

CUXAJOURNAL

DAS MAGAZIN FÜR CUXHAVEN UND UMZU

Volle Kraft voraus

Über 100 Jahre in Cuxhaven:
Die Reederei Otto Wulf

Weihnachtsbraten

Klassisch, aber doch raffiniert –
ein Weihnachtsbraten vom Feinsten

Schon gewusst?

Was Sie schon immer über
das Cuxland wissen wollten

De Bookbinners

Es geht rund mit Druck und Papier
bei der Lebenshilfe Cuxhaven

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



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

**PREMIUM
MAKLER**

ivd



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



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend
und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet.

RANZEN PARTY

- **Ranzenparty Sonderpreise !**
- **Ranzencheck durch die Praxis Ergotherapie Feigenbutz vor Ort !**
- **Viele tolle Aktionen !**
- **Gratis Bastelbox zu jedem Ranzen !**

WANN
UND WO?



25. Januar 2025
9 - 15 Uhr

Fachcenter Cuxland
Raiffeisenstr. 22
21762 Otterndorf

01. Februar 2025
9 - 15 Uhr

Fachcenter Cuxland
Raiffeisenstr. 22
21762 Otterndorf

15. Februar 2025
10 - 16 Uhr

Kemner Home Company
Handelspark 3
27624 Geestland

Am 15.02.2025 bleibt unser Fachcenter Cuxland in Otterndorf geschlossen!

RIESENAUSWAHL • TOPBERATUNG • SPITZENPREISE

 **Step by Step**

 **ergobag**

 **Scout**

 **BECKMANN**
NORWAY 1948

 **McNeil**

 **school mood**
PASST ZU UNS!

PRÜFER & HERTING GmbH & Co. KG



OTTERNDORF



Ihre No. 1 fürs Büro

Schulranzen Fachcenter Cuxland

www.ranzentermine.de

Schulranzen - Koffer - Rucksäcke



Godehard Ahrens
Redaktion

Moin allerseits,

kennen Sie das Peter-Prinzip? Es besagt, dass Beschäftigte die Hierarchieleiter so lange hinaufsteigen, bis sie den persönlichen Grad ihrer Inkompetenz erreicht haben. Nicht nur Unternehmen, auch die Bürger leiden unter der dadurch entstehenden Flut bürokratischer und unsinniger Verordnungen und Entscheidungen, denn auch in den Verwaltungen von Bund, Ländern, Städten und Kommunen feiert das Peter-Prinzip fröhliche Urständ.

Kennen Sie die sogenannte »Verpflichtende Arbeitsschutzbeurteilung«, die da lautet: »Für jeden Arbeitsplatz ist mit Blick auf Schwangere eine spezifische Arbeitsschutzbeurteilung notwendig.«? Diese Dokumentationspflicht zur Gefahrenlage für Schwangere besteht selbst dann, wenn die Stelle gar nicht von einer Frau besetzt ist. Bürokratie in Reinkultur ...

Sogar Bill Gates – wäre er ein Deutscher – könnte das hohe Lied unseres Bürokratiewahns singen. Er hat sein Unternehmen in einer Garage gegründet. Bei uns wäre er bereits hier an der Gewerbeaufsicht gescheitert ...

Allerdings – wir Bürger in Cuxhaven, können uns über zu viel Bürokratie nicht beklagen. Im Rathaus funktioniert fast alles ziem-

»In einer Hierarchie neigt jeder Beschäftigte dazu, bis zu seiner Stufe der Unfähigkeit aufzusteigen.«

Laurence J. Peter (1919 - 1990)
Psychologe, Autor und Professor.

lich reibungslos, niemand wird gegängelt oder bevormundet, die Mitarbeiter sind durchweg freundlich und hilfsbereit.

Dennoch – Entscheidungen, die wohl nur aufgrund des Peter-Prinzips zu erklären sind, gibt es auch in unserer Stadt. Oder was spricht sonst dafür, dass Cuxhaven immer „gesichtsloser“ wird? Die Taktik ist ja bekannt: Eine ungeliebte Immobilie unter Denkmalschutz stellen, verfallen lassen, abreißen und an gleicher Stelle Geldmaschinen wie zum Beispiel Eigentumswohnungen bauen ...

Ein guter Rat: Einfach die Bürger mit einbeziehen. Dann wäre so manche „Verschönerung“ unserer Stadt erst gar nicht über das Planungsstadium hinausgekommen ...

Danke für's Lesen,

Ihr Godehard Ahrens

P.S. Es gibt immer mehr Cuxhavener, die mit der Entwicklung ihrer Stadt unglücklich sind und es bedauern, dass sie nicht nur immer gesichtsloser, sondern damit auch geschichtsloser wird. Die Website www.duhner-geschichte.de zeigt, wie es vor noch gar nicht langer Zeit in Duhnen oder Döse aussah und was für schöne Bauten heute nur noch Erinnerung sind!



Titelfoto: Blick von der **Alten Liebe** auf den Hafen. Das zweigeschossige Holz-Bauwerk wurde im Jahr 1733 erbaut – als Schiffsanleger und Wellenbrecher. Noch heute legen von der Innenkante der Alten Liebe die Schiffe in Richtung der Inseln Neuwerk

und Helgoland sowie zu Ausflugsfahrten durch die Häfen und zu den Seehundsbänken ab. Vor allem aber trifft man sich auf der Alten Liebe, um die großen Pötte aus aller Welt zu bestaunen, die hier ganz nah vorbeifahren.

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 · 33100 Paderborn



Mit voller Kraft voraus

Die Reederei Otto Wolf bietet internationale maritime Dienstleistungen 4



Wie super ist Superfood?

Ergänzung ja, aber kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung 8



Schon gewußt?

Was Sie schon immer über Cuxhaven wissen wollten 10

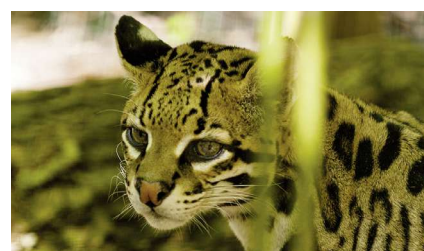


De Bookbinners

Es geht rund mit Druck und Papier bei der Lebenshilfe Cuxhaven 16

Sport und Fitness in Cuxhaven

Gesund bleiben, fit werden 18



Der Wingster Waldzoo

Auch im Winter eine Attraktion für die ganze Familie 20

Haltungsschäden verhindern

Immer mehr Kinder neigen zu Rückenschmerzen. Der richtige Ranzon hilft ... 25

Mit voller Kraft voraus



Hafen- & Seeverschleppungen. Wenn schwimmende Einheiten ohne eigenen Antrieb von A nach B sollen, kommen die Schlepper der Reederei Otto Wulf zum Einsatz. Pontons, Plattformen oder havarierte Schiffe – Wulf nimmt alles auf den Haken und schleppt es, wohin es soll. Fotos: Otto Wulf

Die Reederei Otto Wulf bietet Internationale maritime Dienstleistungen



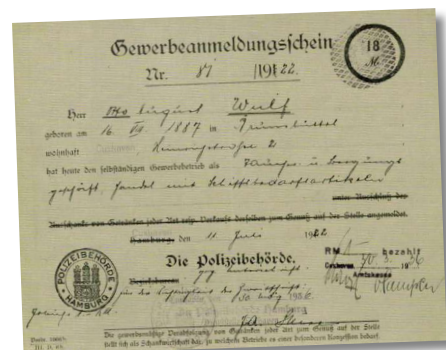
Otto Wulf – ein waschechter Seemann als Unternehmensgründer.

Angefangen hat alles mit verlorenen Ankern und dem 1887 geborenen Otto Wulf. Der Kapitän kannte wie kaum ein anderer seiner Zeit die Besonderheiten und Gefahren der Gewässer vor Cuxhaven und in der Elbe. Und er hatte ein untrügliches Gespür dafür, wo er verlorene Anker finden und erfolgreich bergen konnte. Mit Mut und Entschlossenheit half Otto Wulf außerdem vielen Schiffen und Besatzungen aus Seenot. Das machte ihn zu einer echten Legende an der Nordseeküste. Was man damals über ihn sagte? „Ein richtiger Füerfreeter – der weder Dood noch Dübel scheut, und oft den halben Mors riskiert!“

Seine 1922 gegründete Bergungsfirma war vom ersten Tag an erfolgreich. Die Kombination aus Können, durchdachter Planung, Wagemut, Hartnäckigkeit und kaufmännischem Geschick machte das Unternehmen schnell zur ersten Wahl für schwierige Fälle. Wo weitaus größere Mitbewerber passen mussten, fand Otto Wulf fast immer eine praktikable Lösung. Und genau das gilt heute noch!

Verlässliche Kompetenz in 4. Generation

Die Otto Wulf GmbH & Co. KG ist kein Konzern ohne Gesicht, denn hinter ihr steht die Familie Wulf. Mit ihrem guten Namen bürgt sie dafür, dass alles rund und mit Höchstleistung läuft. Dabei sind persönliche Betreuung und langfristig vertrauensvolle Geschäftsbeziehungen feste und gelebte Bestandteile der Unternehmensphilosophie. Im Laufe der Jahre hat sich das Unternehmen zu einer international agierenden Schlepp- und Transportreederei entwickelt und ein Stück Seeschiffahrtsgeschichte auf der Elbe, in der Nordsee, am Hafenstandort Cuxhaven bis hinaus in internationale Gewässer geschrieben.



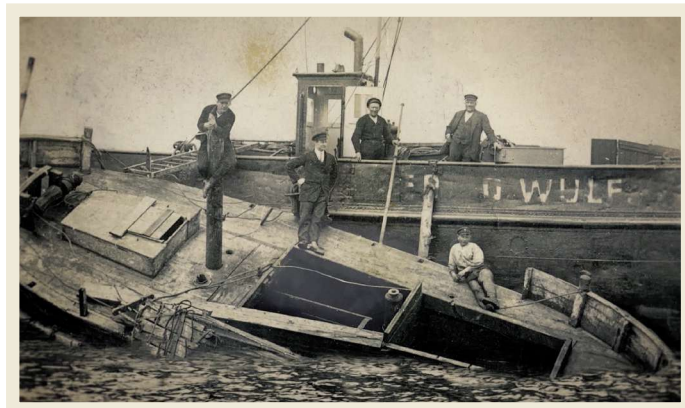
Gewerbeanmeldungschein von 1922 als Tauch- und Bergungsgeschäft, Handel mit Schiffsbedarf, ausgestellt für 1 Reichsmark von der Polizeibehörde Hamburg.

Das Unternehmen Otto Wulf hat immer wieder Pionierarbeit geleistet. Zum Beispiel bei den Windenergie-Offshoreparks in der Nord- und Ostsee. Dafür entwickelte man neue Lösungen für Logistik, Transport und Aufstellen der Windkraftanlagen, für den Transport von Wartungs- und Überwachungspersonal und die Sicherstellung von Material- und Nachschublieferungen.

Die vielseitige Flotte ist – zusammen mit den erfahrenen und bestens ausgebildeten und qualifizierten Mitarbeitern – die Basis für ein breites Angebotspektrum an den Unternehmensstandorten Cux-



Die Flagge der Reederei Otto Wulf



Bergung eines gesunkenen Krabbenkutters vor Cuxhaven.



Seetransport von Schwergut. Ein großer Einsatzbereich der Schlepperflotte ist der Seetransport in Kombination mit Pontons. Ob Überführung von Brückenkonstruktionen, Kränen, Stahlsektionen, Schiffsbauteilen, sensiblen Flugzeugteilen, Rohren oder Windenergieanlagen – Wulf kann's.

haven und Rostock sowie in der britischen Niederlassung Otto Wulf (UK) Ltd. in Edinburgh/Schottland.

Der Spezialist unter den Schleppern

Es gibt eine ganze Menge Unternehmen an Deutschlands Küsten, die schleppen und heben. Aber nicht viele transportieren Gründungsstrukturen wie Monopiles, die 1.500 Tonnen schwer und 90 m lang sind, sicher über die offene See.

Mit an Bord: Sicherheit & höchste Qualität

Viele Aufgaben der Reederei sind extrem anspruchsvoll, denn sehr oft müssen unter schwierigsten Bedingungen empfindliche und äußerst wertvolle Güter über die raue See befördert werden. Umso wichtiger für

die Kunden, dass sie voll darauf vertrauen können, in guten und absolut professionellen Händen zu sein. Otto Wulf hat deshalb schon im Jahr 1999 sein Qualitätsmanagement nach ISO Norm 9001:2015 und sein Arbeitsschutzmanagementsystem nach ISO Norm 45001:2018 zertifizieren lassen.

