

# CUXHAVEN STADT & LAND



**VIelfalt ERLEBT**  
Blick in die Werkstätten der  
Lebenshilfe Cuxhaven. Lokales, 8



**FINALE DER RATHAUS-SERIE**  
Erhebende Momente im Büro des  
Oberbürgermeisters. Lokales, 9

**KONZERTE & EVENTS**  
Ob Theater oder Kabarett,  
Musical oder Oper,  
klassisches Konzert  
oder Rock-Festival –  
bei uns gibt es genau  
das Richtige für Ihren  
Geschmack.  
**WIR BERATEN SIE GERNE!**  
Mo. bis Fr. von 9.00 bis 17.00 Uhr  
CN auch Sa. von 9.00 bis 12.00 Uhr  
Cuxhavener Nachrichten | Tübberebe Zeitung



Ebbe & Flut:  
HW: 05:21 / 17:39  
NW: 11:51 / ---  
Wassertemp. 6°  
Wind: SW 6  
Wattw.: 09:15-11:45

## Moin Cuxhaven

„Mit diesem Satz solltest Du vielleicht vorsichtig umgehen“, grient mein Nachbar. Hatte ich doch gerade bekannt gegeben: „Bei mir piept das.“ Es begann beim Schlafen gehen: Kaum berührt der Kopf das Kissen: Piep. Draußen irgendwo, auf dem Flur??? Wird der Rauchmelder sein, da muss ich morgen mal die Batterie wechseln. Piep. Bohh, jetzt noch mal aufstehen? Piep. Ist doch grad schon so schön warm. Piep. Ich entscheide mich, das Piepen Piepen sein zu lassen, immer noch besser als das andere gefürchtete Geräusch, nämlich „bsss...“, das regelmäßig fiese Mückenstiche verheißt und auch zu später Stunde Jagdinstinkte auslöst. Am nächsten Tag Ersatzbatterie her, austauschen, runter zum Frühstück. Piep. Was ist das jetzt? Sollte es doch ein anderer Rauchmelder sein – genug Auswahl gibt es ja, seit die Wohnräume komplett ausgestattet sind? Ich wandere von Raum zu Raum (piep, piep) und finde nichts. Beim Zähneputzen – piep. Irgendwie scheint das Geräusch aus immer einer anderen Richtung zu kommen. Rauchmelder auf, Rauchmelder zu. Batterie neu reindrücken, Problemalarm auslösen (Ohren zuhalten!). Schlussendlich nehme ich die Batterie ganz raus, gehe nach unten und – richtig – piep. Zur Stunde ist das Problem noch nicht gelöst. Da wird der Wochenenddienst in der Redaktion richtiggehend zur Entspannungphase. Das Ge-piepe kann derweil mein Sohn aushalten, der selbstverständlich auch den Auftrag hat, der Quelle auf den Grund zu gehen. Plan: Einmal alle Rauchmelder lahmlegen und einzeln überprüfen. Die Möglichkeit, dass es gar kein Rauchmelder ist, ziehe ich mal lieber gar nicht in Betracht...

Maren Reese-Winne

VHS-Kurs

## Alte Notebooks mit „Linux“ fit machen

CUXHAVEN. Ein älteres, nicht mehr so leistungsfähiges Notebook mit einem „Windows“-Betriebssystem wieder richtig fit zu machen, soll am **kommenden Sonnabend, 25. März**, in der VHS gezeigt werden.

### Sicher und schnell

In der Zeit von 9 bis 16 Uhr lernen die Teilnehmer, wie das alte „Windows“-Betriebssystem durch ein kostenloses „Linux“-Betriebssystem ersetzt werden kann und danach das Notebook mit allen Standardprogrammen wieder sicher und schnell seinen Dienst tun kann. Teilnehmer müssen ein Notebook mit mindestens einem Gigabyte Arbeitsspeicher mitbringen. Anmeldungen sind direkt in der VHS, Abendrothstraße 16, oder telefonisch unter (0 47 21) 7 35 20 möglich. (red)

## Im Blickpunkt: Besucherinnen und Besucher zu Experten für ihre eigene Gesundheit machen



Dr. Benjamin Frick, ab dem 1. April Chefarzt der Gastroenterologie (Magen-Darm-Erkrankungen) in der Helios-Klinik Cuxhaven, trat schon bei der „Gesund und fit“ an die Öffentlichkeit, machte sich kundig über die örtliche Gesundheitsszene und informierte auch selbst: Hier erklärt er Karin Damaschke und einem weiteren Messebesucher den **Ablauf einer Magenspiegelung**.  
Fotos: Reese-Winne

## Dr. Google reicht vielen nicht

Messe „Gesund und fit“ führt kommerzielle Anbieter, Wohlfahrtsverbände und Selbsthilfe zusammen

Von Maren Reese-Winne

DÖSE. Dr. Benjamin Frick wird erst am 1. April als neuer Chefarzt für Gastroenterologie in der Helios-Klinik Cuxhaven antreten, aber bei der Messe „Gesund und fit“ knüpfte er bereits Kontakte: „Ich habe sogar schon Mittagessen bekommen – beim DRK“, verkündete er nach dem ersten Rundgang.

