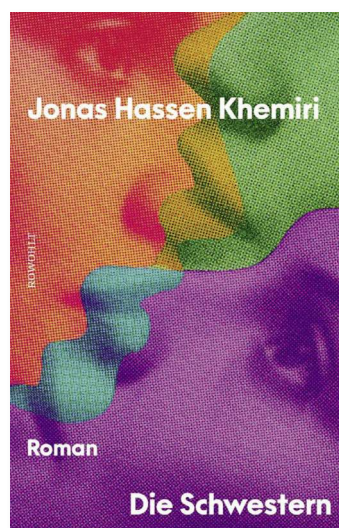
Kirsty Capes:

Girls

Ingrid Olssen war eine schillernde Künstlerin, die sich lieber auf ausschweifenden Partys herumtrieb – Alkohol und anderen Drogen ganz und gar nicht abgeneigt – als sich um ihre zwei kleinen Töchter zu kümmern. Matilda hat bereits mit siebzehn ihr Elternhaus verlassen, ist nun allein-erziehende Mutter und hat so gut wie keinen Kontakt mehr zu ihrer

Schwester Nora, die noch immer unter ihrer verwahten Kindheit leidet. Wird es den Schwestern gelingen, sich nach Ingrids Tod wieder anzunähern? Ein feinfühliges Roman über Mütter, Töchter und Schwestern.

ISBN 9783442763054 / 25,00 €



Jonas Hassen Khemiri:

Die Schwestern

Ein Buch aus Schweden und kein düsterer Krimi und kein Humor mit hundertjährigem Bart, sondern ein Werk, dessen Autor mit eigenwilliger literarischer Stimme punktet: das ist Khemiris mitreißender Roman um sein alter ego Jonas und die drei tunesisch-schwedischen Schwestern Ina, Evelyn und Anastasia. Ihre Lebensgeschichten sind

über 30 Jahre miteinander verbunden. Den Wandlungen und Verwandlungen der Figuren folgt man ebenso gespannt wie der Kunst des Autors, eine riesige Vielfalt von Themen und präzisen Beobachtungen zu jonglieren, ohne je den Faden zu verlieren. ISBN 9783498004972 / 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 16 Uhr.

Kinder- spiel- zeug	veraltet: Zitrus- früchte		Mix- gerät	Klöster		jüd. Priester in Babylon	Eingang (franz.)	englisch: nein, kein
▶	▶			▶			▶	▶
scherz- haft: US- Soldat	▶		Vorname v. Schau- spieler Ganz	▶				
▶						König von Wessex † 839		philatel. Zeichen für sehr selten
Irr- tümer (lat.)			Fang- netz für Greif- vögel		Berg- stock der Albula- Alpen	▶		▶
bogen- artige Raum- decke		ein Zwei- kämpfer	▶					
▶								Ost- europäer
▶					Heldin der Tristan- sage		Insel der Circe in der Odyssee	▶
Lachs- forellen	ital. Provinz- haupt- stadt	Staat in Nahost		Staat in Nahost	▶			
Regie- rungs- mitglied	▶	▶						
▶				unauf- hörlich		Berg- bach	▶	
abge- schrägte Kante			israeli- tischer König	▶			poetisch: helle Flamme	
schäkern	▶							
▶						rus- si- scher Männer- name		
hohes Ansehen			Debität (med.)		persön- liches Fürwort	▶		
Vorname des Autors Verne	islam. Rechts- gelehr- ter	Raben- vogel	▶					österr. Ort in Tirol
▶	▶				gierig sam- meln		tschech. Refor- mator (Jan)	▶
griechi- sche Sagen- gestalt		dänische Insel im Kattegat		waage- rechte Segel- stange	▶			
▶						nieder- ländisch: eins		
Grund- satz- erklä- rung								
▶				Insel- staat im Pazifik			Treffer beim Kegeln („alle ...“)	
Indianer- stamm in Kolum- bien	ins Eis gehau- ene Löcher		Schüler- sprache: Schule	▶				
Frage- wort	▶					Sprech- art eines Mitlaufs		ostasia- tisches Laub- holz
▶			Ge- wichts- einheit (Abk.)		Braten- brühe	▶		▶
Kaiser- stadt in Vietnam		schweres Geschütz	▶					
▶								
ent- lohn		1	2	3	4	5	6	7

Jetzt umsteigen auf Energie von hier!

