

He! Norderney Kurier

IMMER FREITAGS KOSTENLOS AN ALLE HAUSHALTUNGEN

WOCHENZEITUNG FÜR DIE INSEL NORDERNEY

EP: Rosenboom

Jann-Berghaus-Str. 78
26548 Norderney
www.ep.de/rosenboom

ROSENBOOM
Haustechnik Norderney

11. Jahrgang / Nummer 15

Donnerstag, 18. April 2019

Den neuesten
He! Norderney Kurier
online immer dabei haben



Ostfriesischer Kurier

HEUTE:
Jahresbericht
Kurdirektor Wilhelm
Loth zieht Bilanz.

MORGEN:
ENNOS INSEL-GELÄSTER
Weg vom Schmuttel-
image, hin zum über-
laufenden
schicken
Hühner-
stall. Aber
ohne uns!



Brettspieltage
Von heute bis 22. April

Wer neue und alte
Brettspiele ausprobieren
möchte, hat noch bis Sonnt-
tag täglich ab 11 Uhr im
Conversationshaus Gele-
genheit dazu. Am Sonntag
ab 14 Uhr gibt es dann ein
Turnier rund um das Spiel
„Quatro-Flash“.

Die Selbstbestimmtheit erhalten

Rechtsanwältin und Notarin Kerstin Schönemann
gibt Ratschläge zu Patientenverfügung, Versorgungs-
vollmacht und Betreuungsverfügung

→ 3

Service, Tipps
und Termine

→ 4

„Helfende Hände“ feiern

→ 2

Mit tausend Tipps zur Wohlfühl-Oase

Eine Ausstellung des Naturschutzbundes gibt Anregungen zur Gartengestaltung

Es ist Gartenzeit.
Der Nabu gab Tipps für
jedermann im Verein
der Kleingärtner.

Unter dem Motto „Gönn dir Garten, gestalte deine eigene Natur- und Wohlfühl-Oase“ hatte die Norderneyer Gruppe des Naturschutzbundes Deutschland (Nabu) am Sonnabend zu einer interessanten und lebendigen Aktion in das Vereinshaus des Kleingärtnervereins im Schlickdreieck eingeladen.

Das Lokal für die Veranstaltung passte gut, denn laut Bernd Geismann, Vorsitzender der Nabu-Gruppe, bildeten Kleingärten Nischen für Tier- und Pflanzenarten. Die Kampagne ging vom Nabu-Bundesverband Berlin aus, der auch Norderney finanziell unterstützt. In der Ausstellung lernen Interessierte unter anderem verschiedene Nisthilfen für Vogelarten, Fledermausquartiere sowie ein Wildbienenhotel kennen. Mit umfangreichem Infomaterial an Flyern, Broschüren, Büchern

sowie Postern sollte das Interesse an der Natur geweckt werden, erläuterte Geismann.

Nicht nur über die fleißigen Gartenhelfer Insekten, sondern unter anderem auch über Gärtnern ohne Giftstoffe und Ressourcen schonende Maßnahmen beim Anbau konnten sich die Besucher sehr ausführlich beraten lassen.

Nicht ausnahmslos „ökologisch“ muss es sein. Die Besucher bekamen praktische Tipps, um nicht unnötig Wasser oder Energie zu verbrauchen. Gegen Krankheiten und Fressfeinde kann man auch ohne Pestizideinsatz vorgehen, der die biologische Vielfalt gefährdet. Mischkulturen und Pflanzenjauchen stärken den Boden. Mit gebrauchten Materialien wie alten Ziegeln lässt sich ein Gartenweg gestalten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, alte Teekannen verwandeln sich in prachtvolle Pflanzgefäße, oder ein Gartenzaun entsteht aus Weidenruten. „Über 170 Nisthilfen haben wir in den öffentlichen Anla-



Alle Aspekte der natürlichen Gartenpflege konnten während der Ausstellung von den Besuchern erfahren werden. FOTO: SCHADE

gen wie Kiefernwald, Argonierwäldchen und Napoleonschanze angebracht“, erzählt Geismann, „die werden mehr und mehr angenommen. Besonders Kohlmeisen und Blaumeisen treten häufiger auf. Leicht zurückgegangen ist der Bestand von Körnerfressern wie Kleibern oder dem Grünfink. Privatpersonen brachten auch schon über 80 Mehlschwalben-Fasadenester an.“ Die Nistkästen wären von der Öffnung unterschiedlich groß, jeder Vogel habe aufgrund seiner Größe ein spezielles Einflugloch, so der Fach-

mann. Auf jedem Kasten befände sich das Emblem der Nabu-Ortsgruppe sowie der Anfangsbuchstabe des Vogels. Ein Dohlenkasten wiegt beispielsweise 35 kg, der kleinste Vogel in dieser Region sei der Zaunkönig.

Der Infotag rund um das Thema „Naturnahes Gärtnern“ ließ keine Fragen offen. Bernd Geismann verhalf den Freunden von Flora und Fauna zu viel Wissenszuwachs bezüglich der Auswahl von Pflanzen, Nisthilfen und geeignetem Milieu für nützliche Gartenbewohner wie Bienen, Hummeln, Igel oder

Fledermäuse. Igel können in einer Nacht auf der Suche nach Schnecken, Raupen oder Würmern bis zu zwei Kilometer marschieren. Hornissen beispielsweise ernähren sich zu 90 Prozent von Insekten, die beim Gärtner teils wenig beliebt sind. Anregend waren an dem Aktionstag auch die Tipps der Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten. Der Mensch kommt mit allen Sinnen auf seine Kosten in einem Naturgarten.

Die Nabu-Ortsgruppe Norderney zählt 160 Mitglieder. Weitere naturliebende Menschen seien willkommen, meint Geismann. Zu den Aktivitäten des Nabu gehören Treffen im „Erlebnispfad“, Vogelbeobachtungen sowie die Fledermaus-Exkursion, ein Einblick in das verborgene Leben der „Jäger der Nacht“. Der Veranstaltungskalender liegt in der SKN-Geschäftsstelle, Wilhelmstraße, aus. Ansprechpartner für weitere Informationen ist Bernd Geismann, Tel. 0163/6418561, E-Mail: bernd@geismann61.de. bos

FRÜHLINGSGEFÜHLE AUCH AUF DEN WIESEN DER INSEL



Während ein Pferdekuss für die meisten Menschen unangenehm ist, genießen diese Vierbeiner das Geturtel im wärmenden Sonnenlicht. Für Liebhaber des Pferdesports ist Norderney ein

Paradies, denn Strandausritte am Wasser oder der Trab durch die Dünenlandschaft sind für viele der Sportler der Höhepunkt eines Reiterlebens. Die ansässigen Reitschulen bieten auch

ungeübten Pferdefreunden Kurse an und Kinder können auf dem Rücken von Ponys reiten. Auch für Reiter mit eigenem Pferd ist auf Norderney für alles gesorgt.

FOTO: SCHADE

MODE
RAUM
NORDERNEY

Friedrichstraße 30 / Ecke Poststraße
Telefon 8 40 17 47

Schöne Mode für Sie und Ihn!

SPORTALM
KITZBÜHEL

VORSTELLUNG
DER NEUEN KOLLEKTION

20. 4. 2019 MODENSCHAU
11.30 Uhr und 14.00 Uhr

10%

AUF DIE
SPORTALM-KOLLEKTION

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Geschäftsstelle Norderney
☎ 0 49 32/99 19 68-0
Wilhelmstraße 2 · 26548 Norderney
Geöffnet: Mo. - Fr.: 9 - 16.30 Uhr

Kundenservice/Anzeigen ☎ 99 19 68-0
Redaktion ☎ 99 19 68-1
Fax ☎ 99 19 68-5
E-Mail norderney@skn.info



Hochwasser (ohne Gewähr)
Sa. 20. April: 00.38 Uhr 13.11 Uhr
So. 21. April: 01.23 Uhr 13.51 Uhr
Mo. 22. April: 02.05 Uhr 14.29 Uhr

Di. 23. April: 02.45 Uhr 15.04 Uhr
Mi. 24. April: 03.23 Uhr 15.37 Uhr
Do. 25. April: 04.02 Uhr 16.12 Uhr
Fr. 26. April: 04.42 Uhr 15.52 Uhr

Die „Helfende Hände“ bestehen seit einem Jahr

Ehrenamtliche Unterstützung für das Seniorenzentrum „To Huus“

Ohne ehrenamtliche Hilfe sähe es für viele ältere und beeinträchtigte Menschen sehr oft trüb aus. Die Gruppe „Helfende Hände“ unterstützt ältere Menschen aus dem Seniorenzentrum „To Huus“.