Der Umwelt zuliebe

Ein weiteres wichtiges Unternehmensziel ist es, den nachhaltigen Umweltschutz und die Verhütung von Umweltbelastungen im Einklang mit wirtschaftlichen Erfordernissen zu fördern. Für Otto Wulf sind das keine Lippenbekenntnisse, sondern seit Jahren praktizierte Werte – deshalb wurde auch das Umweltmanagementsystem des Unternehmens nach der ISO 14001:2015

Was die Reederei Otto Wulf ihren Kunden bietet:

- Hafen- und Seeverschleppungen
- Schlepper- und Ponton(ver)charterungen
- Seetransporte von Schwergutsektionen
- Offshore-Wind-Projekte
- Schwimmkraneinsätze
- Lasttest für Krane
- Bergungs- und Tauchereinsätze
- Schiffsassistenzen
- Schiffsbegleitungen auf den Revieren sowie durch den Nord-Ostsee-Kanal



Offshore Service – Logistikkompetenz für eine der wichtigsten Zukunftsaufgaben.

zertifiziert. Auch das ist ein Grund, warum die Reederei Otto Wulf ein begehrter Partner für viele maritime Dienstleistungen ist.

Mit dieser Philosophie bleibt das Unternehmen auch in Zukunft voll auf Kurs. (GA)



Assistenz & Begleitungen – 7 Tage, rund um die Uhr.



Die echte Alternative zur üblichen Weihnachtsgans: Fein geschmorter Braten vom Rind in Rotweinfond mit leckerem Paprika-Bohnergemüse. Foto: Edeka

Leckerer Rinderbraten mit Bohnen

Klassisch, aber doch raffiniert – ein Weihnachtsdinner vom Feinsten



Was gibt es Schöneres als Weihnachten im Kreise der Familie oder mit guten Freunden bei einem tollen Festschmaus zu verbringen? Unser „Weihnachtsbraten-rezept“ wird ganz bestimmt ein Erfolg für die Köchin oder für den Koch. Auf gutes Gelingen! Foto: AdobeStock

Seit dem siebten Jahrhundert galt die gesamte Adventszeit als eine Zeit des Fastens, der Stille und des Verzichts. Völlerei war verpönt. Zwar war es erlaubt, Fisch zu essen, aber kein Fleisch. Das Fasten endet erst nach dem 24. Dezember. Aus dieser Zeit stammt die Tradition des Weihnachtsbratens. Wohlhabendere Familien aßen am Ende der Fastenzeit einen Braten, der mit 3 x 3 Gewürzen zubereitet wurde. Diese sollten an die Dreifaltigkeit erinnern. Die Dekoration bestand aus 12 Äpfeln, wovon jeder für einen Apostel stand. Zusammen mit den Gewürzen sollten diese ein neues Jahr ohne Hunger und Krankheit einläuten.

Die ärmere Bevölkerung allerdings konnte sich weder Braten noch teure Gewürze leisten und mussten deshalb meist auf Blut- und Leberwurst zurückgreifen. Die Tradition des Weihnachtsbratens jedoch hat sich – vor allem in Form der Weihnachtsgans – bis heute gehalten.

Ohne einen leckeren Braten ist Weihnachten deshalb für viele kein richtiges Fest. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen.

Zutaten für 4 Portionen

Für den Braten:

1 ¼ kg Rinderbraten, Salz, Pfeffer, 100 g Karotten, 120 g Knollensellerie, 80 g Zwiebeln, 2 Zweige Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 3 Stängel Petersilie, 2 EL Pflanzenöl (z.B. EDEKA-Rapsöl), 20 g Tomatenmark, 200 ml trockener Rotwein, 400 ml Rinderfond, 1 TL dunkler Saucenbinder.

Für die Bohnen:

450 g junge Brechbohnen, 80 g Zwiebeln, 150 g rote Paprika, 1 EL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Petersilie, fein geschnitten.

Für die Petersilienkartoffel-Beilage:

800 g festkochende Kartoffeln, ½ Bund Petersilie, Schale einer ½ abgeriebenen Zitrone, 50 g Butter, 1 Prise Salz.

Zubereitung:

- 1 Das Fleisch parieren (von Haut und Sehnen befreien) und die Fleischabschnitte beiseite stellen. Das Fleisch salzen und pfeffern.
- 2 Gemüse schälen bzw. putzen und in 1 cm große Stück schneiden. Kräuter zu einem Sträußchen binden.
- 3 Öl in einem entsprechend großen Bräter erhitzen und das Fleisch darin gleichmäßig rundherum anbraten. Gemüse und Tomatenmark kurz mitrösten. Mit Wein ablöschen und den Kräuterstrauß zufügen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 200 Grad) 30 Minuten schmoren. Hitze auf 180 Grad Ober-/Unterhitze reduzieren (Umluft 160 Grad) und etwa eine weitere Stunde schmoren. Dabei mehrfach mit Rinderfond, später mit dem entstandenen Bratfond beschöpfen.
- 4 Bohnen nach Packungsanweisung garen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Paprikaschote vierteln, Stielansatz, Samen und die weißen Trennwände entfernen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprikaschote darin 5 Minuten anschwitzen, die Bohnen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und durchschwenken.
- 5 Braten aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Die Sauce durch ein Sieb gießen, dabei das Gemüse leicht ausdrücken. Sauce abschmecken und leicht binden.
- 6 Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit ausreichend leicht gesalzenem Wasser 20-25 Minuten bei mittlerer Hitze garkochen. Petersilie waschen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Petersilie und Zitronenabrieb zugeben und verrühren. Buttermischung vom Herd ziehen. Kartoffeln abgießen und mit der Buttermischung und einer kräftigen Prise Salz vermengen.
- 7 Braten in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Sauce und Bohnen dazu reichen. Rezept: EDEKA

EXTRA EDEL: EINE RINDSBOUILLON MIT EIERSTICH

Eierstich hat eine lange Tradition als klassische Suppeneinlage. Klare Brühen lassen sich damit geschmacklich aufwerten und mit fantasievoll ausgestochenen Formen auch optisch aufpeppen. Wir zeigen, wie Sie einen Stich machen!

Zutaten für 4 Personen:

Für den Eierstich: 5 Eier, 10 EL Milch, Salz

Utensilien: Schnittlauchröllchen, Rinderbrühe, Öl zum Einfetten

Zubereitung:

- 1 Für den Eierstich die Eier in einer Schüssel aufschlagen, Milch und Salz zugeben und alles gut verquirlen. Durch ein Sieb passieren. In eine 16 x 16 cm große, eingefettete Form füllen und diese abdecken. Die Form in ein Wasserbad setzen, im vorgeheizten Ofen bei 100°C Ober-/Unterhitze (Umluft 80°C) etwa 30 Minuten stocken lassen.
- 2 Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, ringsum den Rand lösen und auf ein Küchenbrett stürzen. Den Eierstich in kleine Würfel schneiden.
- 3 Rindsbouillon erhitzen, in vorgewärmte Teller geben. Eierstich in die Suppe geben, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.



Foto und Rezept: Edeka

Und welchen Wein trinkt man zu diesem leckeren Festmahl?

Natürlich muss es ein guter Roter sein, der dieses festliche Dinner perfekt abrundet. Zum Beispiel der „Doppio Passo“ aus dem Weinregal bei Edeka. Ein tiefdunkler, weicher und vollmundiger Rotwein mit einem verführerischen Hauch von süßer Beerenfrucht.



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



Frishfisch

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

Wir verpacken Ihren Fisch tropfsicher für die Heimreise



Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 08.00-18.00 Uhr
Sa. 08.00-15.00 Uhr
So. 08.00-14.00 Uhr

Präsident-Herwig-Str. 54
27472 Cuxhaven
Tel.: 0 47 21 / 2 66 01
Fax: 0 47 21 / 2 28 46

Superfoods sind nicht etwa nur „Exoten“ sondern durchaus auch lokale und heimische Lebensmittel. Zum Beispiel zählt man verschiedene Beeren wie die Heidelbeere, Früchte, Gemüse, Kräuter und Gewürze, Nüsse und Samen, Tee und Kakaobohnen, Chlorella, Spirulina, Maca Pulver aber auch Fische wie Lachs zu den Superfoods.

Fotos (3): AdobeStock



Wie super ist Superfood?

Ergänzung ja, aber kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung

Immmer wieder hört man von neuen Nahrungsmitteln, die unter anderem als Wunderwaffen gegen Erkrankungen, als Schlankheitsmittel oder als Anti-Aging-Elixier angepriesen werden: Diese sogenannten Superfoods sind voll im Trend. Aber halten sie auch, was über sie geschrieben wird?

Was eigentlich sind Superfoods?

Es ist nicht immer einfach, sich und seine Familie gesund zu ernähren. Superfoods versprechen hier Hilfe – sind sie doch besonders reich an Nährstoffen und sollen deshalb auch besonders gesund sein.

Aber was sind Superfoods überhaupt und wieso werden sie als „super“ beworben?

Als Superfoods werden einzelne Lebensmittel bezeichnet, die – im Vergleich zu üblichen Nahrungsmitteln – einen hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen oder Omega-3-Fettsäuren aufweisen. Oft handelt es sich dabei um weniger bekannte Lebensmittel wie Chia-Samen, Goji-Beeren oder Quinoa. Ihnen wird nachgesagt, einen besonders großen Nutzen für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu haben. So sollen sie besonders wirksam sein gegen

Erkrankungen, sollen schlank machen oder für eine schönere Haut und jüngeres Aussehen sorgen.

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah

Aber nicht nur aus exotischen Ländern, auch aus Deutschland kommen viele Obst- und Gemüsesorten, Nüsse, Samen und Getreide, die genauso viel wertvolle Inhaltsstoffe enthalten. Teilweise sogar noch mehr! Sie sind meist sogar preiswerter und da sie regional angebaut werden und keine langen Transportwege haben, schonen sie obendrein die Umwelt. Der Verzehr von speziell deklariertem Superfood ist daher gar nicht notwendig, denn auch lokale Lebensmittel sind „super“ genug.

Superfoods können eine ausgewogene Ernährung durch gesunde heimische Lebensmittel unterstützen, aber nicht ersetzen. Und – richtig zubereitet – kann aus jedem Essen ein echtes Superfood werden!

Superfoods werden meist in getrockneter oder gemahlener Form angeboten. Man kann sie zum Beispiel mit Müsli oder Joghurt mischen. Manche Superfoods gibt es auch als Tee, Saft oder Nahrungsergänzungsmittel in Kapsel- oder Pulverform.



Superfood – auch als Smoothie ein gesunder, erfrischender Genuss, der lecker schmeckt und viele Vitamine hat.

Was sollen Superfoods bewirken?

Superfoods haben – laut Werbung – ganz verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften. Sie sollen zum Beispiel:

- das Abwehrsystem stärken
- Alterungs-Prozesse im Körper bremsen
- die körperliche und geistige Leistung steigern
- entgiften und entschlacken,
- Entzündungen lindern
- den Blutdruck senken
- Krankheiten wie z. B. Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes vorbeugen

Hitliste heimischer Superfoods:

Löwenzahn, Brennnessel, Salate, Gartenkräuter, Kohl Radieschen, Meerrettich, rohes Sauerkraut, Shiitake-Pilze, Mandeln, Papaya, Kürbis- und Traubenkerne, Beeren, Granatäpfel, Ingwer, Avocados, Oregano, Lachs.

Superfoods können Teil einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung sein. Sie sind aber kein Ersatz dafür. Eine gesunde Ernährung ist also auch mit heimischen Lebensmitteln möglich und braucht keine exotischen Superfoods. (Quelle: Stiftung Gesundheitswissen)

Tip



Kakao-Nibs – die gesunde Alternative zur Schokolade

Kennen Sie das? Es ist draußen trüb und kalt und der Heißhunger auf einen süßen Seelentröster meldet sich. Eine Tasse heißer Kakao, Schokolade, Bonbons oder Kuchen werden ratzfatz vernascht – und schlagen mit ordentlich Kalorien zu Buche. Probieren Sie doch stattdessen einmal Kakao-Nibs, den Knabberspaß aus Kakaobohnen. Wer sich nur hin und wieder etwas Süßes gönnt und sich ansonsten ausgewogen ernährt, hat sicher kein Gewichtsproblem. Oft naschen wir aber nebenher und merken gar nicht, wieviel.