Sonne

Wärmepumpe

Pellets

**hohe
Förderungen
vom Staat**

A++
ZeroFlame

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

storejenny

rave + bösch
WÄRME
WASSER
SOLAR

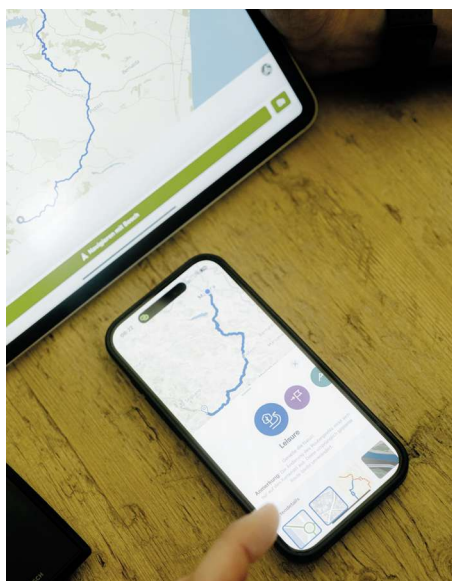
**PARA
DIGMA**

rave + bösch
WÄRME // WASSER // SOLAR

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

Damit Ihre eBike-Tour perfekt wird:

Erst planen, dann fahren



Bevor es losgeht, lohnt sich ein Blick auf die geplante Tour. Unterstützung bei der Routenplanung bieten digitale Helfer wie die eBike Flow App von Bosch eBike Systems. Foto: Robert Bosch GmbH/akz-o

Eine perfekte Auszeit vom Alltag: Der Tagesausflug mit dem eBike. Eine solche Tour verbindet Bewegung, frische Luft und Erholung – und mit der richtigen Vorbereitung wird daraus ein unbeschwertes Erlebnis voller Fahrspaß. Ob allein, mit der Familie oder mit guten Freunden. Hier können Sie lesen, wie man eine Tour optimal plant, damit man sie in vollen Zügen genießen kann.

Gute Planung zahlt sich aus

Bevor es losgeht, lohnt sich ein genauer Blick auf die geplante Tour. Besonders attraktiv sind Strecken abseits des Autoverkehrs – etwa entlang der Elbe oder entlang der Küste aber auch durch die Wälder des wunderschönen Cux-Hinterlandes.

Unterstützung bei der Routenplanung bieten digitale Helfer wie die eBike Flow App von Bosch eBike Systems:

„Unsere App hilft Ihnen gezielt dabei, ihre Touren an die persönlichen Vorlieben anzupassen. Das smarte System lernt aus den bisherigen Fahrten und schlägt dann maßgeschneiderte Routen vor“, so die Experten von Bosch.

Für eine bessere Einschätzung des Terrains liefert die eBike Flow App zudem eine detaillierte 3D-Kartendarstellung, die das Höhenprofil der Strecke visualisiert. So weiß man schon vor dem Start, welche Anstiege und Abfahrten warten und kann so seine Kräfte besser einteilen.

Die Reichweite im Blick behalten

Einmal unterwegs, möchte niemand auf halber Strecke feststellen, dass der Akku knapp wird. Faktoren wie Terrain, Fahrmodus, Gesamtgewicht und individueller Fahrstil beeinflussen, wie weit man mit dem eBike kommt.

Hier sorgt die Funktion „Range Control“ für Sicherheit: Mit diesem Feature können Sie im Voraus festlegen, wie viel Akkuladung am Ziel noch verfügbar sein soll. Während der Fahrt passt das System mittels künstlicher Intelligenz die Motorunterstützung entsprechend an. Das schafft Planbarkeit, auch wenn man unterwegs flexibel bleiben möchte.

Komfortabel fahren, besser ankommen

Gerade wenn man länger im Sattel sitzt, darf natürlich auch der Komfort nicht zu kurz kommen. Ein gut eingestelltes eBike, wettergerechte Kleidung und regelmäßige Pausen erhöhen den Fahrspaß – ebenso wie die passende Motorunterstützung.

Der neuer Antrieb von Bosch, *Performance Line PX* wurde gezielt für Wochenendausflüge, anspruchsvolle Radtouren und ausgedehnte Bikepacking-Reisen entwickelt. Er bietet eine kraftvolle, aber fein dosierte Unterstützung – auch bei Steigungen oder zusätzlichem Gepäck.