Ein Jahr ist es nun her, dass sich ein paar Norderneer zusammengetan haben, um die Gruppe „Helfende Hände“ für das Seniorenzentrum „To Huus“ ins Leben zu rufen. Sie sorgt dafür, dass die älteren Mitglieder einen schönen Alltag haben. Die „Senior-itas“ und „Senior-es“ werden auf Spaziergängen begleitet – mal wird gebastelt – mal spontan Musik gemacht –



Mit der richtigen Hilfe kann man auch mal spazieren fahren. Mitglieder der „Helfenden Hände“ im Einsatz. Frei nach dem Motto: Schlechtes Wetter gibt es nicht, macht sich die Gruppe zu allen Jahreszeiten auf den Weg nach draußen. FOTO: PRIVAT

auch mal ein personeller Engpass überbrückt. Es gibt 1000 Dinge zu tun, also werden sie umgesetzt. Doch mit der Menge der Ideen und Pläne wächst auch die Anzahl der nötigen helfenden Hände. Ohne Zwang,

nach Lust, Laune, Zeit und Fähigkeit kann man sich, mithilfe der beiden Fachkräfte Carola und Hermann, bei den „Händen“ engagieren. Wann immer Sie Zeit haben, uns zu unterstützen, freuen wir uns, dass Sie mit zu unserer kleinen Gruppe gehören möchten. Schließlich ist es auch ein geselliges Erlebnis, falls man nicht so oft unter Menschen kommt. Vielleicht gibt es ja noch heimliche und leidenschaftliche Vorleser oder gesellige Rollstuhl-Schieber? Gerne können auch eigene Idee eingebracht werden. Bei Interesse sind die „Helfenden Hände“ erreichbar unter Telefon 04932/990934 (Carola Gutberlet). bos

Beilagen

Die Gesamtauflage enthält Prospekte der Firma Norderney Immobilien. Eine Teilaufgabe enthält Prospekte der Firmen Inselmarkt Kruse, Edeka Norderney, EP: Rosenboom, Penny, Netto und Bening. Wir bitten um Beachtung.

Impressum

Gesamtherstellung: Ostfriesischer Kurier GmbH & Co. KG Stellmacherstraße 14, 26506 Norden
Geschäftsführung: Charlotte Basse, Gabriele Basse, Victoria Basse
Redaktion: Heidi Janssen, Thomas Fastenau, Ellen Sörries
Anzeigen: Sabrina Hamphoff, Tido Ruhr
Vertrieb: Benjamin Oldewurtel
Druck: Ostfriesische Presse Druck GmbH (Emden)
 Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen.
Telefon: siehe Seite 1
Erscheinungsweise: einmal wöchentlich
Verteilung: kostenlos an alle Haushalte und an mehr als 40 Auslegestellen
Auflage: 4900 Exemplare



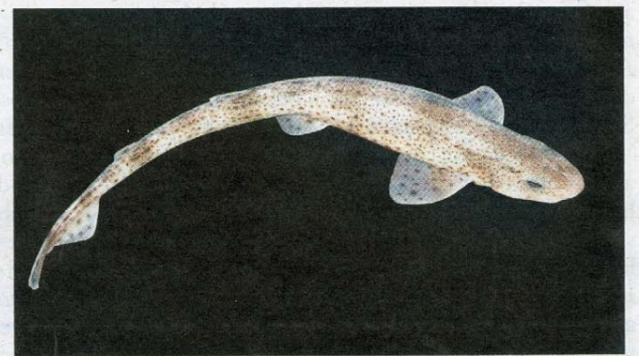
Die Katzenhai-Aussetzung

Für wissbegierige Kinder: Mit Konrad Kornweihe durch den Nationalpark – Heute: Kevin der Hai

He liebe Kinder! Letztens haben Jana und Justus aus dem Watt Welten Besucherzentrum etwas Spannendes gemacht: Und zwar haben sie unseren Katzenhai Kevin ausgewildert. Er hat jetzt über fünf Jahre lang bei uns im Aquarium gelebt und kann jetzt sein Leben in der Nordsee frei genießen. Haie gehören zu den Knorpelfischen und die meisten von ihnen legen Eier. Aus denen schlüpfen dann die kleinen Baby-Haie. So auch unser Kevin. Genauso wie

seine Geschwister ist er in Kiel geschlüpft. Als Jungtier hat man ihn dann nach Norderney gebracht, wo er die meiste Zeit seines bisherigen Lebens verbracht hat und enorm gewachsen ist. War Kevin bei der Geburt nur wenige Zentimeter lang, hatte er jetzt eine stolze Länge von 40 cm. Das ist natürlich schon ganz schön groß und es wäre nicht angenehm für ihn gewesen, wenn er weiter in unseren Aquarien hätte leben müssen. Zumal er sich sein Zuhause auch häufig mit Wolfsbarschen oder Seesternen teilen musste. Nach ein paar Wochen in

einem „Einzelaquarium“ hat sich das Watt-Welten-Team nun dazu entschlossen, den kleingefleckten Katzenhai freizulassen. Diese Aufgabe durften Praktikantin Jana und FÖJler Justus übernehmen. Unter Mithilfe von Meeresbiologin Berit wurde der Hai in eine mit Wasser gefüllte Wanne gesetzt. Diese wurde dann erst mal mit einem Gitter und einem Handtuch abgedeckt. Zum einen, damit der Katzenhai nicht aus der Wanne rausspringt und zum anderen, damit er nicht direkt vom Sonnenlicht geblendet wird und sich beruhigt. Katzenhaie



Der kleingefleckte Katzenhai ist nachtaktiv und mag es deshalb nicht, wenn es hell ist. FOTO: HANS HILLEWAERT, PIXABAY

sind nacht- beziehungsweise dämmerungsaktiv und deshalb gefällt es ihnen nicht besonders, wenn es sehr hell ist. Vorsichtig, mit der Wanne auf einem Karren, sind Jana und Justus mit dem Hai zum hafennahen Strand an der Westküste Norderneys gegangen. Dort angekommen, haben sie erst mal ein bisschen mehr frisches Meerwasser in die Wanne geschüttet, damit Kevin sich an das Wasser und die Temperatur gewöhnt. Nach ein paar letzten Streicheleinheiten war es dann endlich so weit und der Katzenhai wurde im Wasser aus der Wanne gelassen. Einmal aus der Wanne, schwamm er sofort davon und trieb mit ablaufendem Wasser in Richtung hohe Nordsee, wo er genauso beheimatet ist wie im Mittelmeer und an der Westküste Afrikas.

Wir wünschen Kevin auf jeden Fall alles Gute in der freien Natur und werden ihn vermissen. In das Becken, das der kleingefleckte Katzenhai zuletzt bewohnte, kommen nun Plattfische. Ein großer Steinbutt und eine Scholle sind nun schon da sowie ein weiterer Plattfisch, der direkt im Anschluss an die Auswilderung des Hais von Jana und Justus aus dem Meer gefischt wurde. Bis nächste Woche, euer Konrad!

● Wer mehr über den Nationalpark und das Wattenmeer sowie über Naturphänomene oder die Tier- und Pflanzenwelt erfahren möchte, sollte sich direkt zu den Watt-Welten am Hafen begeben. Im Besucherzentrum ist alles anschaulich erklärt, und die

Welche kleinen Insekten sind wohl auf Norderney so zu finden?

Wir wünschen Kevin auf jeden Fall alles Gute in der freien Natur und werden ihn vermissen. In das Becken, das der kleingefleckte Katzenhai zuletzt bewohnte, kommen nun Plattfische. Ein großer Steinbutt und eine Scholle sind nun schon da sowie ein weiterer Plattfisch, der direkt im Anschluss an die Auswilderung des Hais von Jana und Justus aus dem Meer gefischt wurde. Bis nächste Woche, euer Konrad!



Fachleute dort können euch viele weitere Fragen beantworten. Auch das Maskottchen Konrad Kornweihe trifft ihr in dem Besucherzentrum wieder. Konrad Kornweihe hat übrigens schon die Frage für kommende Woche für euch parat, wie ihr in der Sprechblase seht.



Norderney aus der Luft

Die Bestellnummer lautet: Norderney Kurier 1016 FOTO: STROMANN / STAND: JUNI 2018

Liebe Leserinnen und Leser! Dieses Foto und weitere Luftbilder können Sie unter Telefon 04932/991968-0 bestellen. In unserer Geschäftsstelle, Wilhelmstraße 2, auf Norderney nehmen unsere Mitarbeiter Ihre Bestellung auch gern persönlich entgegen. Ein Fotoposter im Format 13 x 18 cm ist für 5,80 Euro, im Format 20 x 30 cm für 14,80 Euro, im Format 30 x 45 cm für 25,80 Euro zu haben. Auch größere Formate bis zu Sondergrößen auf Leinwand sind möglich. Weitere Luftbilder finden Sie auch online unter www.skn.info/fotoweb/archives/5006-Bildergalerie_Luftbilder/.

Wochenrückschau

In dieser Woche berichtete die Tageszeitung

Ostfriesischer Kurier

unter anderem über folgende Norderney-Themen:

☞ Sonnabend

13. April Quadratisch, taktisch, klug



DENKSPORT Schach-Jugendlandesmeisterschaft auf Norderney. Sie gelten als Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft.

☞ Montag

15. April Frühlingsbasar im Lutherhaus



BASAR Volles Haus und Kuchen satt.