Dabei gibt es einen ganz einfachen Trick, den Jieper auf Süßigkeiten zu befriedigen, ohne Unmengen an Kalorien zu verzehren: Bitterstoffe. Sie stecken etwa in dunkler Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil – und in Kakao-Nibs. Diese bestehen aus geschälten, zerkleinerten Kakaobohnen und werden ohne weitere Zusätze wie Zucker angeboten. Da der Geschmack herb und trotzdem schokoladig ist, essen wir viel weniger davon als von süßer Schokolade, sind aber dennoch satt und zufrieden. (GA)



Chia Samen, Heidelbeeren und Co. – das sind die besten Superfoods

Sie sind mit besonders vielen Nährstoffen ausgestattet – ob im Smoothie, einem gesunden Essen oder als Chia Pudding – Superfoods tun unserem Körper viel Gutes und bringen Abwechslung in unsere Ernährung. Wir stellen Ihnen eine Liste der besten Superfoods vor!

EDEKA S. GOLLY

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

Was sind Superfoods?

Allgemein werden zu den Superfoods nicht nur exotische Zutaten sondern durchaus auch lokale und heimische Lebensmittel hinzugezählt. Verschiedene Beeren (z.B. Aroniabeere, die Acai-Beere, Goji-Beere, Heidelbeere und dessen Pulverformen), Früchte, Gemüse (auch in Pulverform), Kräuter und Gewürze (z.B. Kurkuma), Nüsse und Samen (z.B. Hanfsamen, Chia Samen, Teff) und Tee (z.B. Matcha-Tee) sowie Kakaobohnen, Chlorella, Spirulina, Maca Pulver oder aber auch Fische wie Lachs zählt man zu den Superfoods.

Was gehört zu den Superfoods?

Obwohl es (noch) keine einheitliche Definition für Superfoods gibt, werden sie allgemein als besonders nährstoffreiche Lebensmittel bezeichnet. Superfoods haben beispielsweise besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe (wie Flavonoide in Heidelbeeren oder grünem Tee), Vitamine (wie Vitamin C und andere Antioxidantien in der Goji-Beere oder dem Lucuma), Mineralstoffe (wie Kalzium, Eisen und Jod im Maca Pulver) oder wertvolle Fettsäuren (wie Omega-3-Fettsäuren in Chia Samen). Der hohe Gehalt dieser durchaus unterschiedlichen Inhaltsstoffe gibt Ihnen den passenden Namen SUPERfoods.

Was bringen Superfoods?

Aufgrund der Neuheit dieses Begriffs, lassen sich über die Wirkung der Superfoods noch keine klaren und wissenschaftlich belegbaren Aussagen treffen. Die Wirkungen der Lebensmittel unterscheiden sich selbstverständlich auch untereinander, je nachdem, welche Nährstoffe in einem Superfood zu finden sind. Es steht fest, dass ungewöhnliche Superfoods wie zum Beispiel Maca Pulver oder Goji Beeren Abwechslung in unsere Rezepte bringen und so dafür sorgen, dass gesundes Essen noch mehr Spaß macht. Probieren Sie sich doch beispielsweise einmal an unserem Rezept für Chia-Brot. Jedoch ist die Vielfalt an Chia-Samen Rezepten schier endlos. Das Superfood lässt sich auf verschiedenste Arten einsetzen, zum Beispiel als Zutat in einem grünen Smoothie oder als gesunde Dessert-Alternative.





Foto: AdobeStock

Schon gewußt?

Was Sie schon immer über Cuxhaven und umzu wissen wollten ...

Woher kommt der Name »Alte Liebe«?

Laut Gorch Fock soll ein altes Segelschiff namens „Olivia“ früher als Anlegerponton gedient haben. Die Schiffer nannten den Platz „Oliv“. Aus diesem plattdeutschen Wort entstand der Name „Alte Liebe“.

Wann gehörte Cuxhaven zu Hamburg?

Die Hafensiedlung Cuxhaven und das Amt Ritzebüttel, das auf dem heutigen Gebiet der Stadt Cuxhaven lag, gehörten vom 13. Jahrhundert bis 1937 zu Hamburg.

Wie spricht man in Cuxhaven?

Im Cuxland spricht man unter anderem das Hadler Platt. Von Ort zu Ort verändert sich der Dialekt. Vereine wie die Döser Speeldeel oder die Sohl'nborger Büttpedder erhalten dieses für unsere Heimat charakteristische Kulturgut aufrecht.

Warum heißt die Nordsee „See“ obwohl sie eigentlich ein Meer ist?

Nordsee und Ostsee sind im eigentlichen Sinn keine Seen, sondern Meere. Kurz gesagt: Der See ist von Festland umgeben, die See dagegen umgibt das Festland, wie es das Meer tut. Die Nordsee hieß tatsächlich einmal „Westsee“. Allerdings vermuteten die Seefahrer damals, dass die „Westsee“ nur nach Norden hin

offen sei, da nach Westen ja Großbritannien den Weg versperrt. Daraus folgend gaben sie dem Meer den ihrer Meinung nach besser passenden Namen „Nordsee“.

Cuxhaven und umzu?

Der Landkreis Cuxhaven ist flächenmäßig einer der größten der Bundesrepublik. Seit dem 1. August 1977 ist die Stadt Cuxhaven nicht mehr kreisfrei, sondern bildet mit den Altkreisen Wesermünde und Land Hadeln den Landkreis Cuxhaven.

Der tiefste Punkt in der Nordsee?

Die tiefste Stelle der Nordsee misst 700 Meter bei einer Größe von 570.000 km². Begrenzt wird sie im Westen von den Britischen Inseln und der Linie Dover, im Süden von den Küsten Frankreichs, Belgiens, der Niederlande und Deutschlands.

Warum schreibt man Cuxhaven mit „v“?

Zu der Zeit, als die drei „V-Städte“ – Bremerhaven, Wilhelmshaven und Cuxhaven – gegründet wurden, war Plattdeutsch Amtssprache. Daher erhielten diese Städte das „v“ in ihren Namen.

Warum ist das Watt zweifarbig?

In der Tiefe ist der Wattboden schwarz? Im Oberboden jedoch, also dort, wo Sauer-

stoff vorhanden ist, wird der Sand durch bakterielle Tätigkeit braun gefärbt. Fehlt Sauerstoff, bilden andere Bakteriensorten schwarzes Eisensulfid und stinkenden Schwefelwasserstoff. Die Schwarzfärbung ist also völlig natürlich.

Warum ist die Nordsee so dunkel?

Der Nährstoffreichtum der Nordsee erlaubt ein reiches Planktonwachstum. Außerdem wirbeln Stürme oft Schwebstoffe aus den Küstengewässern auf, die das Nordseewasser trüb braun oder grün färben. Spiegelt sich mal der blaue Himmel darin, so sieht man eine Farbmischung aus Plankton-Grün, Schlick-Braun und Himmelblau.

Für was ist Cuxhaven bekannt?

Cuxhaven ist der größte Offshore-Standort Deutschlands. Doch nicht nur das: Siemens errichtete in Cuxhaven jüngst die weltgrößte Produktionsstätte für Windturbinen.

Erste Kreuzfahrt der Welt?

Die erste Kreuzfahrt der Welt startete am 22. Januar 1891 von Cuxhaven aus auf der „Augusta Victoria“. Sogar Kaiser Wilhelm der II. ließ es sich nicht nehmen, dieses Ereignis mitzuverfolgen.

WIR BERATEN UMFASSEND & PERSÖNLICH

CT & LLOYD

WIRTSCHAFTSPRÜFER • STEUERBERATER • RECHTSANWÄLTE

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

DEKRA-ZERTIFIZIERTE SACHVERSTÄNDIGE FÜR DIE BEWERTUNG VON IMMOBILIEN:



Wunsch und Wirklichkeit bei der Wertermittlung von Immobilien

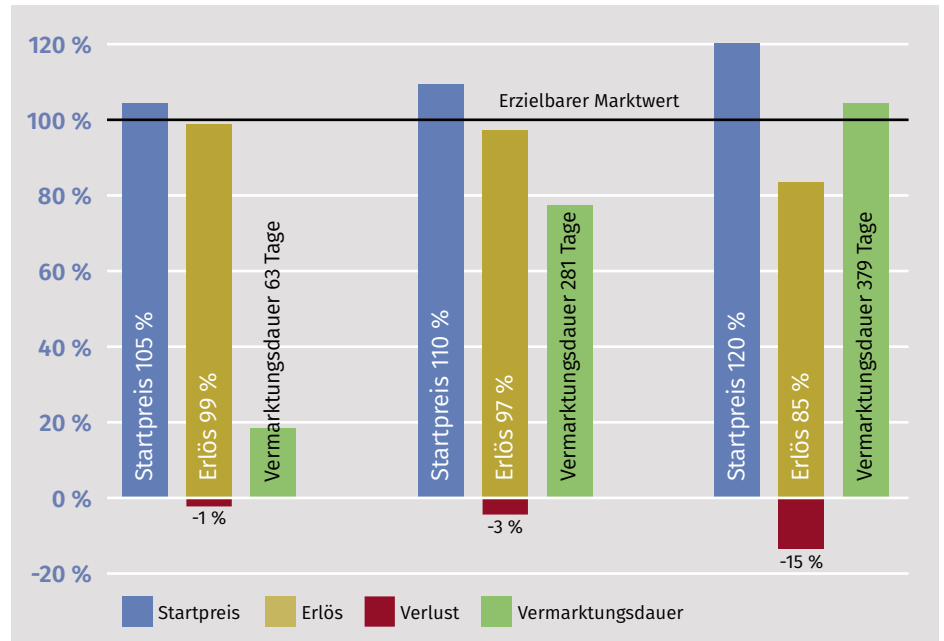
Warum die richtige Ermittlung des Angebotspreises so wichtig ist:

Der Verkauf einer Immobilie kann die unterschiedlichsten Gründe haben. Eins ist jedoch sicher: Ob Verkäufer oder Käufer – jeder möchte einen optimalen Preis erzielen. Nicht selten aber basieren die Preisvorstellungen auf vergleichbaren Angeboten zum Beispiel aus dem Internet, auf Tipps oder Meinungen aus dem Freundeskreis oder auf anderen, häufig emotional begründeten und oft auch idealisierten Preisinformationen. Wer erfolgreich und sicher den Preis seiner Immobilie ermitteln will, sollte sich darauf besser nicht verlassen.

Damit Sie sich nicht durch einen unangemessenen Verkaufspreis selbst „ein Bein stellen“ ist es wichtig, Markt und Verkehrswert genau einzuschätzen.

Ist der angesetzte Verkaufspreis zu hoch, besteht die Gefahr, dass die Immobilie sehr lange auf dem Markt sein wird. In den meisten Fällen bleibt dem Verkäufer dann nichts anderes übrig, als nach und nach den Preis zu reduzieren. Das macht auf die potenziellen Käufer keinen guten Eindruck, denn sie „wittern“ weitere Verhandlungsmöglichkeiten. Oft wechselt ein solches Objekt dann deutlich unter dem Wunschpreis den Besitzer.

Ist der angesetzte Verkaufspreis zu niedrig, wittern die Käufer „ein Haar in der Suppe“, wie zum Beispiel die Nähe zu einer perma-



Quelle: Empirische Studie der Kreissparkasse Köln auf Grundlage von 1.000 Immobilienverkäufen.

nenten Lärmquelle, versteckte Renovierungsbedürftigkeiten oder ähnliches. Oft treten sie deswegen mit dem Verkäufer gar nicht erst in Kontakt.

Aber wie ermittelt man nun einen realistischen Marktwert?

Ganz einfach. Lassen Sie Profis für sich arbeiten. Als DEKRA-zertifizierte Sachverständige für Immobilienbewertung beschäftigen wir uns seit vielen Jahren mit Immobilien und kennen den Markt genau.

Mit unserer professionellen Unterstützung und Erfahrung wird Ihr Haus oder Ihre Wohnung zeitnah zum besten Preis vermarktet. Wir bieten Ihnen eine kostenlose und unverbindliche Marktpreiseinschätzung und die Prüfung der Bonität von möglichen Kaufinteressenten. Außerdem vermitteln wir Ihre Immobilie zum optimalen Preis und unterstützen Sie bei der Verkaufs- oder Kaufabwicklung bis zur Begleitung zum Notartermin. Sprechen Sie uns einfach an.



Baumann Immobilien GmbH

Immobilienmakler und  DEKRA-zertifizierter Sachverständiger für die Bewertung von Grundstücken und Gebäuden, Eigentumswohnungen, Rechten und Lasten sowie Beleihungswertermittlung

Am Wattenweg 2, 27476 Cuxhaven

Tel.: 04721 69 09 90

Email: info@baumann-immobilien-cuxhaven.de

www.baumann-immobilien-cuxhaven.de



Es gibt viele gute Gründe eine Immobilie zu verkaufen - gerne unterstützen wir Sie dabei!