Noch komfortabler wird das eBike-Touren mit *eShift* – einer integrierten Schalllösung die den Gangwechsel auf Wunsch vollständig übernimmt. Das System passt sich damit vollautomatisch dem Terrain und der Trittfrequenz an und sorgt für gleichmäßiges, entspanntes Radeln ohne manuelles Schalten. (akz-o/GA)

5 Jahre HÖRAKUSTIK HOLST – eine Cuxhavener Erfolgsgeschichte

Fünf Jahre sind vergangen, seitdem sich der Hörakustikermeister, Audiotherapeut und Pädakustiker Kim Holst mit seinem Hörakustikfachgeschäft in Cuxhaven selbstständig gemacht hat. Damals bestand das „Team“ aus ihm und Sabine Morgenroth, heute sind es 14 Kollegen – davon alleine 4 Hörakustikermeister – in den Geschäften Cuxhaven und Bad Bederkesa.

Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, die Orientierungsfähigkeit und die Sprachentwicklung bei Kindern sind abhängig von der Fähigkeit, gut zu hören. Dies gilt auch für die Demenzvorsorge und die Sturzprophylaxe. Umso wichtiger ist es, sein Gehör nur solchen Fachleuten anzuvertrauen, die den Stellenwert einer guten Hörfähigkeit richtig einzuschätzen wissen.

Kim Holst sammelte seine langjährige Erfahrung als Filialleiter im damaligen Familienbetrieb Hörgeräte Landsberger. Es folgte die klinische Arbeit mit hörgeminderten Kindern in Hamburg – seit 2007

übt er seinen Beruf in Cuxhaven aus. „Mit meiner Ausbildung und damit erworbenen Kenntnissen der neuesten Technologie auf dem Gebiet von Hörsystemen und Implantaten möchte ich meine großen und kleinen Kunden zum besten Ergebnis begleiten“, so Kim Holst, Hörakustiker in vierter Generation.

Erfolg kommt nicht von ungefähr

Nicht nur in Cuxhaven und in der Filiale Bad Bederkesa ist das Hörakustik-Team für seine Kunden da. Sogar auf Helgoland bietet Holst Quartalsbesuche mit Hörgeräte-Servicetagen an, so dass auch auf der Insel eine qualitativ hochwertige Versorgung und Hilfe gewährleistet ist. Übrigens – für Menschen, die nicht mehr mobil genug sind, um in eines seiner beiden Geschäfte zu kommen, bietet Hörakustik Holst auch die Möglichkeit von Hausbesuchen an.

Der einzige inhabergeführte Hörakustiker in Cuxhaven

Hörakustik Holst arbeitet mit allen großen Hörgerätemarken zusammen und ist deshalb als einziger inhabergeführter Cuxha-

vener Fachbetrieb nur für Hörgeräte völlig herstellerunabhängig. Der Vorteil für die Kunden: Hörakustik Holst berät nicht markenbezogen, sondern neutral.

Holst bietet Hörtraining für Groß und Klein

Die erfahrene Hörgeschädigtenpädagogin Birgit Kahle ist spezialisiert auf Hörtraining und Audiotherapie für Erwachsene und Kinder. Sie trainiert altersunabhängig sowohl in Einzel- als auch Gruppensitzungen, um bestmögliche Gewöhnung und Akzeptanz der neuen Hörsysteme zu gewährleisten und eine Verbesserung des Verstehens der Sprache zu erreichen. Für die Betroffenen eine echte Lebenshilfe!

Keine wechselnden Ansprechpartner

Anders als bei den großen Hörgerätekette mit häufig wechselndem Personal, haben die Kunden bei Hörgeräteakustik Holst einen festen Ansprechpartner, der die Bedürfnisse des Kunden kennt, darauf eingeht und ihn mit all seiner Erfahrung betreut. (red)

Anzeige

Bringen Sie das Leben zum Leuchten. Mit dem kleinsten KI-Hörsystem der Welt.

Kleines Format, große Innovation: Mit Beltone Envision™ präsentiert GN das weltweit kleinste KI-Hörsystem.¹ Eine Lösung, die durch ihre minimale Größe für außergewöhnlichen Hörkomfort sorgt. Unser neuer, zusätzlicher Deep Neural Network (DNN) Chip macht das System bis zu 17-mal effizienter als vergleichbare führende KI-Hörlösungen.² Die Vorteile der neuen Technologie sind überzeugend:

- Das beste Verstehen im Lärm für die Konzentration auf das Wesentliche³⁻⁶
- Energie für den ganzen Tag: ganztägige Akkulaufzeit selbst bei Nutzung von Streaming und KI-Funktionen⁷⁻⁸

Jetzt
kostenlos
Probe
tragen!