☞ Dienstag

16. April Mit einem kleinen „Pieks“ Leben retten



GESUNDHEIT Blutspende in der Grundschule

☞ Mittwoch

17. April Wetterballon wollte nach Hause



TECHNIK Flug in die Stratosphäre – Landung vor Norddeich

Das Fundtier der Woche

aus dem Hager Tierheim • Telefon: 0 49 38 / 4 25

Brownie sucht ein neues Zuhause

Brownie ist ein ungefähr dreijähriger, getigelter und sehr lieber Fund-Kater. Er ist zutraulich und lässt sich gern streicheln. Mit anderen Katzen kommt er gut zurecht. Leider muss er aufgrund einer Immunerkrankung als Hauskatze gehalten werden. Brownie ist entwurmt, geimpft, gechippt und kastriert.

Wenn Sie sich für Brownie interessieren, melden Sie sich bitte beim bmt – Tierheim Hage, Hagermarscher Straße 11, 26524 Hage, Telefon: 04938/425. Das Telefon ist von Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr und täglich von 14 bis 17 Uhr besetzt.

Öffnungszeiten: täglich von 14 bis 16.30 Uhr und nach Vereinbarung. Ausgenommen dienstags, mittwochs und an Feiertagen, dann ist das Tierheim für Besucher geschlossen.

Weitere Tiere finden Sie auf der Homepage des Tierheims unter www.tierheim-hage.de und unter www.norden.de.



Name: Brownie
Rasse: EKH
Geburt: 2016
Geschlecht: männlich, kastriert

Zu drei Einsätzen ausgerückt

Mülleimer-Kleinbrand und zweimal Fehlalarm für die Feuerwehr

Am Freitagmittag um 13.25 Uhr wurde die Feuerwehr Norderney zu einem Kleinbrand alarmiert.

Im Bereich der Seeklinik in der Benckestraße sollte ein Mülleimer brennen, hieß es in der Alarmmeldung und das Einsatzfahrzeug machte sich auf den Weg. Auf der Anfahrt zur Einsatzstelle kam von der Zentrale dann die Rückmeldung, dass sich die Einsatzstelle nicht bei der

Seeklinik befindet, sondern bei der DRV-Klinik (Deutsche Rentenversicherung) an der Kaiserstraße.

Daraufhin fuhr die freiwillige Feuerwehr die Einsatzstelle an und nach kurzer Suche konnte dann der Mülleimer auf der Promenade unterhalb der Georgshöhe ausfindig gemacht werden.

Der Mülleimer wurde kurzerhand geöffnet und die brennenden Teile in dem

Behälter wurden gelöscht. Nachdem diese Aufgabe der Inselwehr erledigt war, ging es zurück zum Gerätehaus.

Nur drei Stunden später erfolgte die nächste Alarmmeldung für die Kameraden, denn in einem Baumarkt im Gewerbegebiet sollte die Brandmeldeanlage ausgelöst worden sein. Allerdings konnte der Einsatz zügig abgebrochen werden, da sich herausstellte, dass der Grund

für die Auslösung des Melders die Abgase waren, die durch einen Gabelstapler verursacht worden sind.

Zum dritten Mal an diesem Wochenende ging es dann am Sonnabendnachmittag zum Haus Inselquartiere Detmold. Hier hatte die automatische Brandmeldeanlage den Brandalarm ausgelöst. Nach der Feststellung der Sicherheit konnte der Einsatz abgebrochen werden. *bos*

Die Selbstbestimmtheit behalten

Kerstin Schönemann über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung & Co.

In der Seniorenresidenz „To Huus“ brachte Kerstin Schönemann in der vergangenen Woche vor einem interessierten Publikum durch ihren Vortrag über Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht ein wenig mehr Klarheit in den Dschungel der Patiententestamente.

Die Menschen würden immer älter, eröffnet Schönemann ihren Vortrag, die medizinischen Möglichkeiten, Menschen am Leben zu erhalten, würden immer ausgefeilter und immer weniger alte Menschen werden zu Hause von ihren Familien betreut. Viele sehen ein Altwerden im Pflegeheim auf sich zukommen, ans Bett gefesselt, dement, rechtlos, auf Pflege von Fremden angewiesen und diesen damit ausgeliefert.

Viele Frage würden damit aufgeworfen, die immer noch häufig als Tabuthemen gelten: Wer entscheidet über das Leben, wenn man es selbst nicht mehr kann? Können Angehörige einfach Geräte abschalten lassen, um Kosten zu sparen? Kann man gegen seinen Willen in ein Pflegeheim verbracht werden, auch, wenn man zu Hause mit einem ambulanten Pfl-



Für viele Menschen sind die Begriffe Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht immer noch ein Tabu-Thema. Aber wer sich nicht rechtzeitig damit beschäftigt, kann in Situationen gelangen, die er oder sie nicht gewollt hat.

gedienst noch zurecht käme?

Diese und ähnliche Fragen veranlassen viele Menschen, Patientenverfügungen, Betreuungsverfügungen oder Vorsorgevollmachten zu errichten. Jeder möchte möglichst lange selbstbestimmt leben und wenn es geht auch sterben.

Die Betreuungsverfügung

Wenn man alleinstehend ist, die Angehörigen weit

entfernt wohnen oder man durch einen Unfall oder eine Erkrankung in einen Zustand gerät, in dem man nicht mehr für sich selbst entscheiden kann, dann ist der Staat aufgerufen, einzutreten. Die betroffene Person erhält dann einen rechtlichen Betreuer. Das kann auch ein Angehöriger sein. Der Betreuer regelt nicht nur die Finanz- und Behördenangelegenheiten, sondern entschei-

det auch, ob die Person noch allein leben kann oder zum Beispiel in ein Pflegeheim umsiedeln muss.

Jeder kann mit Vollendung des 18. Lebensjahres in einer Betreuungsverfügung festlegen, wer Betreuer werden soll und wer auf keinen Fall – falls beispielsweise bei Familienstreit Misstrauen wegen der zu erwartenden Erbschaft herrscht, kann man sich ausdrücklich einen Berufsbetreuer wünschen.

Vorsorgevollmacht

Wer keine Betreuung wünscht, kann eine vertraute Person oder einen Familienangehörigen mit einer Vorsorgevollmacht ausstatten. Diese muss schriftlich beurkundet werden und sollte notariell beurkundet werden. Soll zum Beispiel ein Haus verkauft werden, um ein Pflegeheim zu bezahlen, geht dies nur mit einer Beurkundung. Die Vorsorgevollmacht kann jederzeit widerrufen werden. Falls diese Vollmacht existiert, ist ein gerichtliches Betreuungsverfahren ausgeschlossen. Will man also verhindern, dass man einen Betreuer erhält, sollte man beizeiten dieses Dokument für eine Vertrauensperson errichten. *bos*

Öffnungszeiten

Atelier in der Schmiede: Mo. bis Sa. 9 bis 12 Uhr und 15 bis 18 Uhr, Langestraße 30, ☎ 04932/81932.

Badehaus: Spa-Bereich täglich von 9.30 bis 21.30 Uhr, Familien-Thalassobad von 9.30 bis 18 Uhr, Damensauna außerhalb der Ferienzeiten Mi. 17.30 bis 21.30 Uhr, Am Kurplatz 3, ☎ 04932/891-400.

Bademuseum: Di. bis Fr. von 11 bis 17 Uhr, Sa. und So. von 14 bis 17 Uhr, Am Weststrand 11, ☎ 04932/840725 oder ☎ 04932/935422.

Bibliothek: Mo., Di. und Do. bis Sa. von 10 bis 13 Uhr und 14 bis 18 Uhr, Mi. von 10 bis 13 Uhr, im Conversationshaus ☎ 04932/891-296.

Inselkirche: Mo. bis Do. und Sa. 8 bis 17 Uhr, Fr. 12 bis 17 Uhr, So. 11 bis 17 Uhr, Kirchstraße, ☎ 04932/927210.

Kirche Stella Maris: Di. 16 bis 17 Uhr, Mi. 11 bis 12 Uhr, Fr. 16 bis 17 Uhr, Sa. 11 bis 12 Uhr, Goebenstraße 2, ☎ 04932/456.

Kirche St. Ludgerus: Mo. bis So. 9.30 bis 20 Uhr, Friedrichstraße 22, ☎ 04932/456.

Leuchtturm: täglich von 14 bis 16 Uhr, bei gutem Wetter bereits ab 11 Uhr.

Rathaus: Mo. bis Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr, Di. und Do. zusätzlich 15 bis 16 Uhr, Am Kurplatz 3, ☎ 04932/9200.

Spielplatz Kap Hoorn: wetterunabhängiger Spielspaß, täglich ab 11 Uhr, Mühlenstraße am Gondelteich.

Tourist-Information: Mo. bis Fr. von 10 bis 17 Uhr, Sa. und So. von 10 bis 13 Uhr, 19. bis 22. April von 10 bis 13 Uhr, Im Conversationshaus, Am Kurplatz 1, ☎ 04932/891-900.