Bewegung heißt Lebensqualität

Wie Sie trotz Arthrose ihre Mobilität verbessern und lange erhalten

Einkaufen gehen, Familie und Freunde treffen, Besorgungen selbst erledigen – Mobilität ist eine Voraussetzung, um voll am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können. Umso wichtiger ist es, die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten und zu fördern.

Geeignete Sportarten gibt es jede Menge. So ist sanfte Gymnastik mit Bällen, Bändern und Reifen ein guter Anfang – die kontrollierten Bewegungen machen mobil und bergen nahezu kein Verletzungsrisiko.

Ebenfalls gelenkfreundlich sind Schwimmen und Aquafitness, da die Belastung für den Knorpel hierbei gering ist. Als besonders motivierend haben sich Aktivitäten in der Gruppe bewährt. Regelmäßige Walking- oder Wandertreffs machen Spaß, sind fast überall möglich und kommen dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen entgegen. Allerdings sollten stark unebene Wege gemieden werden. Auch Radfahren, Tanzen, Tai-Chi sowie Einheiten auf dem Crosstrainer oder Ergometer sind gute Trainingsmöglichkeiten.



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



Sanfte Gymnastik mit Bällen, Bändern und Reifen macht die Gelenke mobil und birgt nahezu kein Verletzungsrisiko. Foto: djd/Sanofi/thx

Bewegung in den Alltag einbauen

Zum Beispiel Einkäufe lieber mit dem Rad als mit dem Auto erledigen, beim Fernsehen alle halbe Stunde aufstehen und zwei Minuten umhergehen, beim Zähneputzen und Bügeln öfter auf einem Bein balancieren oder von den Fersen auf die Zehenspitzen rollen.

Unbedingt zum Arzt gehen

Heute stehen den Ärzten etliche wirksame Therapieoptionen zur Verfügung, deren Ziel es ist, neben der Schmerzfreiheit auch die Stärkung der Gelenkknorpel für Erhalt oder Rückgewinnung der Beweglichkeit und damit die Erhöhung der Lebensqualität des Patienten zu erreichen. (DJD/GA)



Zusammen macht es mehr Spaß: Wandern oder Walken in der Gruppe ist motivierend und tut den Gelenken gut. Foto: djd/Sanofi/Getty

Neujahrs-Anbaden 2025 in Cuxhaven

Ein erfrischender Adrenalinkick und ein unvergesslicher Start in das neue Jahr!



Foto: Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH

Das Neujahrs-Anbaden in Cuxhaven ist jedes Jahr ein besonderes Erlebnis – und 2024 war keine Ausnahme. Trotz schwieriger Bedingungen mit Dunkelheit, schlechtem Wetter und kaum Wasser wagten sich beeindruckende 444 Schwimmerinnen und Schwimmer in die eisigen Fluten der Nordsee. Ihre Begeisterung und der mitreißende Sound von DJ Toddy sorgten am Strand für eine herausragende Stimmung, die dieses Event zu einem unvergesslichen Jahresauftakt machte.

2025: Bessere Bedingungen, gleiches Abenteuer. Zum ersten Mal wird das Anba-

den direkt zum Hochwasser um 14:00 Uhr stattfinden. Die Teilnehmenden können also richtig in die Nordsee eintauchen und das neue Jahr mit einer erfrischenden Erfahrung beginnen. Zum Aufwärmen geht es hinterher wie gewohnt in die Therme oder die Sauna des Thalassozenentrums ahoi! Das Eisbaden bietet nicht nur einen besonderen Adrenalinkick, sondern fördert auch die Gesundheit. Es stärkt das Immunsystem, regt den Kreislauf an und sorgt für eine gesteigerte Durchblutung. Wichtig ist jedoch, dass die Sicherheit an erster Stelle steht: Neulinge sollten ihre Zeit im Wasser begrenzen und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen vorher mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin sprechen.

Ob mutige Schwimmerinnen und Schwimmer oder begeisterte Zuschauende – das Neujahrs-Anbaden in Cuxhaven ist ein Event, das alle Sinne belebt. Lassen Sie sich diesen einzigartigen Start ins Jahr 2025 nicht entgehen!

Alle Infos zum Event

1. Januar 2025, 14 Uhr in Duhnen, Strand Thalassozenentrum ahoi!

- **11:30 Uhr:** Start des Events mit DJ Toddy, heißen Getränken und Grillwurst am Strand
- **11:30 – 13:30 Uhr:** Anmeldung und Umziehen im Thalassozenentrum ahoi!
- **14:00 Uhr:** Gemeinsames Anbaden in der Nordsee
- **Bis 18:30 Uhr:** Aufwärmen in der Therme und Sauna für die Teilnehmer
- **Anmeldung:** Ab sofort online unter www.nordseeheilbad-cuxhaven.de/veranstaltungen/anbaden-2025 oder per QR-Code möglich.



Anmeldung Anbaden

1. JANUAR 2025

Neujahrsanbaden
in Cuxhaven.

Am Strand vor dem Thalassozenentrum ahoi!

Ab 12:00 Uhr » Warm-up mit Musik, Getränken und Essen.
Kostenfreie Saunanutzung für Teilnehmende.
ca. 14:00 Uhr » Neujahrsanbaden – der Sprung in die Nordsee.



« Aktuelle Infos
und Anmeldung

ahoi!
Thalassozenentrum
Cuxhaven

Cuxhaven NORDSEEHEILBAD





Wird das E-Bike in die Winterpause geschickt, sollte der Akku, wenn möglich, vom Rad abgenommen und separat gelagert werden. Fotos (2): Bosch eBike Systems/akz-o

E-Bike-Akkus und die kalte Jahreszeit

In Herbst und Winter braucht der E-Bike-Akku ganz besondere Aufmerksamkeit



Der Akku ist das Herzstück jedes E-Bikes. Mit etwas Pflege sorgt man für mehr Sicherheit und Langlebigkeit.

Viele Menschen sind auch im Herbst und Winter mit dem E-Bike unterwegs. Denn regelmäßiges Fahren macht Spaß, hält fit und man ist das ganze Jahr über mobil. Doch bei kühleren Temperaturen gibt es ein paar Dinge zu beachten, besonders im Umgang mit dem Akku.

Hier ein paar Tipps, damit das E-Bike das ganze Jahr über Freude macht:

Gute E-Bike-Akkus sind auch für Ausfahrten bei Minusgraden ausgelegt, so Experten. Sie sind für alle Wetterbedingungen geeignet und gegen Wasser und Schnee geschützt. Dennoch sollte man gerade bei

kalten Temperaturen ein paar Dinge beachten, um die Lebensdauer und Leistungsfähigkeit des Akkus zu erhalten.

Kalte Temperaturen: Akku vorwärmen

Ein Sinken der Temperaturen, kann die Leistung des Akkus beeinträchtigen. Fahren Sie deshalb am besten nie mit einem sehr kalten Akku los. Vor allem, wenn die Temperaturen unter null Grad liegen, kann sich das negativ auf die Reichweite auswirken. Stattdessen sollten Sie den Akku vorher in einem beheizten Raum lagern und erst einsetzen, wenn er Zimmertemperatur erreicht hat.

Nach der Fahrt: Die richtige Pflege

Nach der Fahrt durch winterliche Bedingungen freut sich der Akku über die richtige Pflege: Die Oberfläche reinigt man ganzu einfach mit einem feuchten Tuch. Auch die Steckerpole sollte man gelegentlich säubern und mit technischer Vaseline leicht fetten, raten Experten.

Zum Schutz der Elektronik darf man den Akku jedoch nicht mit direktem Wasserstrahl oder gar Hochdruck reinigen. Von

Zeit zu Zeit empfiehlt sich auch ein professioneller Check vom Fachhändler – etwa zum Ende der Wintersaison.

E-Bike-Pause: Den Akku richtig lagern

Wer sein E-Bike lieber in die Winterpause schickt, sollte das Rad – und vor allem den Akku – richtig lagern. Dazu sollte der Akku, wenn möglich, vom Rad abgenommen und separat mit einem Ladestand zwischen 30 % und 60 % aufbewahrt werden.

Ein trockener, belüfteter Raum – wichtig: mit Rauchmelder – ist dafür ideal. Auf keinen Fall sollte man den Akku direkt neben Heizkörper oder andere Wärmequellen legen.

Im Keller, in Abstellräumen oder in der Garage ist es oft genau richtig kühl. Die ideale Lagertemperatur eines E-Bike-Akkus liegt zwischen 0 °C und 20 °C.

Noch mehr Tipps zum Thema E-Bike Akkusicherheit hat Bosch eBike Systems auf folgender Website zusammengestellt: <https://www.bosch-ebike.com/de/service/akkusicherheit>

Gut sehen bei Nacht und Nebel

Sind Ihre Augen für die Jahreszeit gewappnet?

Gutes Sehen am Steuer ist wichtig für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr, denn gerade beim Autofahren sind unsere Augen besonders gefordert. Die vermehrte Blendung in der Herbst- und Winterzeit jedoch erschwert durch die tiefstehende Sonne oder entgegenkommende Scheinwerfer, nassen Asphalt oder Schnee zusätzlich die Sicht. Verschwommene Kontraste, eine verringerte Reaktionsfähigkeit und ein erhöhtes Unfallrisiko sind die Folge.



Nachtsicht – Schwerarbeit für Ihre Augen

Im Dunkeln vermindert sich die Fähigkeit, Kontraste wahrnehmen zu können. Hinzu kommt: viele Menschen sehen bei Dämmerung oder in der Nacht auch insgesamt nicht so scharf wie am Tag. Die sogenannte Nachmyopie (Nachtkurzsichtigkeit) ist häufig und nicht zu verwechseln mit der eher seltenen Nachtblindheit.



Spezielle Brillengläser für Autofahrer sorgen bei allen Sichtverhältnissen für blendfreies Sehen – selbst bei Dunkelheit oder beim Wechsel zwischen hell und dunkel. Foto: pexels.com/akzo

Bei bereits kurzsichtigen Brillenträgern kann sich die Fehlsichtigkeit im Dunkeln noch verstärken. Angepasste Korrekturwerte und Gläser, die für bessere Kontraste sorgen, sind hier besonders effektiv. Ihr Experte für gutes Sehen kann darüber hinaus nicht nur die Tagesschärfe überprüfen, sondern auch weitere wichtige Sehfunktionen. Auch das Dämmerungs- oder Kontrastsehen kann getestet werden. Lassen Sie sich deshalb am besten gleich einen Termin geben.

Ich brauche keine Brille! Oder doch?

Bei mobilen Sehtestaktionen zeigt sich immer wieder, dass etwa jeder zweite Verkehrsteilnehmer nicht ausreichend gut sieht. Dabei verändert sich die Sehfähigkeit oft unbemerkt zwischen dem 18. und 30. Lebensjahr, danach treten altersbedingte Veränderungen und Sehprobleme auf.

Auch Nicht-Brillenträger sollten regelmäßig die Sehfähigkeit kontrollieren lassen, denn: Eine Verschlechterung der Sicht wird meist zu spät oder gar nicht bemerkt und die Teilnahme am Straßenverkehr wird immer unsicherer.

Sollten sich die Werte der bisherigen Brille oder der Kontaktlinsen verändert haben oder erstmalig eine Sehhilfe nötig sein, finden Augenoptiker die passende Lösung für den individuellen Bedarf. Zum Beispiel mit speziellen Brillengläsern, die Kontraste verstärken und Blendung durch entgegenkommende Scheinwerfer entgegenwirken. Diese Gläser sind voll alltagstauglich und die Brille muss nicht beim Aussteigen aus dem Auto gewechselt werden.

Auch eine passende Sonnenbrille sollte immer mit an Bord sein. (akzo/GA)


SPD

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2025!