- Erstklassige Konnektivität mit Bluetooth LE Audio und Auracast™⁹
 - Langlebiges Design: Jedes Hörsystem verfügt über eine wetterfeste Nanobeschichtung (IP68) und austauschbare Mikrofonfilter
- Mit Beltone Envision profitieren Hörsystemnutzer von intelligenter Technologie, kompromisslosem Komfort und zukunftsicherer Konnektivität.



Beltone Envision™

Das kleinste KI-Hörsystem mit dem besten Hören im Lärm



Das beste Hören im Lärm³⁻⁶



Das kleinste KI-Hörsystem¹



Ganztägige Akkuleistung ohne Kompromisse⁷⁻⁸



Erstklassige Konnektivität mit Bluetooth® LE Audio und Auracast™⁹

HÖRAKUSTIK HOLST

Hörakustik Holst Hauptsitz
Nordersteinstraße 62, 27472 Cuxhaven
Telefon: 04721 / 6 99 83 70

Hörakustik Holst Filiale Bad Bederkesa
Am Markt 5, 27624 Geestland
Telefon: 04745 / 9 31 78 11

Die lebenswerte Stadt an der Nordsee

6 Gründe, warum man in Cuxhaven gut leben kann

Die Bekanntheit und Beliebtheit Cuxhavens als Urlaubsort hat auch Einfluss auf das Image der Stadt als Lebens- und Arbeitsmittelpunkt. Neben einer guten Infrastruktur in puncto Gesundheit, Schule und Soziales bietet Cuxhaven viele attraktive Erlebnisangebote für alle Generationen, die nicht nur die Urlaubs- und Tagesgäste gerne nutzen, sondern auch die Bürger der Stadt. Cuxhaven – die lebenswerte Stadt an der Nordsee.

1 DIE RUND 50.000 EINWOHNER CUXHAVENS SORGEN FÜR EIN QUIRRLIGES LEBENSGEFÜHL

Die Stadt Cuxhaven ist relativ dicht besiedelt – auf jedem Quadratkilometer leben ca. 300 Einwohner (fast doppelt so viel, wie im Niedersachsendurchschnitt mit nur 168 Einwohnern).

Cuxhaven hat außerdem einen positiven Wanderungssaldo (mehr Zu- als Wegzüge)

mit 7,4 Zuziehenden je 1.000 Einwohner (der Niedersachsendurchschnitt liegt bei nur 4,7 Zuziehenden je 1.000 Einwohner).

2 GUT WOHNEN IN DER STADT CUXHAVEN MIT VIEL RAUM FÜR ENTFALTUNG

Mit 53 qm Wohnfläche pro Person liegt die Stadt über dem Durchschnitt des Landes Niedersachsen (50 qm).



3 HOHE ATTRAKTIVITÄT FÜR ÄLTERE UND EIN GUTES LEBEN FÜR SENIOREN

Die Altersarmut liegt mit einem Anteil von 2,5% weit unter dem Durchschnitt Deutschlands (19,6 %)!

4 CUXHAVEN UND SEINE HOHE ATTRAKTIVITÄT FÜR FAMILIEN MIT KINDERN

Der Familienwanderungssaldo von 11,2 Zuziehenden je 1.000 Einwohner ist im Landesvergleich (8,5 Zuziehende/1.000 Einw.) und im Vergleich mit anderen Städten an der Nordseeküste Niedersachsens (Emden 0,6 Zuzieh./1.000 Einw., Wilhelmshaven 0,5 Zuzieh./1.000 Einw.) herausragend hoch.

Dabei trägt der Tourismus mit seinen attraktiven Angeboten – rund 16 % aller Tages- und Übernachtungsgäste in Cuxhaven sind Kinder und Jugendliche bis zu 16 Jahren – dazu bei, dass Cuxhaven auch als Lebens- und Arbeitsstandort für Familien interessant ist.

5 AUF RUND 16.000 ha BIETET CUXHAVEN 8 ha NAHERHOLUNGS- FÄCHE PRO 1.000 EINWOHNER

Das ist mehr als im Niedersachsendurchschnitt (6,7 ha/1.000 Einw.) und in anderen Städten an der niedersächsischen Nordseeküste (Emden 5,5 ha/1.000 Einw., Bremerhaven 5,9 ha/1.000 Einw., Wilhelmshaven 6,8 ha/1.000 Einw.).

6 CUXHAVEN HAT 12 STADTHEILE, DEREN VIELFALT UND LEBENS- QUALITÄT VERBINDET

Die küstenfreien Quartiere sind Identitätsorte für die Einwohner, Wohnquartiere für die im Tourismus Beschäftigten und Standorte für Unternehmen.