Watt Welten Besucherzentrum: täglich von 9 bis 17 Uhr, 19. bis 22. April 10 bis 17 Uhr, Am Hafen 1, ☎ 04932/2001.

Weltladen: Mo. 16 bis 18 Uhr, Di. bis Fr. von 10 bis 12.30 Uhr und 16 bis 18 Uhr, Martin-Luther-Haus, Kirchstraße 11.

Strand genießen



...auf Norderney

Brettspiele kennenlernen, Eintritt frei.

14 Uhr: Werbetag der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger mit modernisierten Manöverfahrten des Seenotkreuzers Eugen, Ausstellung historischer Rettungsgeräte sowie dem Ruderrettungsboot Fürst Bismarck von 1893, Westbadestrand am Rettungsbootschuppen.

15 Uhr: Städtischer Teekreis, Halemstraße 12.

16 Uhr: Traditionelles Osterfeuer, Entzündung zur Dämmerung, Westbadestrand.

21. April
Mo Di Mi Do Fr Sa So

10 Uhr: Treffen der Norderneyer Boulefreunde, Kurgarten hinter dem Conversationshaus, Gäste und neue Spieler sind willkommen.

11 Uhr: Ostereiertrullern, Spiel und Spaß für Kinder, Eier gibt es gratis, Westbadestrand.

11 bis 18 Uhr: Norderneyer Brettspieltage, neue und alte Brettspiele kennenlernen, Eintritt frei.

20 Uhr: Orgelkonzert in der Inselkirche.

22. April
Mo Di Mi Do Fr Sa So

11 bis 18 Uhr: Norderneyer Brettspieltage, neue und alte Brettspiele kennenlernen, Eintritt frei.

16 Uhr: Bridge-Kreis, Haus Bielefeld, Feldhausenstraße 2. Gäste sind willkommen, ☎ 04932/3322.

16 Uhr: Führung durch die Dauerausstellung Reiselust & Badespaß, Bademuseum am Weststrand 11, sechs Euro, inklusive Getränk.

18.30 Uhr: Smoveywalk, Bismarckstraße 14, zehn Euro, Anmeldung und Information ☎ 0176/23441433.

19.45 Uhr: Yoga für Einsteiger, Bismarckstraße 14, 18 Euro, Anmeldung und Information ☎ 0176/23441433.

23. April
Mo Di Mi Do Fr Sa So

9 Uhr: Meereskunde für Anfänger, Strandausflug für Kinder ab sechs Jahren und Familien. Dauer ungefähr zwei Stunden, Start ist im Besucherzentrum WattWelten, Am Hafen 2, Informationen und Anmeldung ☎ 04932/2001, Erwachsene sieben Euro, Kinder fünf Euro.

9.15 Uhr: Watt für Zwerge, kinderfreundlicher Wattausflug für Erwachsene und Kinder ab drei Jahren, Treffpunkt Surferbucht, Deichübergang Südstraße. Information und Anmeldung im Besucherzentrum WattWelten, Am Hafen 2, ☎ 04932/2001, fünf Euro pro Person.

10 Uhr: Hausführung durch die Ausstellung im Watt Welten Besucherzentrum, Dauer ungefähr 45 Minuten, formationen und Anmeldung ☎ 04932/2001, zehn Euro inklusive Eintritt.

11 Uhr: Führung durch das Fischerhaus-Museum im Argonner-Wäldchen mit Erklärung alter Traditionen, Gruppentermine nach Vereinbarung, ☎ 04932/1791, drei Euro.

11 Uhr: Kirchenführung, Inselkirche.

11 Uhr: Bernsteinschleifen für Kinder und Erwachsene, Dauer ungefähr 90 Minuten, zehn Euro zuzüglich Kosten für Rohbernstein ab fünf Euro, Bademuseum, Am Weststrand 11, Anmeldung an der Kasse im Bademuseum oder unter ☎ 04932/935422.

11.15 Uhr: Vögel im Wattenmeer, für Erwachsene und Kinder ab zehn Jahren, Dauer ungefähr zwei Stunden, Treffpunkt Nordostkurve Surferbucht, Ecke Gewerbegebiete / Alter Postweg. Information und Anmeldung im Besucherzentrum WattWelten, Am Hafen 2, ☎ 04932/2001, Erwachsene acht Euro, Kinder fünf Euro.

13 Uhr: Klimatherapie, täglicher Einstieg ist möglich, Anmeldung erforderlich in der Praxis Karin Rass, Mühlenstraße 1a, ☎ 04932/9911313, Treffpunkt Badehalle am Weststrand, zehn Euro.

14 Uhr: Norderney erfahren, locker geführte Fahrradtour mit Erklärungen über die Insel, zirka zweieinhalb Stunden und zwölf Kilometer, Treffpunkt Reisebüro am Kurplatz, Voranmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl, zehn Euro.

15 Uhr: Awo-Teenachmittag für Senioren, evangelisches Gemeindehaus, Gartenstraße 20.

18.45 Uhr: Yoga, Bismarckstraße 14, 18 Euro, ☎ 0176/23441433.

19.30 Uhr: Handlettering, Lesezeichen und Postkarten selbst gestalten, Informationen unter ☎ 0173/7553965, Bibliothek im Conversationshaus, 24,50 Euro.

19.30 Uhr: Landesbühne Niedersachsen spielt "Der Kirschgarten", Kurtheater, Eintritt 21 bis 25 Euro.

20 Uhr: Preisskat der Norderneyer Buben, Gäste sind willkommen, Gästehaus Klipper, Jann-Berghaus-Straße 40.

20 Uhr: Besichtigung Sternwarte, mit Vortrag, Bürgermeister-Willi-Lührs-Straße, Informationen ☎ 0176/24928209, sieben Euro.

24. April
Mo Di Mi Do Fr Sa So

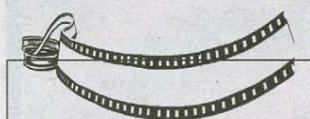
8 bis 12.30 Uhr: Wochenmarkt, Vorplatz Haus der Insel.

9.30 Uhr: Malkurs "Norderney und das Meer", Erwachsene und Kinder ab zehn Jahren, Dauer zwei bis zweieinhalb Stunden, 28,50 Euro inklusive Materialkosten, Besucherzentrum WattWelten, Am Hafen 2, ☎ 04932/2001.

10 Uhr: Watt für kleine Forscher, kinderfreundlicher Wattausflug für Kinder ab sechs Jahren und Erwachsene, Dauer ungefähr eineinhalb Stunden, Treffpunkt an der Surferbucht am Deichübergang Südstraße, Anmeldung und Information im Besucherzentrum WattWelten, Am Hafen 2, ☎ 04932/2001, fünf Euro pro Person.

11 Uhr: Bernsteinschleifen für Kinder und Erwachsene, Dauer ungefähr 90 Minuten, zehn Euro zuzüglich Kosten für Rohbernstein ab fünf Euro, Bademuseum, Am Weststrand 11, Anmeldung an der Kasse im Bademuseum oder unter ☎ 04932/935422.

15 Uhr: Stadtführung, Gestern - Heute - Morgen, Wissenswertes aus über 200 Jahren Inselgeschichte, Treffpunkt am Kurplatz, Karten



Kino im Kurtheater

Freitag, 19. April

15.30 Uhr: Dumbo - 3D
19 Uhr: Der Fall Collini
21.15 Uhr: Monsieur Claude 2 - Immer für eine Überraschung gut

Samstag, 20. April

15.30 Uhr: Willkommen im Wunder Park - 3D
19 Uhr: Dumbo - 3D
21.15 Uhr: Der Fall Collini

Sonntag, 21. April

15.30 Uhr: Willkommen im Wunder Park - 3D
19 Uhr: Dumbo - 3D
21.15 Uhr: Der Fall Collini

Montag, 22. April

15.30 Uhr: Asterix und das Geheimnis des Zaubertranks
19 Uhr: Der Junge muss an die frische Luft
21.15 Uhr: Green Book - Eine besondere Freundschaft

Mittwoch, 24. April

15.30 Uhr: Ostwind - Aris Ankunft
19 Uhr: Der Fall Collini
21.15 Uhr: Bohemian Rhapsody

Freitag, 26. April

15.30 Uhr: Dumbo - 3D
19 Uhr: Der Junge muss an die frische Luft
21.15 Uhr: Der Fallo Collini

am Infoschalter im Conversationshaus, sechs Euro, NorderneyCard erforderlich.

15 Uhr: Mitmach-Musikprogramm für Kinder "Mach dich locker!", Kurplatz, bei schlechtem Wetter im Conversationshaus, Eintritt frei.