Ihre SPD-Fraktion im Rat der Stadt Cuxhaven

Gunnar Wegener
Vorsitzender



Wir haben 2024 viel erreicht

Hafenerweiterung · Industrieansiedlung
besserer Schutz für Natur und Umwelt
neue Wohnmöglichkeiten für die Bevölkerung

VSPD: SPD-Fraktion im Rat der Stadt Cuxhaven
Mozartstraße 24 a · 27472 Cuxhaven · Gunnar Wegener



De Bookbinners

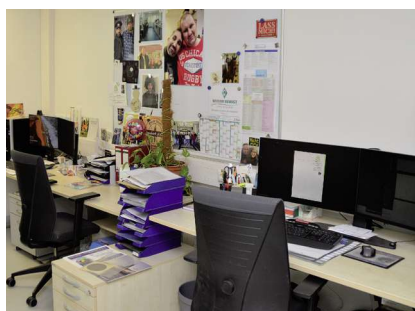
Es geht rund mit Druck und Papier bei der Lebenshilfe Cuxhaven

Als gemeinnützige Selbsthilfeorganisation begleitet und unterstützt die Lebenshilfe Cuxhaven seit 1961 Menschen mit Beeinträchtigung. Das Ziel der Einrichtung ist die volle und wirksame Teilhabe der Menschen am Leben in der Stadt und im Landkreis Cuxhaven. Damit erfüllt die Lebenshilfe im Namen des Landes Niedersachsen eine wichtige soziale Aufgabe.

Eine der Einrichtungen innerhalb des Werkshofs Lebenshilfe Cuxhaven sind »De Bookbinners«. Sie bieten schon seit 25 Jahren eine breite Palette professioneller Dienstleistungen im Bereich Papier, Druck, Konfektionierung und Weiterverarbeitung an. 35 Mitarbeiter unter Anleitung ausgebildeter Printprofis sorgen dabei mit einer modernen technischen Ausstattung für höchste Qualität und termingerechte Bearbeitung aller Aufträge.

Mediengestaltung

Auch die Gestaltung gehört zum »De Bookbinners«-Leistungsangebot. Aus den Ideen und Vorgaben der Kunden entstehen hier z.B. Flyer, Plakate, Visitenkarten, Broschüren, Logos, Karten, Anzeigen und vieles mehr.



Die Druckvorstufe. Hier werden die Druckjobs professionell vor- und aufbereitet. Foto: GA



„De Bookbinners“ stehen für Qualität und Zuverlässigkeit. Wer hier arbeiten lässt, erhält nicht nur Drucksachen zum fairen Preis – er unterstützt dazu die Integration beeinträchtigter Menschen in das Arbeitsleben. Foto: Lebenshilfe

Professioneller Copyshop

Ob Schwarzweiß- oder Farbkopien in allen gebräuchlichen Formaten, ob Digitaldruck oder Weiterverarbeitung – der »De Bookbinners«-Copyshop ist so ausgerüstet, dass Dateien ohne Umwege direkt von Handy, USB-Stick oder Speicherkarte digital ausgedruckt werden können. Dazu steht eine große Auswahl an Papier in den verschiedensten Farben und Stärken zur Verfügung.

Digital- und Offsetdruck

Mit der Digitaldruckmaschine ist es möglich, beidseitig Formate bis 66 x 36 cm auf Papier von 60 bis 400 g/m² zu produzieren. Und dies auch in kleinen Mengen. Größere Auflagen werden im Offsetdruck bis zu einem Format von DIN A0 (84 x 118,8 cm) produziert. Hinzu kommt das Eindringen von Adressen oder Namen in Serienbriefe, Prospekte oder Schulungsunterlagen.

Versandlösungen ganz einfach

Im Lettershop wickeln »De Bookbinners« komplette Mailing- und Versandaktionen ab. Auch Kuvertierarbeiten und die Post-Auflieferung wird zuverlässig erledigt.

Buchbinderei – Handwerk mit Tradition

»De Bookbinners« reparieren in die Jahre gekommene oder beschädigte Bücher in traditionell handwerklichen Verfahren. Unter Anleitung von Fachkräften wird sorgfältig mit Falzbein, Schere, Presse und klei-

nem Messer repariert, damit wertvolle, liebevoll gewonnene oder einzigartige Bücher auch für die nächsten Jahrzehnte erhalten bleiben. Auch Firmenchroniken oder Jahresberichte sind bei »De Bookbinners« in den besten Händen. Hinzu kommt die maschinelle Weiterverarbeitung aller gängigen Druckprodukte.

Visitenkarten? Briefpapier? Flyer? Plakate? Einladungen? Gästebücher? Firmenprospekte? Firmenchroniken? Jahresberichte? Wenn es um Papier und Druck geht – »De Bookbinners« machen das! (GA)

Kontakt und weitere Infos:
»De Bookbinners« · Werkhof & Wohnstätten Lebenshilfe Cuxhaven gGmbH · Südersteinstraße 8
27472 Cuxhaven · Tel.: 04721-681160
debookbinners@lebenshilfe-cuxhaven.de
www.lebenshilfe-cuxhaven.de



Die »Stövertuuv« gehört seit Neuestem zum Angebot der Bookbinners. Hier findet man eine tolle Auswahl an Dekoartikeln, Farbpapieren in vielen Formaten, Bastelarbeiten und vieles mehr. Foto: GA

Ketze- rei	▼	Bauch- fett vom Schwein	Staat in Mittel- amerika	▼	▼	Gefäß mit Henkel	Frage- wort	▼	arabi- scher Wusten- brunnen	chinesi- sche Dynastie	gleich- be- rechtigt	▼
▶		▼				Indianer- zelt	▶			▼		
im Gegen- zug			Stadt im alten Ägypten	▶					orienta- lisches Ober- gewand		Witz- figur, Gauler	
positiv, opti- mistisch	▶					Schub- stange		harz- reiches Kiefern- holz	▶			
▶	9		span. Staats- mann † 1975	▶	amerik. Raub- katze	▶				privater TV- Sender (Abk.)		
poln. Autor (Stanis- law) †		korrekt, makel- los	▶			2				▼		
persön- liches Fürwort	▶				Fluss durch Gerona (Span.)	▶		Debilität (med.)			Farbe- mittel	
▶					nicht diese		Ober- haupt d. Tibeter (... Lama)	▶				
tödlich (lat.)	▼	Ort in Ohio (USA)	größter äthiop. Volks- stamm	▶	Staat in Süd- arabien	▶				Druck- maschi- ne		
Jagd- hund	▶						spießig		Fremd- wortteil: falsch, neben	▶		
latei- nisch: ich liebe	▶				dt.-amer. Erfinder † 1893	Haupt- stadt des Liba- nons	▶	7				
Fremd- wortteil: Italien			siegen	▶						4	westf. Stadt an der Ruhr	
▶	1				lustiger Unfug	▶			veraltet: jetzt		indone- sische Insel- gruppe	▼
▶						österrei- chischer Haupt- städter		Donau- Zufluss in Bayern	▶			
halb- gefro- renes Getränk			weißes liturgi- sches Gewand		Cowboy- film	▶		3				
fair, ehrlich	Schau- spiel- schüler	nordi- scher Meer- rieser	▶				Torwart (engl.)		englisch: uns	▶		
▶			5		Haupt- stadt von Texas	Fremd- wortteil: mit	▶			Soft- ware- nutzer (engl.)	▶	
en face, vor sich		spani- sche Stadt		Fremd- wortteil: vor	▶				Stadt an der Zwickau- er Mulde	▶		
▶							8			Haupt- stadt Lett- lands		
math. Zeichen- aus- druck			Antriebs- schlupf- regelung (Abk.)	▶			Erd- alkali- metall		algeri- sche Geröll- wüste	▶		
▶				Präsen- tation (Kw.)		gego- renes Milch- produkt	▶			6	italie- nisch: ohne	▼
er- haschen	Che- rusker- fürst	kuwai- tische Währung	▶					engl. Männer- kurz- name		Rufname von Crosby †	▶	
▶						Nudis- mus (Abk.)	▶	poetisch: Er- quickung	▶			
▶			Dichter der US- National- hymne	▶	Welt- fußball- bund (Abk.)	▶				populär	▶	
ital. Kloster- bruder (Kw.)		Wett- bewerb	▶									
Spitz- name Eisen- howers	▶				großes Flächen- maß (Abk.)	▶		Kon- zen- tra- tions- übung	▶			
deutsche Pianistin (Eily) †	▶											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9



THEMEN-BRUNCHES im Strandhotel Duhnen

- 1.1. NEUJAHR'S-BRUNCH
Guten Rutsch und guten Biss!
- 20.4. OSTERSONNTAGS-BRUNCH
mit Spezialitäten vom Lamm
- 21.4. OSTERMONTAGS-BRUNCH
mit Armando Balke am Piano
- 11.5. MUTTERTAGS-BRUNCH
Frühstück bei Tiffany
- 8.6. PFINGST-BRUNCH
mit Pfingstochsen & -bowle
- 7.9. AROMEN ITALIENS
Köstliche, mediterrane Küche
- 5.10. ERNTEDANK-BRUNCH
Traditionell mit Truthahn
- 2.11. INTERNATIONALER BRUNCH
mit viel Vielfalt auf dem Teller

43,- EUR p.P. • Brunch von 11-14 Uhr



WINE-TASTING Freitag, 23. Mai ab 19 Uhr

Das Weingut „Herregut St. Martin“
präsentiert die Facetten der
„Südlichen Weinstraße“ aus dem
Anbaugebiet Pfalz.

35,- EUR p.P. • Anmeldung erforderlich!



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

Mental und körperlich fit mit den neuen Kursen des Kneipp-Vereins Cuxhaven

Tipp

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis!



Der Gedächtniskurs trainiert und aktiviert alle Wahrnehmungsbereiche. Mit diesen Sinnen nehmen wir Eindrücke und Reize aus der Umwelt wahr, deshalb sind sie für jeden Menschen äußerst wichtig.

Auch das Merken von Bewegungsabläufen oder Ordnen von bestimmten Abfolgen sowie das Training des Kurzzeitspeichers gehören dazu. In diesem Kurs erwartet Sie ein buntes Programm zur Verbesserung von Konzentration, Gedächtnis- und Merkfähigkeit, indem beide Gehirnhälften durch gezielte Übungseinheiten angesprochen werden. Motivation und Spaß in einer netten Gemeinschaft dürfen natürlich nicht fehlen.

Das Gedächtnistraining findet immer Montags von 15 - 16:30 Uhr in der Bernhardstraße 71, Cuxhaven statt. Infos und Anmeldung: Rena Hesse unter 0171/1401784.

Resilienz und innere Stärke aufbauen

Stark bleiben in schwierigen Zeiten. Diese innere Stärke wird als Resilienz bezeichnet. Gemeint ist die Fähigkeit, sich an schwierige Lebensbedingungen anzupassen, Krisen zu bewältigen und gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen.



Resilienz macht es möglich, trotz Stress, Verlust oder Veränderungen eine positive Einstellung zu bewahren und Lösungen zu finden. Resilienz kann durch Maßnahmen, wie z.B. Achtsamkeitstraining, Problem-Lösungs-Strategien oder die Förderung von sozialen Kompetenzen, gestärkt werden. In diesem Kurs werden in 10 Einheiten mit jeweils 90 Minuten die Themen Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung und Selbstfürsorge bearbeitet. Individuelle Themen werden dabei berücksichtigt. Die Teilnehmenden werden nach ihren Möglichkeiten an die Übungen herangeführt. Am Ende verfügt jede/r Teilnehmende über ein Repertoire an Übungen und Strategien, die ihm helfen können, mit herausfordernden Situationen umzugehen.

Der Resilienzkurs findet immer Mittwochs von 19 - 20:30 Uhr in der Abendrothstraße 43, Cuxhaven, statt. Infos und Anmeldung: Andrea Niehaus unter 0151/56088692.

Stressabbau

In diesem Kurs wird gelehrt, wie man mit Bewegung und Entspannung angesammelten Stress ganz einfach abbauen kann.

Der Kurs findet immer Mittwochs von 15:15 - 16:15 Uhr in der Abendrothstraße 43, Cuxhaven, statt. Infos und Anmeldung: Maren Pries unter 0171/5361078.

Yogakurs



Yoga betrachtet den Menschen ganzheitlich. Ganzheitlich meint, dass der Mensch ein zu gleichen Teilen körperliches und geistiges Wesen ist. Schon die Reise zu einem Selbst, also Selbsterkenntnis, ist eine Form von Yoga. Ganz wesentlich geht es darum, sich durch Yogaübungen von der Last des Alltags zu befreien. Damit sind Rückenschmerzen durch zu langes Sitzen am Schreibtisch genauso gemeint wie innere Unruhe durch zu viel Stress.

Der Yogakurs findet immer Donnerstag von 18:45 - 20:15 Uhr in der Abendrothstraße 43, Cuxhaven, statt. Infos und Anmeldung: Ulrike Stumpe unter 04721-399275.

Fit in den Tag



Ein Kurs für alle, die gern am frühen Morgen eine Bewegungseinheit absolvieren

möchten. Das fördert die Durchblutung, macht fit für den Tag und lässt ihn positiv beginnen. Auf geht's!