Sie bieten Naturräume und Grünflächen, die für Einwohner und Beschäftigte – aber auch für die Gäste der Stadt von hoher Bedeutung sind.

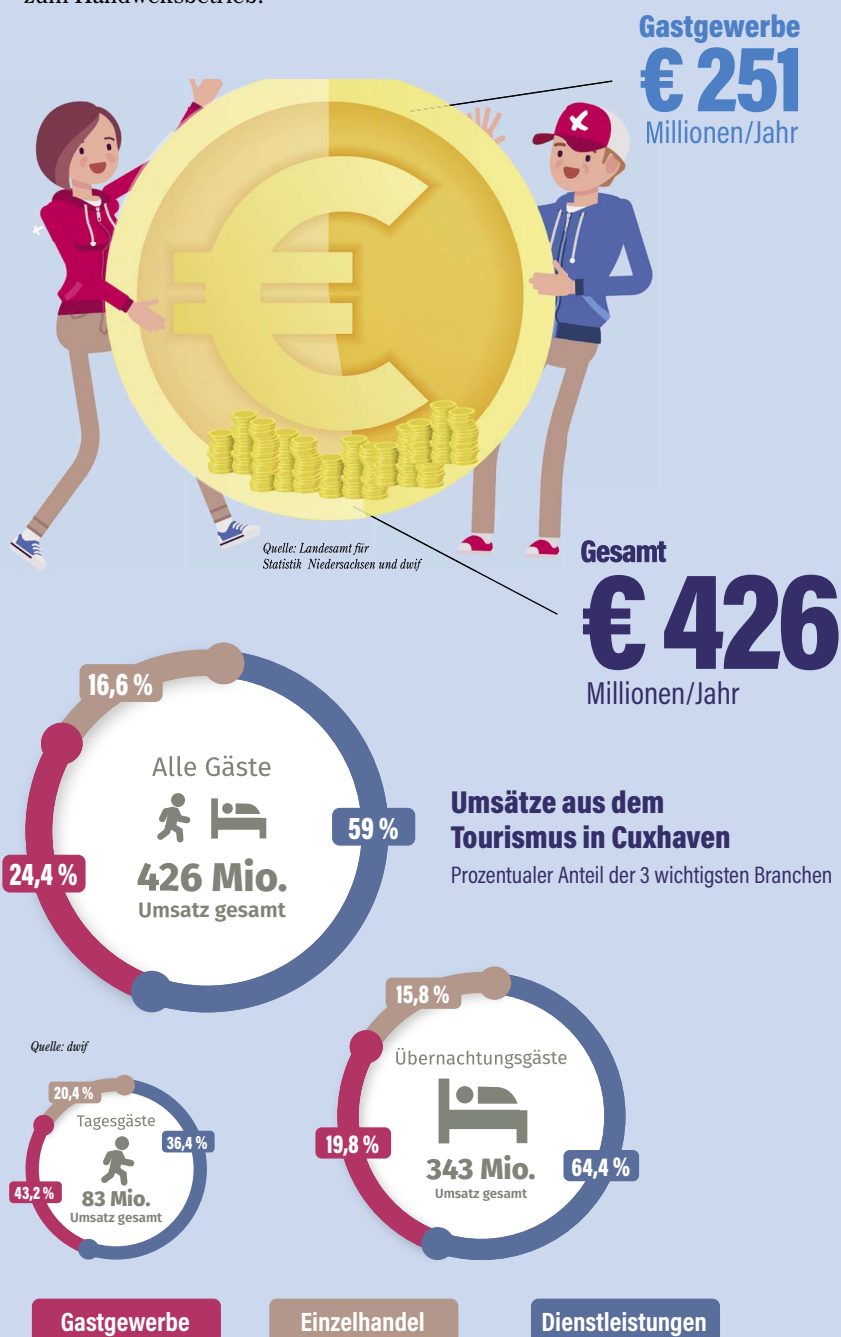
Meer und frische Seeluft, Küstenheide und Wald, maritimes Ambiente in einer liebenswerten Stadt – Cuxhaven bietet nicht nur einen schönen Urlaub an der Küste, sondern echte Lebensqualität.

(Quelle: Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH)

Der Tourismus schafft Arbeit und Einkommen für Cuxhaven

Der Bruttoumsatz aus allen Ausgaben der Übernachtungs- und Tagesgäste in Cuxhaven liegt bei 426 Millionen Euro im Jahr. Diese Umsätze entfallen auf Dienstleistungen, Handel, Mobilität und Privatvermietungen. Allein im Gastgewerbe, also Beherbergung und Gastronomie, entsteht pro Jahr ein Umsatz von 251 Millionen Euro. Dieses Geld sichert und belebt die Wirtschaft von Cuxhaven.