15.30 Uhr: Spielenachmittag für Junggebliebene, Gemeindehaus, Gartenstraße 20.

17 Uhr: Meerwassergymnastik im Badehaus, Am Kurplatz 3, zwölf Euro.

17.30 Uhr: Handarbeitsteam, Martin-Luther-Haus, Kirchstraße 11.

19.30 Uhr: Selbsthilfegruppe alkoholkranker Menschen, linker Eingang TDN, Gorch-Fock-Weg 7.

19.30 Uhr: "Klangwselten" - meditatives Klangerleben, Anmeldung ist erforderlich unter ☎ 04932/5483072 oder kontakt@synaptik.org, Eintritt 18 Euro, Conversationshaus.

20 Uhr: Vortrag "Gesundheit aus dem Meer", Bademuseum, Am Weststrand 11, Eintritt Schüler und Jugendliche drei Euro, Erwachsene sechs Euro.

25. April
Mo Di Mi Do Fr Sa So

10.15 Uhr: Watt intensiv, Wattwanderung für die „Großen“, für Erwachsene und Kinder ab acht Jahren, ein unvergesslicher Besuch in einem ganz besonderen Lebensraum. Treffpunkt: Holzbänke an der Westseite des Campingplatzes

Um Ost. Informationen und Anmeldung im Besucherzentrum WattWelten, Am Hafen 2, ☎ 04932/2001, Erwachsene acht Euro, Kinder fünf Euro.

11 Uhr: Bernsteinschleifen für Kinder und Erwachsene, Dauer ungefähr 90 Minuten, zehn Euro zuzüglich Kosten für Rohbernstein ab fünf Euro, Bademuseum, Am Weststrand 11, Anmeldung an der Kasse im Bademuseum oder unter ☎ 04932/935422.

11 Uhr: Führung durch das Fischerhaus-Museum im Argonner-Wäldchen mit Erklärung alter Traditionen, Gruppentermine nach Vereinbarung, ☎ 04932/1791, drei Euro.

13 Uhr: Klimatherapie, täglicher Einstieg ist möglich, Anmeldung erforderlich in der Praxis Karin Rass, Mühlenstraße 1a, ☎ 04932/9911313, Treffpunkt Badehalle am Weststrand, zehn Euro.

14.30 bis 17 Uhr: Awo-Kleiderkammer, vor dem Haupteingang vom Haus der Insel (bei gutem Wetter).

15 bis 17 Uhr: Offenes Stricken im Patchworkstübchen, Jann-Berghaus-Straße 13, ☎ 04932/927160.

16 Uhr: Bridge-Kreis, Haus Bielefeld, Feldhausenstraße 2. Gäste sind willkommen, ☎ 04932/3322.

19 Uhr: Yoga, Bismarckstraße 14, 18 Euro, ☎ 0176/23441433.

19.30 Uhr: Kreativkurs "Handlettering 2", Conversationshaus, Anmeldung unter ☎ 0173/7553965, 24,50 € inklusive Material.

20 Uhr: "Filmreif!", Unterhaltungskonzert mit Jane Comerford, Kurtheater, Eintritt zwischen 20 und 24 Euro im Vorverkauf an der Tourist-Information, drei Euro zusätzlich an der Abendkasse.

26. April
Mo Di Mi Do Fr Sa So

9 Uhr: Watt stadtnah, Watterkundung in der Surferbucht für Erwachsene und Kinder ab acht Jahren, Dauer ungefähr eineinhalb Stunden, Treffpunkt Info-Tafel am Deichübergang Südstraße, Information und Anmeldung im Besucherzentrum WattWelten, Am Hafen 2, ☎ 04932/2001, Erwachsene sechs Euro, Kinder vier Euro.

10 Uhr: WattWelten kreativ, für Anfänger, Küstenvögel im Aquarell und Zeichnung, für Kinder und Erwachsene ab zehn Jahren, 14 Euro pro Person, Dauer ungefähr 2 Stunden, Information im Besucherzentrum WattWelten, Am Hafen 2, ☎ 04932/2001.

11 Uhr: Bernsteinschleifen für Kinder und Erwachsene, Dauer ungefähr 90 Minuten, zehn Euro zuzüglich Kosten für Rohbernstein ab fünf Euro, Bademuseum, Am Weststrand 11, Anmeldung an der Kasse im Bademuseum oder unter ☎ 04932/935422.

16 Uhr: Das Wattenmeer - ein stimmungsvoller Spaziergang über die Promenade, bei dem Sie Wissenswertes über die Inseln und das Wattenmeer erfahren. Dauer ungefähr eineinhalb Stunden, für Kinder ab zehn Jahren, Treffpunkt Fahrradparkplatz am Januskopf, Erwachsene fünf Euro, Kinder vier Euro, Anmeldung und Information im Besucherzentrum WattWelten, Am Hafen 2, ☎ 04932/2001.

20 Uhr: Sportschießen für Gäste, Schützenhaus an der Meierei.

Tipp der Woche:



Konzert: Filmreif, so lautet das Bühnenprogramm von Jane Comerford, welches se am Donnerstag, 25. April, um 20 Uhr im Kurtheater präsentiert. Der Eintritt kostet im Vorverkauf im Conversationshaus zwischen 20 und 24 Euro und ist an der Abendkasse jeweils 3 Euro teurer. FOTO: HAUKE DRESSLER

Wenn auch Sie Ihre Veranstaltung hier veröffentlicht haben möchten, setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

(Witterungsbedingte Änderungen sowie geänderte Öffnungszeiten an Feiertagen möglich, alle Angaben ohne Gewähr)

Schnelle Hilfe

Polizei ☎ 110
 Feuerwehr ☎ 112
 Notarzt und
 Rettungsdienst ☎ 112
 Krankentransporte
 ☎ 04941/19222

Ärzte

Bundeseinheitliche Rufnum-
 mer kassenärztlicher Bereit-
 schaftsdienst ☎ 116117

**Freitag, 19. April, 8 Uhr bis
 Sonnabend, 20. April, 8 Uhr:**

Wolfgang Götze, Moltke-
 straße 8, ☎ 04932/2388

**Sonnabend, 20. April, 8 Uhr
 bis Sonntag, 21. April, 8 Uhr:**

Dr. Sascha Aiche, Wilhelm-
 straße 5, ☎ 04932/4670467

**Sonntag, 21. April, 8 Uhr bis
 Montag, 22. April, 8 Uhr:**

Medizinisches Versorgung-
 zentrum (MVZ), Adolfsreihe 2,
 ☎ 04932/404

**Montag, 22. April, 8 Uhr bis
 Dienstag, 23. April, 8 Uhr:**

Dr. Jörg Wehner, Mühlen-
 straße 1, ☎ 04932/1013

Zahnärzte

Zahnärztlicher Notdienst
 (nicht jedes Wochenende),
 telefonisch erfragen unter:

Björn Carstens
 ☎ 04932/991077

Dres. Hans-Günter Willms /
 Lale Cakir ☎ 04932/1313

Beate Luis (privat)
 ☎ 04932/991201

Apotheke

**Freitag, 19. April, 8 Uhr bis
 Freitag, 26. April, 8 Uhr:**

Park-Apotheke, Adolfsreihe 2,
 ☎ 04932/92870

**Freitag, 26. April, 8 Uhr bis
 Freitag, 3. Mai, 8 Uhr:**

Rathaus-Apotheke, Friedrich-
 straße 12, ☎ 04932/588

Sonstiges

Krankenhaus Norderney, Lip-
 pestraße 9-11, ☎ 04932/805-0

Polizei, Dienststelle Knyphau-
 senstraße 7
 ☎ 04932/92980 und 110

Bundespolizei,
 ☎ 0800/6888000

Beratungs- und Interventions-
 stelle bei häuslicher Gewalt, ☎
 04941/973222

Frauenhaus Aurich,
 ☎ 04941/62847

Frauenhaus Emden,
 ☎ 04921/43900

Elterntelefon,
 ☎ 0800/1110550

Kinder- und Jugendtelefon,
 ☎ 0800/1110333

Telefonseelsorge,
 ☎ 0800/1110111
 ☎ 0800/1110222

Giftnotruf, ☎ 0551/19240

Sperr-Notruf (Bank, EC- und
 Kreditkarten, Handys, Kran-
 kenkassenkarten etc.),
 ☎ 116116

KfH Kuratorium für Dialyse
 und Nierentransplantation
 e.V., Lippestraße 9-11,
 ☎ 04932/9191200

Pflege am Meer, Feldhausen-
 straße 3, ☎ 04932/990935

Diakonie Pflegedienst, Haf-
 enstraße 6, ☎ 04932/927107

Rettungsboot, ☎ 04932/2446

Psychotherapie

Dr. Horst Schetelig, Dr. Ulrike
 Schetelig, Emsstraße 25,
 ☎ 04932/2922

Nicole Neveling (privat), Lip-
 pestraße 9-11,
 ☎ 04932/8039033

Tiermedizin

Dr. Karl-Ludwig und Dr. Katrin
 Solaro, Fischerstraße 8,
 ☎ 04932/82218

*) Die Telefonnummer des Anrufers wird
 nicht angezeigt.



Die Nachbauten der historischen Badekarren stehen als Umkleidekabinen bereits am Strand der Weißen Düne für Urlauber bereit.