Dieser Kurs findet immer Montag von 7:45 - 8:45 Uhr in der Abendrothstraße 43, Cuxhaven, statt. Infos und Anmeldung: Sofia Nagorski unter 01590 5846074.

KNEIPP VEREIN

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



Kneipp
VEREIN
Cuxhaven e.V.

Kegeln – Sport & Geselligkeit

Kegeln ist mehr als geselliges Beisammensein, Kegeln ist auch eine Präzisionssportart, die es in sich hat, die Kon- dition und Konzentration erfordert, eine ruhige Hand und ein gutes Auge. In der Kegelhalle der Cuxhavener Sport- kegler-Vereinigung ist beides möglich: Spaß und Hobby und Wettkampf bis hinauf in die 1. Bundesliga.



Das Kegelzentrum ver- fügt über eine moderne 12-Bahnen-Anlage, die für Sport- und Hobby- kegler beste Möglich- keiten bietet. Alle Bah- nen sind mit einer Com- puteranlage ausgestat- tet, mit der viele Kegel- spiele möglich sind. Beste Voraussetzungen für einen gemütlichen Abend oder einen Kin- dergeburtstag. Auch für Gruppen ist die Anlage hervorragend geeignet.

Informationen und Anmeldung:
Cuxhavener Sportkegler-Vereinigung e.V. · Strichweg 145
27476 Cuxhaven · Tel. 04721-46116 · www.cskv.de · office@cskv.de
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do: 15 - 22.00, Fr, Sa, So: 17 - 22.00 Uhr
Mi. nach Vereinbarung

Country Linedancer Cuxhaven

Line Dance ist eine eigenständige Tanzform die keinen Tanzpartner erfordert, sondern bei der die Tänzer in ge- mischten Linien vor- und nebeneinander tanzen. Dabei werden die Schrittfolgen von jedem Tänzer synchron in der Gruppe getanzt. Obwohl es im Line Dance auch Paar- und Kreistänze gibt, ist es vom Prinzip her ein Formationstanz.



Linedancer Cuxhaven wollen Spaß, deshalb finden alle Trainings- abende ohne Leistungs- druck statt. Man lacht und hat Freude bei Countrymusik genau so wie bei Schlagern oder Rock n' Roll. Es funk- tioniert zu jeder Musik- art – das Repertoire ist breit gefächert. Neu- einsteiger sind herz- lich willkommen und werden in die Grund- schritte eingewiesen.

Informationen und Anmeldung:
Die Country Linedancer Cuxhaven
Tanz- und Übungsabend im Schützenhaus Brockeswalde
Patricia Zierke · Tel. 04721-4248135
www.cux-linedance.de · cux-linedance@gmx.de

Golf im Winter? Geht das überhaupt?



Und ob das geht. Golf geht das ganze Jahr über – mit einer Ausnahme: bei Schnee. Denn weiße Bälle auf weißer Schneedecke – das wird schwierig. Aber hier bei uns in Cuxhaven ist Schnee ja ziemlich selten und wenn, ist er bald wieder weg. Wer also denkt, im Winter sei Pause auf dem Golfplatz, liegt falsch. Auch in dieser Jahreszeit lässt es sich noch wunderbar spielen, wenn Sie ein paar Dinge beachten.

Die meisten Golfer stellen sich dem Reiz des Wintergolfs auf dem heimischen Golfplatz. Denn wer den Winter über trainiert, hat im Frühjahr die Nase vorn. Nicht nur, dass es im Winter schön leer auf den Golfplätzen ist, oft sind auch die Kosten günstiger. Seitdem immer mehr Golfplätze das ganze Jahr über geöffnet sind, machen nur noch wenige Golfer eine winterliche Trainingspause.

Auf jeden Fall sollten Sie sich vor der Run- de über den Platzzustand erkundigen. Bei großer Nässe sind die Plätze oft temporär gesperrt oder keine Trolleys, sondern nur Tragebags erlaubt. Ein Anruf im Club oder ein Blick auf die Website und Sie sind vorbereitet.

Im Winter gibt es kein schlechtes Wetter – nur falsche Kleidung

Wärmende Kleidung, am besten nach dem Zwiebelprinzip ist es vor allem im Winter wichtig. Mindestens genauso wichtig ist es,

sich ausreichend warm zu machen, denn kalte Muskeln neigen zu Verletzungen. Kniebeugen, bei denen Sie den Golf- schläger als Hantel über den Kopf heben, ein paar Hüftschwünge, Kniekreise und Hampelmänner haben noch niemandem geschadet und machen Sie startklar für eine Winterpartie Golf. Dehnen Sie auch Schultern, Arme und Beine gut durch.

Und noch ein guter Rat: Wenn die Böden gefroren sind, sind spezielle Tees sehr hilfreich. Anstatt dass Sie einen schweren Hammer mit auf den Golfplatz schleppen oder mit einer Spitzhacke Löcher in den harten Boden rammen, benutzen Sie ein- fach Winter-Tees. Die kleinen Gummikegel stellen Sie einfach auf den Boden und schlagen die Bälle von ihrer flachen Spitze.

Genießen Sie die frische Winterluft wäh- rend einer spaßbringende Golfrunde und freuen sich auf den wärmenden Glühwein am Ende der Partie! (GA)

Golf lernen
können Sie in
jedem Alter!



GOLF.

Sport für Körper und Seele!





Fotos (5): Wingster Waldzoo

Der Wingster Waldzoo

Eine Attraktion für die ganze Familie

Mittendrin im Wingster Wald liegt der kleine, aber feine Wingster Waldzoo, 1972 erbaut, um Jungtiere aufzuziehen. Nach einer umfangreichen Modernisierung leben heute Tiere vieler Arten und jeden Alters auf dem Gelände.

Beim entspannten Schlendern durch den circa 5 Hektar großen Park – idyllisch eingebettet im Wingster Wald am Fuße des Deutschen Olymp – gibt es so einiges zu entdecken. Und das nicht nur für Kids, sondern ebenso für Erwachsene. Wenn die vorwitzigen Zwergotter durch ihr Areal tollend und die Leoparden majestätisch ihr Gehege abschreiten, wenn „Papa Pfau“ seinen Federfächer präsentiert, stellt man fest, wie sehr es sich lohnt, diesen liebevoll gepflegten Zoo zu besuchen. Ein echtes

Highlight sind auch die Tropenhäuser, in denen verschiedene Reptilien auf ihre Besucher warten. Aber auch die unnachahmlichen Erdmännchen, Alpakas, Rosaflamingos, Waschbären und etliche andere gehören zu den Bewohnern des erlebnisreichen Wingster Waldzoo.

Waldbewohner aus aller Welt

Seit 2017 erfindet sich der Wingster Waldzoo nach und nach neu. So haben seitdem hauptsächlich tierische Waldbewohner aus aller Welt, ein Zuhause im Zoo gefunden. Besonders deutlich und eindrucksvoll ist die »Taiga«: Ein wenig abgetrennt ist dies das zweite Teilgelände, geprägt durch große Reviere. Nicht nur die mächtigen Braunbären, auch Waschbären, Wölfe und sogar Schnee-Eulen leben hier.



„Hinterlassenschaften“ aufzukehren und die Felle zu striegeln. Im Zoo-Café am Eingang gibt es warme Getränke, Waffeln, Pinsa und Ofenkartoffeln zu familienfreundlichen Preisen. Dort lässt sich gut ein Pauschen machen. Zum Austoben zwischendurch gibt es zwei Spielplätze und für die einfache Anfahrt genügend kostenlose Parkplätze direkt am Zoo. Sogar ein „Bollerwagenverleih“ wird angeboten. Exklusive Tiererlebnisse können im Rahmen von Kindergeburtstagen, Erlebnis-Touren für (Schul-)Kindergruppen, Besuchen beim Lieblingstier oder ganzen Tierpflegetagen gebucht werden.

Unser Tipp: Ein Besuch im Wingster Waldzoo ist eine spannende, lehrreiche und hochinteressante Sache. Für Jung und Alt. Für Groß und Klein. (GA)

Wingster Waldzoo · Am Olymp 1
21789 Wingst · Telefon: 04778-255
www.wingster-waldzoo.de
info@wingster-waldzoo.de
Öffnungszeiten 27.10.2024 bis 14.02.2025:
Täglich von 10 bis 16:00 Uhr
Heiligabend und Silvester: 10 bis 13:00 Uhr



Gebraut zwischen den Gezeiten

DAS BIER FÜR CUXHAVEN!

www.alte-liebe-cuxhaven.com



Für die Kids ein großer Spaß

Gerade für Kinder ist der Wingster Waldzoo ein unvergessliches Erlebnis, denn hier können sie den Tieren wirklich nahekommen. Im Streichelzoo lassen sich Schafe und Ziegen füttern und mit den Junior-Tierpflege-Sets lernen die Kids, deren

Ich versteh' jedes Wort ...



Ein gutes Sprachverstehen ist die Grundlage, um miteinander lachen zu können. Foto: AdobeStock

Moderne Hörsysteme schlagen Brücken

Sprache ist der Schlüssel zur Kommunikation. Doch was passiert, wenn Sprache nicht verstehbar ist, zum Beispiel, weil die Umgebungsgeräusche zu laut sind? Bei großen Familienfeiern, Partys oder Restaurantbesuchen wirken verschiedene Schallquellen auf das Gehör ein, und es fällt schwer, die gesprochene Sprache zu verstehen.

Menschen mit Hörverlust – und auch solche, die noch nicht wissen, dass sie einen haben – geraten immer wieder in schwierige Situationen, und es entstehen Missverständnisse.

Hohe Frequenzen werden zum Problem

Die Ursache dafür liegt meist darin, dass mit zunehmendem Alter die Wahrnehmung von hohen Frequenzen nachlässt.

Es fällt schwer zu verstehen, ob das Gegenüber „zwei“ oder „drei“, „Blatt“ oder „glatt“ gesagt hat. Das Zwitschern der Vögel, auch Zischlaute und Konsonanten, können weniger gut wahrgenommen werden.

Hier sind moderne Hörsysteme nützliche Alltagshelfer, die diesen Verlust zumindest ausgleichen. Und solche Systeme können noch mehr, denn sie sorgen mit modernster

Mikrofontechnik dafür, dass man Sprache von störendem Lärm unterscheiden kann. Eine echte „Lebenshilfe“ zum Beispiel bei Gesprächsrunden, beim Restaurantbesuch oder bei Konferenzen.

Gut hören – Sprache verstehen

In unserer zunehmend digitaleren Welt können Hörsysteme aber mehr, als für besseres Hören zu sorgen. Zum Beispiel dank Bluetooth-Technologie lassen sie sich mit TV-Geräten verbinden. Telefonate können in Echtzeit auf das Hörsystem übertragen werden, und die Lieblingsmusik wird direkt auf das Hörsystem gestreamt. Störende Umgebungsgeräusche können dabei herausgefiltert werden. Damit wird Sprache auch in schwierigen Situationen verständlich.

Übrigens – wer möchte, kann sein Hörsystem auch über eine App auf seinem Smartphone steuern und damit die Lautstärke oder verschiedene Programme auswählen.

Ein kostenloser Hörtest gibt Sicherheit

Oft sind es die kleinen Dinge, die eine große Wirkung haben. Ein professioneller Hörtest bei Ihrem HNO-Arzt oder Hörgeräteakustiker Ihres Vertrauens gibt Aufschluss über das persönliche Hörvermögen. Und wenn sich dabei herausstellt, dass ein Hörproblem vorliegt, macht eine frühzeitige Versorgung mit einem Hörsystem den Alltag leichter und sorgt für deutlich mehr Lebensqualität. (akzo/GA)

PHILIPS

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

Daniel Schneider, geboren am 11. Dezember 1976 in Cuxhaven, hat sein Abitur in der Fachrichtung Wirtschaft gemacht und anschließend seinen Zivildienst abgeleistet. Danach folgte ein vierjähriges Studium mit Abschluss als diplomierter Kommunikations- und Marketingwirt (WAM). Er ist einer der Gründer des Deichbrand-Festivals, dem legendären, bundesweit bekannten Küsten-Rockevent. Er stellte sich 2021 als Kandidat der SPD zur Bundestagswahl zur Verfügung und erhielt von den Wählern das Direktmandat mit 36,8 der Stimmen für den Wahlkreis 29 Cuxhaven/Stade II. Daniel Schneider wohnt zusammen mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in Otterndorf. Fotos: Inga Kjer



Daniel Schneider ist stellvertretender kultur- und medienpolitischer Sprecher der SPD-Fraktion im Bundestag • Ordentliches Mitglied im Ausschuss für Kultur und Medien, im Ausschuss für Umwelt und Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz • Stellvertretend im Ausschuss für Digitales • Stellvertretender Vorsitzende der Landesgruppen Niedersachsen/Bremen.