Viele Branchen profitieren vom Tourismus, denn die Einnahmen, die durch die Gäste generiert werden, kommen nicht nur direkt dem Gastgewerbe zugute. Sie stützen auch Branchen, die für die Cuxhavener Einwohner wichtig sind: Vom Taxiunternehmen bis zum Friseursalon, vom Einzelhandel bis zum Handwerksbetrieb.



Plastikmüll in der Nordsee?



Fotos (2): AdobeStock

Plastik ist tödlich für unsere Meere und Flüsse. Seien wir achtsam!



Circa 20.000 Tonnen Müll, vor allem aus Schifffahrt und Fischerei, gelangen jährlich in die Nordsee. Entlang untersuchter Strandabschnitte der Wattenmeerküste Deutschlands und Hollands machten Plastik und Styropor über 75 % des angespülten Abfalls aus. Auf dem Grund der Nordsee liegen derzeit mehr als 600.000 Kubikmeter Plastikmüll – Tendenz zunehmend!

Für die meisten Meeresbewohner ist es bereits fünf vor zwölf

Von 136 Arten der Meereslebewesen ist bekannt, dass sie sich regelmäßig in Müllteilen verheddern und strangulieren. Wale und Delfine, Meeresschildkröten sowie 36 % der Seevögel und viele Fischarten meinen, Plastikmüll kann man fressen, verschlucken ihn und sterben daran.

Bei der Zersetzung geben Kunststoffe giftige und hormonell wirksame Zusatzstoffe wie Weichmacher, Flammschutzmittel und UV-Filter in die Meeresumwelt oder den Organismus ab, der sie aufnimmt. Mikroorganismen sind nicht in der Lage, die Kunststoffe vollständig zu zersetzen. Deshalb verbleiben die pulverartigen Kleinst-

partikel in der Meeresumwelt, wahrscheinlich für immer – ein Gedanke, der uns erschrecken lässt!

Mikroplastik – die tödliche Gefahr

Weltweit wird die Zunahme von Mikroplastik in den Meereswirbeln, den Sedimenten und an den Stränden beobachtet. In allen kürzlich untersuchten Kotproben von See- und Kegelrobben im niedersächsischen Wattenmeer wurde Mikroplastik gefunden.

Schuld daran sind wir selbst

Die Verwendung in Kosmetikprodukten wie Peelings oder Zahnpasten ist mittlerweile Standard. Bis zu 2.000 Kunstfasern aus Fleece-Kleidungsstücken, einem Velourstoff, der meist aus Polyester oder Polyacryl besteht, gelangen pro Waschgang in die Meeresumwelt, da sie von den Klärwerken nicht zurückgehalten werden.

Geht ein typischer Transportcontainer mit Industriepellets aus Kunststoff zur späteren Weiterverarbeitung auf See verloren, gelangen 50 Milliarden davon ins Meer und sind an den Stränden von Sandkörnern kaum zu unterscheiden.

Mikroplastikpartikel binden an ihrer Oberfläche viele giftige Schadstoffe, die sich bereits im Meer befinden

Das können auch inzwischen verbotene Substanzen wie das Insektizid Lindan oder das Pestizid DDT sein. Diese Eigenschaft kann zu einer Anreicherung von Schadstoffen in der Nahrungskette führen und möglicherweise auch Einfluss nehmen auf den menschlichen Verzehr von Fischen und Meeresfrüchten.

Wir müssen aktiv werden und der Müllbelastung der Meere entgegenwirken:



Verwenden Sie keine Peelings, Duschgels und Zahnpasten, die Kunststoffe enthalten.



Werfen Sie Müll nicht achtlos weg, sondern stets in den Mülleimer. Nehmen Sie alles wieder mit, was Sie für den Strandtag eingepackt haben.



Kaufen Sie langlebige Produkte – so schonen Sie wertvolle natürliche Ressourcen und vermeiden Müll. Nutzen Sie plastikfreie Verpackungen wie Papiertüten für Brot oder Obst und Gemüse, Mehrwegflaschen oder noch besser Glasflaschen aus der Region und eigene Textiltragetaschen für den Einkauf.



Trennen Sie Ihren Müll. Nur so lassen sich Plastik und andere Stoffe überhaupt recyceln.



Machen Sie mit bei freiwilligen Säuberungsaktionen an unseren Stränden und Flussufern.

Mehr darüber finden Sie z.B. auf www.kueste-gegen-plastik.de.