FOTOS: NOUN

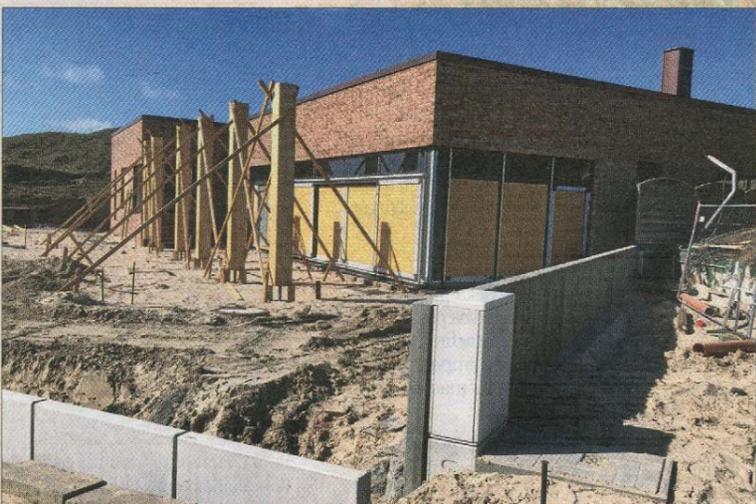
Die Saison kann kommen



Herausgeputzt. Auch die Wege in den Dünen wurden für die kommenden Urlauber akkurat gesäubert.



Die rund 45 Bewohner des Oostlandes (Plattdeutsch: Oostland) sehen der neuen Saison gelassen entgegen. Das neue Ortsschild lässt jeden Besucher wissen: Hier geht es Richtung Osten.



Die ehemalige „Oase“ soll in Zukunft „Strandpieper“ heißen. Die neuen Pächter hoffen, dass die Bauarbeiten bis zur Eröffnung am 15. Juni abgeschlossen sind.



Strand- und Schlafkörbe sind an vielen Stellen bereits aufgestellt.

SILBENRÄTSEL

Aus den Silben: BEL - CHE - DE - DIS - FLAE - GE - GNER - GROSS - GRUND - IDEE - KU - LO - LU - NEN - PAP - PEN - RIN - SE - SI - SIR - SITZ - STIEL - TA - WE - ZEL sind 8 Wörter nachfolgender Bedeutungen zu bilden, deren fünfte Buchstaben - von oben nach unten gelesen - und achte Buchstaben - von unten nach oben gelesen - den Titel eines Buches von Prentice Mulford nennen.

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. Papiergrundstoff | 5. Formentwickler |
| 2. klumpig werden | 6. Leitgedanke |
| 3. Teil des Stuhl | 7. Kleinigkeit, Lappalie |
| 4. erwägenswert | 8. Vertreter des Kalifen |

SUDOKU

			6					
6	3			2				
8		4	5		3		6	7
3		7		9		4	5	
9								2
	1	5		7		6		3
5	8		1		6	3		9
				3			8	4
				7				

Das Raster ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. In jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem 3x3-Quadrat dürfen die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen. Viel Spaß bei dieser Zahlenkobelei!

	8	5	4	6		1	3	
		3					9	7
	1			7		4		
			2	8				4
		9		3		7		1
5			9	4				
		1	4				7	
3	5					8		
	7	8		5	1	3	4	

NOCH ETWAS ZUM LACHEN

„Wie kann man nur eine so hässliche Handschrift haben!“, sagt der Lehrer zu Fritz.

„Was macht das schon“, meint Fritz. „Später werde ich ohnedies nur mit dem Computer schreiben!“

FRAGE DES TAGES

Wie lautete in 2018 der beliebteste Mädchename in Deutschland?

- a) Lea b) Sophia c) Hannah d) Emma

FINDEN SIE DIE SECHS UNTERSCHIEDE



Idol	mit nackten Füßen	Teil der Kette	englisch: Hund	Teil der Alpen (Hohe ...)	Empfehlung	Musikstück für zwei Instrumente	Kfz.-Z.: Siegen	englisch: nach, zu	Arktisvogel	Ferment im Kälbermagen	merkwürdiger, kauziger Mensch	im Jahre (lateinisch)
→					Messe							
→				Herrenbekleidung	Olympiastadt von 1964			Teebehälter				
Rinder-, Schafs-fett			chem. Zeichen für Gold (Aurum)									Inserat
weit weg gelegene Gegend										dt. Adels-haus (... und Taxis)	Bezahlung in freien Berufen	Neuauflage, Nachdruck
→			Hautfarbton									
Abkochbrühe		handeln										
Wettkampfgewinn				italienischer Komponist †								
Almosen blasen	Musik: Übungsstück (franz.)		herri-scher Mensch									
→												
→												
Milchprodukt			Abk.: South Dakota (USA)		franzö-sisch: Schrei	englisch: dieses	Strom in Russland	schott. Stam-mes-verband	ärztliche Gehilfen (Abk.)	„Farbe der Liebe“		fort, ab
weicher Bodenbelag						Wohnsitz der grie-chischen Götter					Abk.: rinfor-zando	Moment
→					gefährlich, gewagt							
spanischer Männername			Grals-ritter					Flugzeugstart		Vorname des Sängers Kollo		

EINER MUSS WEG

Ein Buchstabe von den zweien in jedem Kästchen ist falsch. Streichen Sie diesen falschen Buchstaben und Sie werden ein vollständiges Kreuzworträtsel erhalten. Zum Start ist Ihnen ein Lösungswort vorgegeben.

U	H	A	W	L	T	Y	P	N	S	P	
Y	F		Y		L	C	U	F	T	M	P
P	B	C	S	A	T	L	E	N	D	R	G
P	O	R	T	S		Z	M		U	B	I
	W				H	E	C	H			
K	J	P	E	T	O	K	U				
T	D	R	C	O	G	V	T	G			

IHR TAGESHOROSKOP

- WIDDER** 21.03. - 20.04. Sie sind sehr kontaktfreudig und üben sich eifrig im Flirten. Für Ihr Allgemeinbefinden ist vielleicht ein Kurzurlaub genau richtig, denn Sie sind nicht auf der Welt, um immer nur zu arbeiten.
- STIER** 21.04. - 20.05. Brüten Sie ruhig ein paar neue Pläne aus. Mit der Realisierung brauchen Sie sich jedoch nicht zu überschlagen: Egal, wozu Sie sich entscheiden, die Zeit ist dafür noch gar nicht reif.
- ZWILLINGE** 21.05. - 21.06. Wenn Sie schlau sind, dann verschließen Sie sich nicht vor dem Rat eines Menschen, der es nur gut mit Ihnen meint. Diese erfahrene Person möchte Ihnen lediglich Fehlversuche ersparen.
- KREBS** 22.06. - 22.07. Eine Entwicklung erscheint Ihnen sehr rasant, dabei haben Sie vermutlich ja nur ein paar Stufen verpasst. Bringen Sie sich jetzt auf den neuesten Stand; der Tag ist recht günstig dafür.
- LÖWE** 23.07. - 23.08. Forschen Sie nach, was ein Problem verursacht hat. Nur wenn Sie die Hintergründe dazu kennen, können Sie der Schwierigkeit wirksam begegnen. Deshalb müssen Recherchen sein.
- JUNGFRAU** 24.08. - 23.09. Sie bereiten sich bereits vor, doch vielleicht ist das verfrüht. Einiges könnte sich nämlich noch ändern, bis es so weit ist. Die Unwägbarkeiten überblickt natürlich heute noch kein Mensch.

- WAAGE** 24.09. - 23.10. Die Sache ist ganz einfach, denn Sie müssen nichts weiter tun, als nur Sie selbst zu sein. Da Sie ein Mensch mit kühlem Kopf und klarem Menschenverstand sind, ist das ja recht leicht.
- SKORPION** 24.10. - 22.11. Im Moment sollten Sie jeden Stress vermeiden, denn Ihr seelisches Gleichgewicht ist nun ohnehin ein bisschen labil. Unternehmen Sie in Ihrer Freizeit nur das, was Ihnen Freude macht.
- SCHÜTZE** 23.11. - 21.12. Ein Quertreiber legt Ihnen Steine in Ihren Weg? Das sollte Sie nicht verdrießen, zumal in den kommenden Tagen die Sterne voll und ganz auf Ihrer Seite stehen. Da haben Sie gut Lachen!
- STEINBOCK** 22.12. - 20.01. Fühlen Sie sich jetzt bitte nicht zu sicher, denn auch Ihnen dürfte das Glück nicht gerade in den Schoß fallen. Sie werden dafür etwas tun müssen. Was, das sollte gar keine Frage sein!
- WASSERMANN** 21.01. - 19.02. Eine neue Bekanntschaft entwickelt sich weit positiver, als Sie anfangs dachten. Achten Sie dennoch auf Ihr Temperament, damit Sie keine Fehler machen, denn das wäre recht schade.
- FISCHE** 20.02. - 20.03. Takt ist im Augenblick leider nicht Ihre Stärke. Deswegen sollten Sie bei Verhandlungen möglichst den anderen den Vortritt lassen. Sonst laufen Sie Gefahr, ins Fettnäpfchen zu treten.