Eine starke Stimme in Berlin

Daniel Schneider. Im Elbe-Weser Dreieck verwurzelt – pragmatisch und authentisch

„Herr Schneider, Sie haben 2021 bei der Bundestagswahl als Kandidat der SPD das Direktmandat gewonnen. Heute – gerade einmal 3 Jahre später – ist die Koalition aus SPD, Grünen und FDP geplatzt und es gibt Neuwahlen. Hat Sie diese Entwicklung überrascht?“

Demokratie lebt vom Kompromiss. Bis zuletzt hatte ich damit gerechnet, dass sich Verantwortungsbewusstsein und Vernunft bei allen Beteiligten durchsetzen. Die Differenzen zwischen den Parteien sind ja nichts Neues und die nächste Koalition wird vor denselben Fragen stehen wie die Ampel. Daher war ich schon überrascht oder vielmehr enttäuscht, dass am Ende die Kompromissbereitschaft einer Fraktion fehlte. Die geplante Sabotage der kleinsten Regierungsfraktion konnte man sich so ja nicht ausmalen.

„Wo sehen Sie Ihre Partei bei den Neuwahlen im Februar? Sind Sie ebenso optimistisch wie der Kanzler?“

Natürlich sehe ich die große Herausforderung, teile aber den Optimismus. Denn die SPD ist eine Endspurt-Partei. Wir haben uns bei der Bundestagswahl 2021 auch erst in den letzten Wochen zurückgekämpft. Der Abstand zur Union war zwischenzeit-

lich sogar größer. Es wird allerdings im Zeitalter von Populismus, Desinformation, Fake-News und künstlicher Intelligenz immer härter mit echten Inhalten und Argumenten durchzudringen. Die Menschen werden uns sagen, wie es in unserem Land weiter gehen soll und ich hoffe, dass wir in diesen stürmischen Zeiten Kurs halten können – denn wir sind ja schon weit gekommen.

„In Ihrer bisherigen Amtszeit als MdB ist in Europa und in der Welt viel passiert. Der andauernde Krieg in der Ukraine, der Krieg im Nahen Osten, das Migrationsproblem, das immer wieder hochkocht, der enorme Zulauf der AfD –

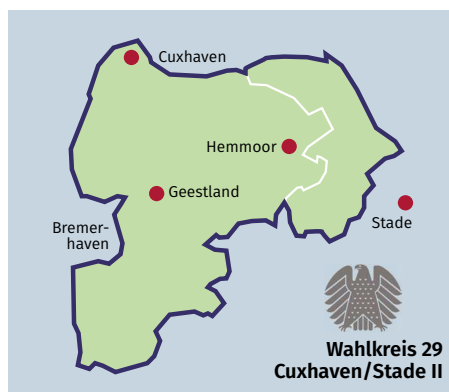
nicht nur im Osten unseres Landes – ein völlig unberechenbarer Präsident der USA und vieles mehr. Wie gehen Sie damit um?“

Meine Hoffnung auf eine gute Zukunft für alle bleibt – und aktives Engagement bringt Zuversicht mit sich. Mit Kindern zu Hause steckt man den Kopf ja nicht in den Sand. Angesichts all dieser dramatischen Entwicklungen bin ich dankbar, dass wir hier in Frieden und Wohlstand leben.

Wir haben zu Beginn der Legislaturperiode realisiert, dass das gar nicht mehr so selbstverständlich ist und unsere Demokratie wieder wehrhaft werden muss. Wir haben Gegner und Feinde im In- und Ausland. Wir haben es mit einer ganz neuen Bedrohungslage zu tun – dazu gehört auch die hybride Kriegsführung von Staaten wie Russland.

Überall auf der Welt stehen die liberalen Demokratien massiv unter Druck. Mich beunruhigt es daher enorm, dass der Ernst der Lage nicht überall im demokratischen Spektrum unserer Parlamente angekommen ist.

Wenn sich Demokrat:innen in unserem Land weiterhin so destruktiv verhalten,





Daniel Schneider auf dem „Frühstuck“ Podium in den Hapag-Hallen, Cuxhaven.

haben Demokratiegegner und Feinde im Ausland leichtes Spiel. Wir brauchen eine neue politische Kultur des Miteinanders!

Was haben Sie in der Zeit als Abgeordneter des Deutschen Bundestages für Ihren Wahlkreis bisher konkret erreicht, verändert oder verbessert?

Mein zentrales Anliegen im Wahlkampf sowie während der Legislaturperiode war der massive Ausbau der Erneuerbaren Energien. Davon profitieren wir an der Spitze Niedersachsens besonders. So haben wir auch die Bundesförderungen für den Hafenausbau in Cuxhaven und Stade in jeweils dreistelliger Millionenhöhe realisiert.

Am Anfang meiner Arbeit als Abgeordneter kannte kaum jemand im bundespolitischen Berlin Cuxhaven als Windenergiehafen oder Offshore-Basis. Und auch der Stader Hafen spielte kaum eine Rolle. Jetzt sind unsere Häfen als Drehscheiben der Energiewende fest auf Bundesebene verankert. Wir haben neben unseren Hafenstandorten auch das Bewusstsein für unseren ländlichen Raum und die heimische Landwirtschaft gestärkt.

Insgesamt konnten wir in der verkürzten Legislaturperiode Bundesmittel in Höhe von 322 Mio. Euro in den Wahlkreis holen, z.B. für Energieeffizienz in der Wirtschaft, Städtebau, Infrastrukturausbau, Breitbandausbau, Gesundheitsversorgung, Schulen und natürlichen Klimaschutz. Finanziell profitiert die Region auch über die KfW-Mittel des Bundes von mehr als einer Milliarde Euro für Cuxhaven und Stade, die über die N-Bank vergeben werden.

Schließlich habe ich mich auch für einzelne Fördermaßnahmen stark gemacht – die Sanierung des Allmers-Haus in Rechtenfleth, das Feuerschiff Elbe 1, den Strichweg-Sportplatz in Cuxhaven oder die kulturelle Vernetzung im Landkreis.

Wie sehen Sie die zukünftige Entwicklung Ihres Wahlkreises? Welche Schwerpunkte setzen Sie?

Das Cuxland ist Zukunftsregion und wir werden es hier bei uns live erleben, wie

gut wir die großen Herausforderungen unserer Zeit meistern. Ob Klimakrise oder Klimafolgen, Anstieg des Meeresspiegels, Küstenschutz, natürlicher Klimaschutz, Meeresschutz, Moorschutz, nachhaltige Fischerei und Landwirtschaft – das findet alles hier bei uns statt oder eben auch nicht. Unser Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier hat Cuxhaven bei seinem Besuch im Sommer als Werkstatt des Wandels bezeichnet, die in schwierigen Zeiten Mut macht. Vor allem die Hafenentwicklung im Zusammenhang mit der konsequenten Energiewende bietet ungeahnte Chancen für die Zukunft in Cuxhaven. Dabei gilt es, die Infrastruktur in Bereichen wie Wohnen, Bildung, Freizeit und Gesellschaft jetzt weiter zu entwickeln.

Zu meinem persönlichen Schwerpunkt und Herzensthema zugleich hat sich die Meerespolitik entwickelt, deshalb habe ich den ressort- und parteiübergreifenden Parlamentskreis Meerespolitik im Deutschen Bundestag gegründet.



Daniel Schneider – Gründer und Vorsitzender des ressort- und parteiübergreifenden Parlamentskreises Meerespolitik im Deutschen Bundestag mit den Kollegen der anderen Fraktionen.

Wie dicht und wie oft sind Sie „am Puls der Bürger“ Ihres Wahlkreises?

Der direkte Austausch mit Menschen aus der Heimat im Bundestag ist mir wichtig. In den 22 Sitzungswochen bekomme ich Besuch aus dem Wahlkreis von Besuchergruppen und Schulklassen. Die verbleibende Zeit toure ich im Wahlkreis und bin mit Bürgerinnen und Bürgern, Unternehmen, Vereinen und anderen Organisationen im Gespräch. Ich besuche zahlreiche Veranstaltungen und organisiere eigene Dialogformate. Darüber hinaus beantworten meine Mitarbeitenden viele Bürgeranfragen – wir sind auf allen Kanälen ansprechbar.



Kann ein einzelner Abgeordneter eigentlich wirklich etwas bewegen?

Politik ist Teamwork. Um etwas zu bewegen, kommt es auf das Zusammenspiel von vielen Abgeordneten und weiteren Akteuren an. Wir suchen uns je nach Thema Verbündete in den Fachgremien, Arbeitsgruppen, Ausschüssen sowie in der eigenen Fraktion oder Landesgruppe.

Einzelne Abgeordnete können einen Stein ins Rollen bringen und den Unterschied machen. In diesem Sinne kommt es immer auch auf unsere Stimmen an. Das gleiche gilt für die Personen, die uns Abgeordnete zur Initiative oder Unterstützung ihrer Anliegen auffordern.

Nach der Wahlrechtsreform zur Reduzierung der Abgeordnetenzahl vom 17. März 2023 soll der Bundestag ab dem Jahr 2025 von heute 763 auf 630 Abgeordnete begrenzt werden. Kann es sein, dass Sie als sehr jungem MdB dieser Reform zum Opfer fallen?

Bei der Bundestagswahl 2021 habe ich mit 36,8 % der Stimmen ein starkes Direktmandat erkämpft. Das will ich verteidigen. Das sehe ich auch als einzige Chance, um meine Arbeit fortzusetzen.

Unsere Landesliste ist voller Politprominenz, vom Parteivorsitzenden Lars Klingbeil über den Generalsekretär Dr. Matthias Miersch, Verteidigungsminister Boris Pistorius und Arbeitsminister Hubertus Heil bis zu den parlamentarischen Staatssekretär:innen und weiteren Kolleg:innen.

Ich brauche die meisten Erststimmen im Wahlkreis. Aufgrund des neuen Wahlrechts kommt es je nach Zweitstimmenergebnis auch auf ein möglichst gutes Ergebnis an.

Zum Schluss noch eine persönliche Frage: Können Sie sich zeitlich eigentlich noch Hobbys „leisten“ und wenn ja, welche?

Zwischen Politik und Familie bleibt kaum Zeit für Hobbys. Als Vater will ich so viel wie möglich Zeit zu Hause mit der Familie verbringen und für die Kinder da sein. Gleichzeitig gebe ich alles für meinen Job, der mich fordert und erfüllt. Wenn es gut läuft, mache ich nebenbei Sport. Dann jogge ich am Otterndorfer Elbdeich oder kicke mit den Jungs im Garten. Mein Quereinstieg war doch extrem herausfordernd, weil ich viel zu lernen hatte.

Herr Schneider, danke für das Gespräch und Ihre offenen Antworten.

Herzlichen Dank. Sehr gern!

Mit dem MdB Daniel Schneider sprach unser Redakteur Godehard Ahrens



Foto: Landvolk Hadeln

Landwirte und Landwirtinnen öffnen ihre Türen

Lebendige Adventskalender im Stall

Vor über 2000 Jahren war es ein Stall, in dem das Jesuskind geboren wurde und ein Licht von dort aus auf die Reise um in die Welt ging. Was liegt deshalb näher, als das bevorstehende Fest der Geburt Christi ebenfalls in einem Stall zu feiern? Im Landkreis Cuxhaven findet daher auch in diesem Jahr eine wunderschöne Vorweihnachtsaktion statt. Unterstützt wird sie vom „Landvolk Niedersachsen -Kreisbauernverband Land Hadeln“ und vom „Niedersächsischen Landvolk - Kreisverband Wesermünde“.

Unter dem Motto: „Adventsgeschichten im Stall“ öffnen sich vom 1. 12. bis zum 20. 12.2024 über den ganzen Landkreis Cuxhaven verteilt die Stalltüren, um bei gemütlicher Atmosphäre einer Weihnachtsgeschichte zu lauschen.

Ein schöner und besinnlicher Moment, den neben den Kindern auch die Erwachsenen, in der doch eher trübeligen Adventszeit, genießen. Hinter der einen oder anderen Tür der Höfe erwarten die Besucher aber auch weitere Überraschungen. Zum Beispiel ein Glas mit Punsch, weihnachtliche Lieder, Mal- und Bastelaktionen für Kinder oder sogar der Weihnachtsmann, der zu Besuch kommt. Auf vielen Höfen werden die Besucher direkt von den Tieren begrüßt, die neugierig das bunte Treiben beobachten und ebenfalls in weihnachtliche Stimmung kommen. Besser kann man sich und die seinen nicht auf den Heiligen Abend einstellen.