Dort können Sie sogar eine App downloaden, mit der Sie im Supermarkt Produkte scannen und den Herstellern direkt mitteilen können, dass Sie die Plastikverpackung stört!

Aber auch die Tagespresse informiert über Müllsammelaktionen. Werden auch Sie zu einem Umweltengel!

(GA)

Die traurige »Hermine«

Cuxhavens Schandfleck oder maritimes Erbe?



Heute die traurige »Hermine« – entmastet, ungepflegt, „abgewrackt“. Hoffnungslos? Foto: Ahrens

Sie war einmal eines der Wahrzeichen Cuxhavens – die »Hermine«, ein historischer Gaffelschoner, 1904 auf der Hamburger Behrens-Werft gebaut und bis 1934 als Handelsschiff unterwegs auf den Küstenrouten der Nord- und Ostsee. Was aus dem einst so stolzen Schiff geworden ist, erregt inzwischen die Gemüter vieler Cuxhavener Bürger und Gäste.

Der nach Schweden verkaufte Schoner wurde 1979 wieder entdeckt. Eine Spendenaktion erbrachte 30.000,- DM, so dass es 1980 möglich wurde, die »Hermine« zurück nach Hamburg zu transportieren. Untersuchungen in der Finkenwerder Werft ergaben jedoch, dass ein originalgetreuer Wiederaufbau des hölzernen Schiffskörpers und die Rekonstruktion der Takelage erhebliche finanzielle Mittel erfordern.

Hinzu kam, dass der frühe Wintereinbruch 1981 mit Eisgang auf der Elbe die Pumpen einfrieren ließ, der Rumpf wurde vom Eis eingedrückt – die »Hermine« sank in der Werft. Das Schiff wurde gehoben und man schenkte es dem Wrackmuseum Cuxhaven, heute das Museum „Windstärke 10“.

Restaurierung als »Museumsschiff«

Nach der Restaurierung wurde das Schiff unter Denkmalschutz gestellt, diente von 1982 an der maritimen Stadtgestaltung und wurde ein beliebtes Fotomotiv für die Besucher des Nordseeheilbads Cuxhaven.



Die stolze »Hermine« – einst eines der maritimen Ausrufungszeichen Cuxhavens. Foto: AdobeStock

Vom einstigen maritimen Denkmal zum heute traurigen Wrack

Was aus dem stolzen Gaffelschoner geworden ist, kann heute jeder sehen. Ein Wrack! Aber wie konnte es dazu kommen? Wieso lässt man in Cuxhaven ein Denkmal so lange verrotten, bis ein Abwracken wohl nur durch Einsatz erheblicher Mittel verhindert werden kann?

In einer Hafenstadt wie Cuxhaven hätte man schon vor 43 Jahren wissen müssen – so lange nämlich steht die »Hermine« am Schleusenpriel – dass ein Holzschiff ständiger Pflege bedarf. Vor allem, wenn es 365 Tage im Jahr rund um die Uhr ungeschützt Wind und Wetter ausgesetzt ist. Die Zuständigen jedoch kümmerten sich offensichtlich weder intensiv noch fachgerecht um den Erhalt und überließen das Schiff ungebremst seinem Verfall.

Das Resultat: 2022 wurden die Masten und der Klüverbaum des denkmalgeschützten Schiffes entfernt – ein Gutachten hatte ergeben, dass Masten und Takelage des Gaffelschoners so marode sind, dass sie die Öffentlichkeit gefährden. Überraschung? Wohl kaum.

Mit dem Abreißen ist man in Cuxhaven ja schnell bei der Hand – das alte Eiswerk, das Seefahrerkrankenhaus, der Kampnagelkran. Und jedesmal hört man die Beileidsbekundungen der Zuständigen, dass es ihnen ja so leid tue um das Denkmal, aber der Zahn der Zeit hat den Zustand dermaßen verschlechtert, dass eine Sanierung leider nicht mehr möglich ist. Und schon ist man den Kostenträger los.

Honi soit qui mal y pense ...

Das Abwracken der »Hermine« und damit das Verschwinden aus dem Stadtbild ist für einige Verantwortliche aber offenbar auch kein allzu großer Verlust. Ihr Argument: „Die »Hermine« kommt ja gar nicht aus Cuxhaven und hat deshalb auch keine Cuxhavener Tradition“.