ENNEA

G	H	N
E	F	R
U	E	A

Bilden Sie aus den neun Buchstaben Wörter mit mindestens vier Buchstaben. Bedingung: Der Buchstabe im Mittelfeld muss immer enthalten sein. Jeder Buchstabe darf im Wort nur so oft verwendet werden, wie er im Schema enthalten ist. Erlaubt sind alle Wörter in der Einzahl oder Grundform, die im Lexikon und Duden zu finden sind; geografische Bezeichnungen und Vornamen gelten auch. Jeder Buchstabe zählt einen Punkt. Für das Wort mit allen aufgeführten neun Buchstaben gibt es 20 Punkte (ä=ae, ö=oe, ü=ue, ß=ss).

Beispiele: Ufer = 4, Feuer = 5.
Es gilt folgende Wertung: über 150 Punkte: hervorragend, über 125 Punkte: sehr gut, über 100 Punkte: gut.

Auflösung: Die Rätsel aus der letzten Ausgabe



2	5	4	1	9	7	3	6	8
1	6	3	4	5	8	9	2	7
8	9	7	3	6	2	5	4	1
9	2	8	6	3	1	4	7	5
4	7	6	8	2	5	1	9	3
3	1	5	7	4	9	2	8	6
6	4	9	5	8	3	7	1	2
7	3	2	9	1	6	8	5	4
5	8	1	2	7	4	6	3	9

Silbenrätsel:
1. GRUNDBESITZ, 2. MANDARINE, 3. ABWESEND, 4. LOKALITAET, 5. LORBEER, 6. SIDEBEARD, 7. AUFHEBUNG, 8. EHRENAMT. - Das Leben ein Traum.
Ennea:
INFLUENZA.
Frage des Tages:
a) Sanduhr.

R	H	U	U	O	O	T	R	V						
F	A	H	R	T	I	N	D	E	S	A	S	T	E	R
C	I	R	I	N	D	E	R	A	E	U	B	E	R	
H	E	X	E	N										
I	H	R	C	D										
M	A	C	A	U										
T	H	A	T											
L	E	H	E											
K	A	F	T	A										
S	P	R	I	N										
L	I	S	T	E										
D	A	D	I	V	E	T	E	R	A	N	E	T	W	
U	D	E	F	O	E	R	E	S	E	R	V	O	I	
S	A	U	G	E	R	E	V	A	K	U	I	E	R	

IN DER SCHWANGERSCHAFT DREIMAL TÄGLICH ZÄHNE PUTZEN – HAUSAPOTHEKE GEHÖRT NICHT INS BAD – IN FRÜHLINGSSONNE HAUT SCHÜTZEN



Schwangere müssen auf ihre Zähne und ihr Zahnfleisch besonders achten. Deshalb empfiehlt die Zeitschrift „ZahnRat“ werdenden Müttern, die Zähne am besten dreimal täglich intensiv zu putzen. Weiche Bürsten sind besser als harte, um das in der Schwangerschaft besonders empfindliche Zahnfleisch zu schonen. Ein Grund dafür ist die Hormonumstellung in der Schwangerschaft. Dadurch sind die Blutgefäße der Mundschleimhaut erweitert.

Die Zahnpasta sollte am besten Fluorid enthalten.

Feuchtigkeit und Wärme sind schlecht für Medikamente. Die Hausapotheke



gehört deshalb nicht ins Bad und auch nicht in die Küche, warnt die Landesapothekerkammer Hessen. Die besten Orte dafür sind trockene, eher kühle Räume ohne große Temperaturschwankungen – das Schlafzimmer etwa oder der Flur. Außerdem sollte man Medikamente immer so lagern, dass Kinder möglichst nicht herankommen.

Die ersten Sonnenstrahlen im Frühling wärmen nicht nur – unter Umständen sind sie auch schlecht für die Haut. Wer sich viel draußen aufhält, sollte daher an Sonnencreme denken, rät die Stiftung Deutsche Krebshilfe. Das gilt besonders für Kinder. Gefährlich für die Haut ist vor allem die ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) der Sonne. Wie intensiv sie ist, lässt sich in der UV-Prognose des Bundesamts für Strahlenschutz im Internet nachlesen. BILDER: DPA



Wenn die Nerven ständig blank liegen

GESUNDHEIT Vom Kampf gegen die innere Unruhe – Baldrian und Butterfly-Technik können helfen

Nervös ist jeder mal. Aber manche Menschen sind es dauerhaft. Die sogenannte innere Unruhe ist oft quälend. Betroffene können aber etwas dagegen tun

VON SABINE MEUTER

BERLIN/BIELEFELD – Innere Unruhe kennt wohl jeder – vor einer Prüfung, einer Rede oder vor dem Gang zum Traualtar. In der Regel legt sich das nach der Ausnahmesituation wieder.

Doch bei manchen bleibt die innere Unruhe länger oder sogar für immer, völlig unabhängig von einem Anlass. Nachts schlafen Betroffene schlecht, tagsüber fühlen sie sich überfordert und sind unkonzentriert oder gereizt. Hinzu kommen vielleicht Herzklopfen, Zittern oder Schweißausbrüche.

Wer solche Symptome bei sich feststellt, sollte aktiv werden. „Dauern die Beschwerden länger als zwei Wochen, sollte ein Arzt aufgesucht werden“, rät Ursula Sellerberg von der Bundesapothekerkammer in Berlin.

Innere Unruhe kann viele Ursachen haben – und so zum Beispiel ein erster Hinweis auf eine Erkrankung sein. „Denkbar sind etwa eine Schilddrüsenüberfunktion oder Herzrhythmusstörungen“, erklärt Rainer Stange. Der Internist ist Präsident des Zentralverbands der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin (ZAEN).

Weitere mögliche Ursachen sind Depressionen, niedriger Blutdruck oder psychiatrische Erkrankungen – ADHS etwa oder bipolare Störungen.



Die Gedanken rasen: Schlaflosigkeit ist ein typisches Symptom innerer Unruhe. DPA-BILD: KLOSE

„Oft quält Frauen in den Wechseljahren eine innere Unruhe, die dann hormonbedingt ist“, ergänzt Stange.

Wie im Einzelfall die Therapie aussieht, hängt von der Diagnose ab. Es kommt aber auch vor, dass sich für innere Unruhe eine organische oder psychische Krankheit als Ursache finden lässt. Was ist dann zu tun? „Hier gibt es viele Strategien“, erklärt Ute Gietzen-Wieland, Business- und Mental-Trainerin in Bielefeld.

Sie sieht innere Unruhe, die nicht mit einer Krankheit einhergeht, als eine Reaktion aus dem Unterbewusstsein. „Der Körper signalisiert, dass es im Leben womöglich eine Veränderung gibt, die unbewusst als Verschlechterung wahrgenommen wird“, sagt

Gietzen-Wieland. Dann könne es helfen, wenn der Betroffene bei sich selbst Ursachenforschung betreibt.

Das beginnt mit einer Liste: In welchem Lebensbereich macht sich die innere Unruhe bemerkbar – in der Partnerschaft, in der Familie, im Beruf? Was erlebe ich als womöglich unerträglich – und wie könnte ich es abstellen?

„Oft entsteht innere Unruhe auch durch das sogenannte Kopfkino“, so Gietzen-Wieland. Betroffene sind etwa davon überzeugt, dieses oder jenes nicht zu schaffen oder einer bestimmten Aufgabe nicht gewachsen zu sein.

Solchen vermeintlichen Schwächen sollten Betroffene etwas entgegensetzen: „Etwa, indem man seine eigenen Erfolge und Stärken auf ein Blatt

Papier schreibt und sie sich so klar vor Augen führt.“

Um der inneren Unruhe den Garaus zu machen, können Betroffene auch pflanzliche Arzneimittel nehmen. „Ein beliebtes Mittel ist etwa Baldrian“, sagt Sellerberg. Der Pflanzenstoff wirkt tagsüber beruhigend, abends eingenommen verbessert Baldrian die Schlafqualität.

Baldrian gibt es auch in Kombinationen mit anderen Heilpflanzen wie Hopfen, Melisse, Johanniskraut und Passionsblume. Auch ein Teeaufguss kann beruhigend wirken, aus Baldrianwurzeln etwa. Aber Vorsicht: Die Baldrianwurzel kann möglicherweise die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen.

Autogenes Training oder Meditation können ebenfalls

DURCH BEWEGUNG STRESS ABBAUEN

Hilfreich gegen die innere Unruhe kann auch körperliche Bewegung sein. „Es muss kein Marathon sein, sondern vielleicht einfach eine halbe Stunde joggen oder spazieren gehen und das möglichst mehrmals in der Woche“, sagt Mental-Trainerin Ute Gietzen-Wieland.

Positive Wirkung entfaltet vor allem ein Spaziergang im Wald, wie die Apothekerin Ursula Sellerberg sagt: Das bewusste Wahrnehmen der Natur könnten Stress abbauen und damit zur inneren Beruhigung beitragen.