Zusammenkommen, schauen, was es Neues gibt in der Gesundheitsszene und was für einen selbst interessant werden könnte – das war am Wochenende Ziel der Messe „Gesund und fit“ in Döse. Das Kooperationsprojekt zwischen der Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH und des Paritätischen führte kommerzielle Anbieter, über 20 Selbsthilfegruppen sowie die großen Wohlfahrtsverbände

zusammen. Als „zentrale Veranstaltung zum Thema Gesundheit“ bezeichnete Klaus-Dieter Fortmeyer, Geschäftsführer des Paritätischen Cuxhaven, die Messe und hob dabei insbesondere die rund 30 begleitenden Vorträge hervor: „Wirklich ein Riesenprogramm!“ „Dr. Google“ habe zwar den Umgang vieler mit ihren Krankheiten verändert, könne aber offensichtlich nicht den persönlichen Kontakt ersetzen.

Zu den „Big Playern“ zählte er die örtlichen Kliniken der Konzerne Helios (Cuxhaven), Capio (Oterndorf) und zum Teil auch Amos (Langen/Bremerhaven).

### Aktive Patienten

An einem Gemeinschaftsstand präsentierten sich die Helios-Kliniken aus Cuxhaven und Sahlenburg. Die Besucher konnten zum Beispiel ausprobieren, an welchen Geräten Patienten der geriatrischen Abteilung wieder fit gemacht werden, nämlich zum Beispiel an einem Hand-Laufrad oder einer Balance-Plattform.

„Das macht den Patienten viel Spaß“, berichten Nicole Kriemann von der Physiotherapie-Praxis Braun und Krankenschwester

Elke Wolf: „Die setzen sich sogar am Wochenende selbstständig daran.“

Blutzucker- und Blutdruckmessung, Aroma-Handmassage, Seh- und Hörtest, die Hüften schwingen beim orientalischen Tanz und vieles mehr: Die Besucher konnten sofort eine Menge für ihr Wohlbefinden tun.

Das DRK-Altenheim am Schlossgarten stellte sein neues Mittagsangebot vor, das ab dem 1. April allen Interessierten offen steht: Kostproben von Altländer Steckerrüben-Möhrensuppe, Blätterteigpastete mit pikantem Champignonragout und Blaubeer-Käsekuchencreme mit Schoko-

Zebra-Röllchen teilte Pflegedienstleiterin Meike Kroonder an die Gäste aus.

Zu wissen, was man selbst tun kann, um seine Lage zu verbessern: Das trieb die Ratsuchenden an die Stände der Selbsthilfegruppen. Eine Stunde nach Eröffnung konnte Helga Kretschmer beim VdK schon das erste neue Mitglied verbuchen. Willy Bontjer (Sozialverband) freute sich, dass jede Gruppe eigene Schwerpunkte setzte: Er machte am Sonnabend speziell auf den just auf diesen Tag fallenden „Equal Pay Day“ und damit auf die Gehaltslücke zwischen Frauen und Männern aufmerksam.

## Blu:prevent sucht neue Wege

Mehrere Selbsthilfegruppen rund um die Alkoholsucht stellten sich auf der „gesund und fit vor“ – davon waren Kirsten Lafrentz, Detlef Rutsch und Karsten Seiffert zu ersten Mal dabei, um als Blu:prevent-Team Cuxhaven das neue Präventionsprogramm des Blauen Kreuzes Deutschland bekannt zu machen.

Mit einer modern gestalteten App und einer ebensolchen Internetpräsenz sollen gezielt junge Leute erreicht werden.

Es geht um Suchtprävention, aber auch darum, Jugendlichen zu helfen, deren Eltern und andere enge Angehörige betroffen sind und die damit völlig allein gelassen sind.

Viele Kinder und Jugendliche fühlen sich schuldig, wenn Familienangehörige alkoholsüchtig sind.

„Die sind froh, wenn sie endlich mal jemanden fragen können“, berichtet Kirsten Lafrentz. Sie berichtet offen als selbst Betroffene.

Das Blu:prevent-Team bietet sich als Partner der Schulen an. Erste Kontakte in Cuxhaven sind bereits geknüpft.

Am Messestand war auch ein Film zu sehen, der einen typischen Schulbesuch zeigt. Die Kinder trauen sich, Fragen zu stellen. Auch Zuhörer wie eine Rauschbrille, die den Kontrollverlust selbst erfahren lässt, kann ausgeliehen werden.

Kontakt: b.becker@blaus-kreuz.de

Jahres-Schwerpunkt

## An die Jungen herankommen

DÖSE. „Junge Selbsthilfe“ ist in diesem Jahr das Schwerpunktthema der Selbsthilfe-Beratungsstelle Kibis (Kontakt, Information und Beratung in der Selbsthilfe) im Paritätischen. Kibis-Leiterin Sabine



Tscharntke und der eigens für den Bereich Junge Selbsthilfe verpflichtete Mitarbeiter Johannes Temps machten diesen neuen Schwerpunkt auf der Messe bekannt. Junge Leute haben die Selbsthilfe noch nicht für sich entdeckt, aber, so konstatierte Klaus-Dieter Fortmeyer. Geschäftsführer des Paritätischen Cuxhaven: „Trotz aller möglichen neuen Kommunikationsformen im Netz werden Menschen in Not über kurz oder lang das persönliche Gespräch, Empathie und das Miteinander brauchen.“



Julia Helmreich, „Bufdi“ bei den Johannitern, zeigt, wie im Erstfall ein **Helm** abgenommen wird.



Birte Riel macht Mut: Raus aus der Opferrolle, sich selbst **Gutes** tun.



Meike Kroonder (l.) verteilte **Kostproben** an Messebesucher und -ausstellerinnen.



Nicole Kriemann und Elke Wolf (r.), zeigten, wie ältere Patienten **wieder fit** gemacht werden.