Dazu dies: Die New Yorker Freiheitsstatue kommt aus Frankreich. Das Trierer Karl-Marx-Denkmal aus China. Und das U-Boot in Laboe aus Hamburg. Trotzdem kommen weder die New Yorker noch die Trierer noch die Kieler auf die Idee, ihre Wahrzeichen verrotten zu lassen ... (Godehard Ahrens)

Die **J.D. Hahn GmbH & Co KG** ist das älteste Bauunternehmen Deutschlands und ein vielseitig aufgestelltes Familienunternehmen. Gegründet 1664 als Zimmerei, ist es heute mit seinem Hauptsitz im niedersächsischen Hechthausen und der Zweigstelle in Stade in den Bereichen Straßen-, Kanal-, Wasser-, Ingenieur-, Industrie- sowie Spezialtiefbau tätig.

Mit den Gruppenunternehmen **HAHN Transport GmbH** und **HAHN Shipping GmbH** haben wir unser Leistungsspektrum in den vergangenen Jahren erheblich erweitert und können unseren Kunden und Partnern umfassende Transport- und Logistiklösungen anbieten.

Rund 200 Mitarbeiter sind heute in der gesamten Unternehmensgruppe beschäftigt – ein Großteil davon bereits seit vielen Jahren. Die enge Verbundenheit der Belegschaft wirkt sich unmittelbar auf unser Leistungspotenzial aus: Unsere Unternehmensgruppe zeichnet sich durch Erfahrung, Zuverlässigkeit und zertifizierte Qualität aus. Ein ausgeprägter Innovationsgedanke unterstützt zudem maßgeblich die Weiterentwicklung unseres Traditionsunternehmens.



J.D. Hahn GmbH & Co KG

Von der Beratung und der Ausarbeitung von detaillierten Angeboten mit Alternativlösungen bis hin zur Planung und Realisierung kompletter Bauvorhaben stehen unsere hoch qualifizierten Mitarbeiter unseren Kunden als Spezialisten gerne zur Seite. Als zukunftsorientiertes Unternehmen ist es für uns selbstverständlich, dass wir gewissenhaft ausbilden und so für geschulten Nachwuchs sorgen. Zusätzlich sind wir Mitglied der BG Bau seit 1885.

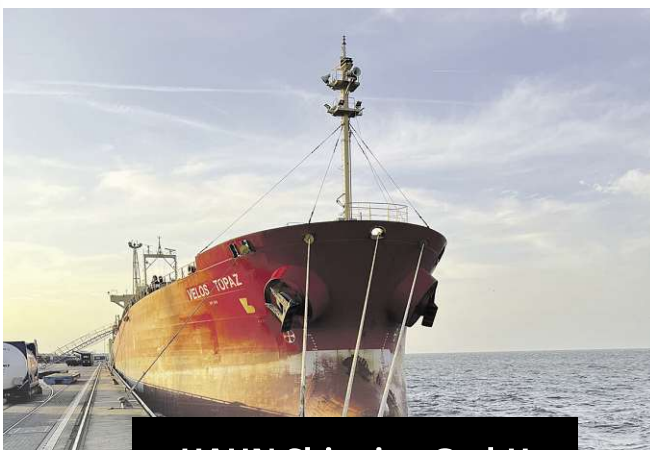
- **Ausbildung zum Kanalbauer (m/w/d)**
- **Ausbildung zum Straßenbauer (m/w/d)**
- **Ausbildung zum Beton- und Stahlbetonbauer (m/w/d)**
- **Ausbildung zum Land- und Baumaschinenmechatiker (m/w/d)**
- **Ausbildung zum Kaufmann/-frau für Büromanagement (m/w/d)**



HAHN Transport GmbH

Unser Portfolio umfasst den deutschlandweiten und internationalen Transport von Schüttgütern und Baumaschinen. Mit einem modernen Fuhrpark und einem umfassenden Leistungsspektrum bieten wir Ihnen flexible, schnelle und sichere Logistiklösungen.

- **Ausbildung zum Kaufmann/-frau für Spedition und Logistikdienstleistungen (m/w/d)**



HAHN Shipping GmbH

Als starker Partner für maritime Dienstleistungen bieten wir unseren Kunden die Klarierung von Seeschiffen in allen deutschen Häfen sowie die Organisation von nationalen und internationalen Schiffstransporten und die gesamte Breite an maritimen Logistiklösungen an.

- **Ausbildung zum Schifffahrtskaufmann/-frau (m/w/d)**

HAHN
UNTERNEHMENSGRUPPE



HAHN Unternehmensegruppe
Landstraße 1 • 21755 Hechthausen
Tel. +49 (0) 4774 999-0 • bewerbung@hahn.de
www.hahn.de