Nehmen auch Sie sich eine kleine vorweihnachtliche „Auszeit“ und besuchen Sie einen der teilnehmenden Höfe. Ein Besuch ist nach einer Anmeldung unter anmeldung@landvolk-hadeln.de zwei Tage vor dem jeweiligen Aktionstag mit Termin und Personenanzahl möglich.

Adressen und Öffnungszeiten finden Sie unter www.landvolk-hadeln.de oder unter www.landvolk-wesermuende.de und in ihrer Tageszeitung. Die Landwirtschaftsfamilien freuen sich über Ihren Besuch!



Foto: AdobeStock

TRADITIONELLE LICHTFAHRTEN IM CUXLAND

Seit einigen Jahren zaubern Landwirtinnen und Landwirte kurz vor Weihnachten mit bunt geschmückten Traktoren ein Funkeln in die Augen von Groß und Klein.

Mit viel Sorgfalt und Kreativität verwandeln sie ihre Fahrzeuge in rollende Lichtkunstwerke, die für magische Momente sorgen.

Auch in diesem Jahr stehen die beliebten Lichterfahrten in einigen Ortschaften wieder in den Planungen.

Für genauere Informationen zu den einzelnen Lichterfahrten achtet daher auf die örtliche Presse oder die örtlichen Social-Media Kanäle.





Der richtige Schulranzen verhindert Haltungsschäden

Immer mehr Kinder neigen zu Rückenschmerzen

Zu den häufigsten Gesundheitsproblemen in Deutschland zählen Rückenschmerzen. Selbst Kinder klagen über Rückenleiden. Fast die Hälfte aller Schulkinder hat eine Haltungsschwäche. Die Ursache ist häufig ein falscher, nicht angepasster Schulranzen aber auch zu wenig Bewegung oder eine schwache Bauch- und Rumpfmuskulatur.

Nicht nur zum Schulanfang sollten Eltern darauf achten, dass ihre Kinder mit einem Schulranzen ausgerüstet sind, der möglichen Rückenschmerzen oder Haltungsschäden vorbeugt. Besonders, wenn man bedenkt, was die Kleinen alles in Ihren Ranzen „mitschleppen“ müssen: Grundschüler tragen durchschnittlich rund fünf-einhalb Kilo Gepäck in ihrem Ranzen zur Schule, Hauptschüler rund acht Kilo, Gymnasiasten sogar etwa zwölf Kilo.

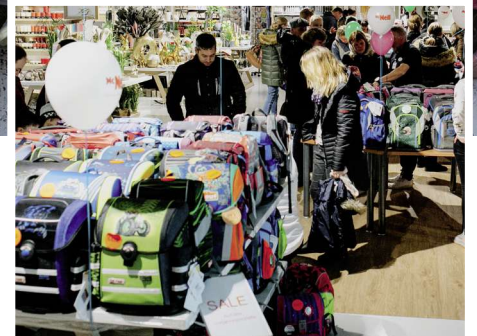
Umso wichtiger ist es, die Schüler mit dem richtigen Schulranzen oder -rucksack aus-

zustatten. Profis wie Prüfer & Herting in Otterndorf haben in ihrem Schulranzen Fachcenter Cuxland nicht nur eine riesige Auswahl, sondern auch die professionellen, ergotherapeutisch geschulten Berater/innen, die genau wissen, welches Modell zu welchem Schüler passt.

Im Schulranzen Fachcenter Cuxland findet man nicht nur ganz spezielle Ranzen, die sich ganz individuell anpassen lassen, sondern sogar Ranzen, die im Laufe der Schulzeit mitwachsen. Dazu gibt es zum Dessin der Ranzen und Rucksäcke passende Accessoires – von der Schultüte über das Federmäppchen bis zum Turnbeutel.

Wichtige Tipps beim Schulranzenkauf

- **Verkehrssicherheit:** Die Oberkante des Ranzens solle unter dem Ohr abschließen, damit man sich im Straßenverkehr noch umschauen kann.
- **Ergonomie:** Gepolsterte Schultergurte, gepolstertes, atmungsaktives Rückenteil ggf. mit Verstell System (120 cm – 150 cm), Brust- und Hüftgurte für eine gleichmäßige Gewichtsverteilung.
- **Stauraum:** Ausreichend Fächer (schweres nah an den Rücken verstauen), Platz für Brotdose, Trinkflasche usw.



Prüfer & Herting in Otterndorf mit seinem Schulranzen Fachcenter Cuxland hat ein Riesensortiment moderner, cooler und ergonomischer Schulranzen und die individuelle Anpassung gleich dazu.

- **Sicherheit:** Reflektoren an allen Seiten, Leuchtmittel wie blinkende Magnete/Kletties, helle Farben/fluoreszierend.
- **Material:** Robust, wasserabweisend/wasserdicht, langlebig, einfach zu reinigen.

Wer will, dass sein Kind, Enkel oder Patenkind einen Schulranzen/Schulrucksack bekommt, der keine Rückenschmerzen verursacht und Haltungsschäden vorbeugt, sollte sich bei Prüfer & Herting umfassend beraten lassen. Hier findet man die große Auswahl der coolsten Modelle. (GA)

ERGONOMIE-CHECK

Mit diesen 5 Punkten stellst du sicher, dass ein Schulrucksack sicher sitzt:

1. Lendenwirbel: Prüfe, ob das Rückenpanel vollflächig und mittig im Lendenwirbelbereich aufliegt, indem du von unten die Auflagefläche checkst.

2. Beckenflossen: Prüfe, ob diese parallel und fest auf dem oberen Beckenbereich aufliegen.

3. Schulterträger: Prüfe, ob diese vollflächig am Körper anliegen und kein Finger mehr zwischen Schulterkrone und -träger passt.

4. Brustgurt: Prüfe, ob dieser unterhalb des Schlüsselbeins sitzt, nicht nach unten rutscht und die Schulterträger mittig auf den Schultern aufliegen.

5. Höhe: Prüfe, ob der Rucksack oberhalb des Gesäßes liegt und ob er senkrecht zum Boden ausgerichtet ist.



Ranzenparty im Schulranzen Fachcenter Cuxland mit vielen Events und Attraktionen. Die Termine finden Sie unter www.ranzentermine.de. Fotos: Prüfer & Herting

Die Oliva-Buchhandlung Cuxhaven empfiehlt:

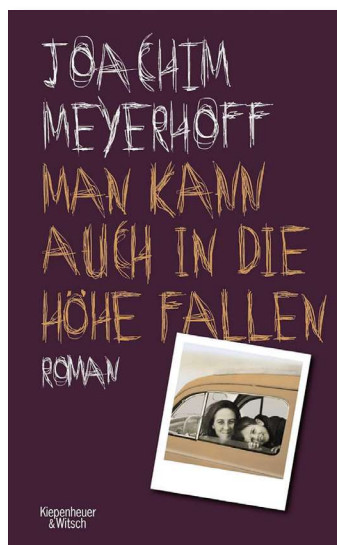
Schmökertipps für entspannende Stunden



Daniela Pareschi:
Tierisch schön

Mit welcher Frisur sehen Löwen am attraktivsten aus? Was macht der Vampirfisch, wenn er die Zähne gerade nicht braucht? Wozu ist ein Schnurrbart da und ja, er ist da, damit der Kaiserschnurrbart-Tamarin wahrlich royal aussieht. Endlich versteht man, wie eine Ziege den Steilhang hochkommt und warum

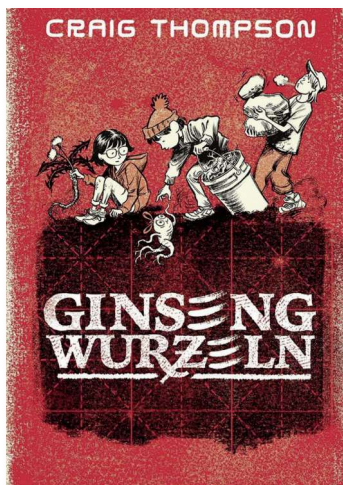
Rehaugen im Dunkeln leuchten. In wunderschönen Buntstiftzeichnungen werden die Gemeinsamkeiten von äußerst unterschiedlichen Tierarten dargestellt, die man auf den ersten Blick gar nicht merken würde. In lustigen kurzen Texten werden die Funktionen hinter auffälligen Tiereigenschaften erläutert. Für Große und Kleine ab 5 Jahren ist viel zu lernen. ISBN 9783836962575 / 18,00 €



Joachim Meyerhoff:
Man kann auch in die Höhe fallen

Joachim Meyerhoff sucht nach einer Auszeit und Abstand von der Großstadt Berlin, auch um sich aus einer waschechten Lebenskrise zu befreien und um endlich wieder die Dinge tun zu können, die er schon länger vermisst. Dafür zieht er zu seiner Mutter aufs Land in Schleswig-Holstein und klinkt sich in ihren Alltag ein. Dieses Buch ist u. a. über seine Mutter und zeichnet

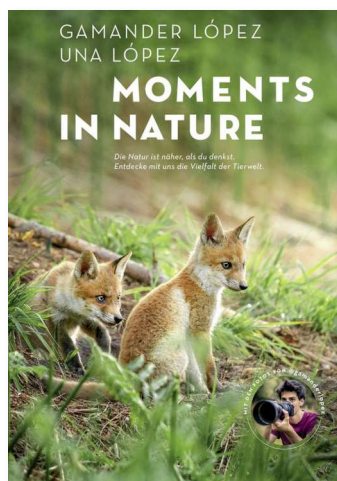
ein Bild von einer Frau, die alles andere als gebrechlich ist und sich auch mit Mitte achtzig von nichts beirren lässt. Sprachlich wie gehabt originell, ist auch der sechste Teil der „Alle Toten fliegen hoch“-Reihe ein Lesevergnügen mit Humor und Tragik. ISBN 9783462006995 / 26,00 €



Craig Thompson:
Ginsengwurzeln

Craig und seine Geschwister müssen in ihrer Jugend auf der Farm der Eltern in Wisconsin schuften. Das Taschengeld bessert sich der Außenseiter auf den Ginseng-Farmen der Nachbarschaft auf, um es dann umgehend in Comics umzusetzen. Die chinesische Heilpflanze verspricht hohe Gewinne für die Landwirte. In einer Mischung aus Memoiren,

Reisebericht und Essay erzählt Thompson von Klassenunterschieden und der Verbundenheit der Geschwister – aber auch Themen wie Ackerbau, Massentierhaltung, ganzheitliche Heilung werden beleuchtet. Eine beeindruckende Graphic Novel, die uns in ein Stück Geschichte der USA eintauchen lässt. ISBN 9783956404344 / 39,00 €



Gamander López & Una López:
Moments in Nature

Mit erst 22 Jahren ist Gamander López bereits vielfach ausgezeichnete Tierfotograf und -filmer. In diesem Buch nimmt er uns mit in die Wildnis direkt hinter der deutschen Haustür. Gartenvögel, Füchse, Mäuse und einige seltenere Gäste sind in spektakulären Nahaufnahmen zu sehen. Nicht nur technisch perfekt, sondern

auch mit viel Persönlichkeit fängt er die Tiere ein. Wer es schafft, die Augen von den Fotos zu lösen, erfährt in den von seiner Schwester geschriebenen Texten etwas über die einzelnen Tierarten. Kleine Tipps zum Anlocken der Tiere, ohne zu stören, und für gelungene Fotos sind auch dabei. ISBN 9783440178768 / 30,00 €

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.



@danielschneidercuxhaven

Foto: Inga Kjer

DANIEL SCHNEIDER

FÜR EUCH IM DEUTSCHEN BUNDESTAG

*Mitglied der SPD-Bundestagsfraktion, Platz der Republik 1, 11011 Berlin
Telefon: 030-22774650, E-Mail: daniel.schneider@bundestag.de*

*Wahlkreisbüro, Mozartstraße 24a, 27472 Cuxhaven
Telefon: 04721-5408545, E-Mail: daniel.schneider.wk@bundestag.de*



www.schneider-cuxhaven.de
#meerpolitik #heimatenkeltauglich



LUST AUF MEEER?

Verstärke unser Team mit Deinen Fähigkeiten und starte Deine Karriere bei uns! Wir bieten Dir ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Tätigkeitsfeld in einem erfolgreichen Unternehmen, in dem Du selbstständig und mit hoher Verantwortung arbeiten kannst.

SCANNEN & MEHR ERFAHREN:



www.wulf-tow.de