Lärm belastet das Herz

MAINZ/EPD – Verkehrslärm ist nach einer Überblicksstudie der Universitätsmedizin Mainz ein bedeutender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Lärm durch Flug-, Schienen- und Straßenverkehr kann chronische Stress- beziehungsweise Lärmbelastungsreaktionen hervorrufen, die das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung, Herzinfarkt und Schlaganfall begünstigen“, schreibt der Erstautor der Studie, Omar Hahad.

Die Wissenschaftler hätten gezeigt, dass insbesondere Nachtfluglärm neben Gefäßschäden auch zu ausgeprägten Veränderungen im Gehirn führen könne. Diese könnten Verzögerungen in der Entwicklung von Lernen und Gedächtnis erklären.

Vorsicht am Gartengrill

DESSAU-ROßLAU/DPA/TMN – Flüssigen Grillanzünder auf glühende Kohlen zu sprühen, kann gefährlich sein. Dadurch kann es zu Stichflammen kommen. Wird dabei jemand verletzt, muss der Verursacher für den Schaden aufkommen, entschied das Landgericht Dessau-Roßlau (Az. 2 O 147/18), wie der Bund der Versicherten mitteilt. Denn ein solches Verhalten ist fahrlässig. Im verhandelten Fall war eine Frau durch die Stichflamme erheblich verletzt worden und mehrfach operiert worden. Die Versicherung der Frau verlangte von dem Mann Schadenersatz in Höhe von rund 20 000 Euro.

KOLUMNE

Emsland erstmals FSME-Risikogebiet in Niedersachsen

Die FSME (Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis) wird durch Viren verursacht, die durch Zecken übertragen werden. Deutschlandweit hat 2018 die Zahl registrierter FSME-Erkrankungen mit 583 um 20 Prozent gegenüber dem Vorjahr weiter zugenommen. Die Erkrankung tritt überwiegend in den Monaten Mai bis Oktober auf. 2018 kam es zu FSME-Erkrankungen bereits im April.

Bei zehn bis 30 Prozent der infizierten Personen kommt es nach sieben bis 14 Tagen zum Auftreten grippeähnlicher Symptome. Ein kleiner Teil der Infizierten, überwiegend Erwachsene, entwickelt neurologische Krankheitssymptome wie eine Entzündung von Hirnhäuten (Meningo), Gehirn

(Enzephalitis) und Rückenmark. Die Erkrankung kann in seltenen Fällen bleibende Lähmungen hinterlassen. Das Erkrankungsrisiko steigt ab dem Alter von 40 Jahren deutlich an. Ein Medikament gegen FSME-Viren steht bisher nicht zur Verfügung.

Vor einigen Wochen veröffentlichte das Robert-Koch-Institut (RKI) eine aktualisierte Karte deutscher FSME-Risikogebiete mit 161 Landkreisen. Die meisten liegen in Bayern, Baden-Württemberg, Hessen und Thüringen. Es kamen vier neue Risikogebiete hinzu, erstmals war mit dem Emsland auch ein Landkreis

in Niedersachsen darunter.

Das Emsland ist das nördlichste FSME-Risikogebiet in Deutschland. Seit 2016 wurden dort acht FSME-Erkrankungen registriert, vier davon 2018.

Zeckenbisse können zum



Prof. Dr. med. Christoph Korenke, Autor dieses Beitrags, ist Klinikdirektor im Elisabeth-Kinderkrankenhaus Oldenburg.

Teil durch Schutzmaßnahmen wie Tragen heller, geschlossener Kleidung, Vermeiden von Unterholz und

hohen Gräsern und Verbleiben auf festen Wegen vermieden werden. Repellents schützen nur begrenzt.

Bei Zeckenbefall sollte die Zecke umgehend entfernt werden. FSME-Viren gelangen anders als die gleichfalls von Zecken übertragenen Borrelien bereits bei Beginn des Saugakts von der Zecke in den Menschen.

Daher kann das Absuchen des Körpers nach Zecken und deren schnelle Entfernung zwar häufig eine Borreliose verhin-

dern, bietet jedoch wenig Schutz vor FSME. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat nützliche Hinweise zu Präventionsmaßnahmen zusammengestellt: www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/zeckenschutz/.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) des RKI empfiehlt eine FSME-Impfung allen Personen, die sich beruflich oder in ihrer Freizeit in Risikogebieten aufhalten und durch den Aufenthalt in freier Natur mit Zecken in Kontakt kommen könnten. Ein zeitlich begrenzter Impfschutz erfordert mindestens zwei, ein län-

ger bestehender Impfschutz jedoch drei Gaben des Impfstoffs. Die erste Auffrischungsimpfung erfolgt nach drei Jahren, weitere Auffrischungsimpfungen werden je nach Impfstoff in Abständen von drei bis fünf Jahren empfohlen.

In FSME-Risikogebieten werden die Kosten der Impfung von den Krankenkassen übernommen. Dennoch kam es in den vergangenen Jahren zu einer Stagnation oder sogar zu einer Abnahme der FSME-Impfungen. 98 Prozent der 2018 gemeldeten FSME-Erkrankten waren gar nicht oder unzureichend geimpft.

Ein großer Anteil der auftretenden FSME-Erkrankungen könnte also durch eine Steigerung der Impfquoten verhindert werden.

Fürs Panorama und die Postkarte

Apps auf dem Smartphone machen Reisen leichter – Eine Auswahl

Jeder Urlauber hat heute ein kleines Wundergerät in der Hosentasche: das Smartphone. Das Reisen ist dadurch viel einfacher geworden. Unterkünfte lassen sich bequem von unterwegs buchen – und dank Google Maps verläuft man sich kaum noch. Viele praktische Anwendungen sind bei den Betriebssystemen iOS und Android vorab installiert. Eine Auswahl:

• **Polarsteps:** Diese App erfreut vor allem Menschen, die regelmäßig längere Reisen unternehmen. Polarsteps zeichnet automatisch die Reiseroute und die besuchten Orte auf einer Karte auf, verknüpft die Infos mit den geschossenen Fotos und erstellt ein Reisetagebuch. Dieses lässt sich später sogar ausdrucken. Noch spannender sind die weiteren digitalen Features: So können Freunde oder

Familienmitglieder dem reisenden Nutzer folgen, Inhalte lassen sich teilen. Und Statistiken verraten rückblickend Details zu Reisedauer, zurückgelegter Strecke und bereisten Ländern. Die App für iOS und Android ist gratis.

• **Views on Top:** Wer wissen möchte, wo es in einer Destination die besten Aussichtspunkte gibt, sollte sich die App Views on Top herunterladen. Gelistet werden zugängliche Dachtterrassen, Brücken, Türme, Aussichtsplattformen, Hotelpools oder Riesenräder – eben Orte, die einen grandiosen Ausblick bieten. Die kostenlose Reise-App gibt es derzeit nur für Apple-Geräte.

• **Meetup:** Keine klassische Reise-App, eher ein soziales Netzwerk – aber ein gutes Tool, um vor allem in den Metropolen dieser



Praktisch: Apps helfen bei der Reiseplanung und unterwegs.

FOTO: LONELY PLANET

Welt Menschen kennenzulernen, die ähnliche Dinge mögen. Wer beispielsweise gern joggt, kann sich einer Laufgruppe im New Yorker Central Park anschließen, in Hongkong mit anderen einfach selbst eine Gruppe zur gewünschten Aktivität am nächsten Zielort aufmachen. Die App für iOS und Android ist gratis.

• **MyPostcard:** Postkarten schreiben ist out? Vielleicht. Umso größer ist die Freude, wenn man doch eine bekommt. Die App MyPostcard nimmt Urlaubern das lästige Briefmarkenkaufen und die Suche nach einer Post ab. Sie erstellt persönliche Fotogrüßkarten mittels Vorlagen und eigenen Aufnahmen. Gestalten, Adressaten eingeben, fertig. Ab 1,99 Euro ist die gedruckte Karte dann auf 300-Gramm-Karton inner-

halb von 24 Stunden mit der Post unterwegs zu Oma, Tante oder einem anderen lieben Mensch. Kostenlos für Apple- und Android-Geräte.

• **Let's Yalla:** Die Flug-App für wirklich Kurzentschlossene macht Flugangebote für den nächsten Tag ab Berlin, Hamburg, Düsseldorf, Köln-Bonn, München und Stuttgart buchbar. Die App kooperiert zwar derzeit nur mit zwei Airlines – unter anderem mit Eurowings, was allein mehr als 200 Ziele in Europa zumindest theoretisch in Reichweite bringt. Denn welche Restplätze die Fluglinien für meist nur rund 100 Euro für den Hin- und Rückflug einstellen, weiß vor-her nicht einmal Let's Yalla selbst. Die Angebote werden jeden Abend um 20 Uhr aktualisiert. Kostenlos für iOS und Android.

Immobilien

IMMOBILIEN AN- UND VERKAUF
schnelle und seriöse Abwicklung

Insel Wir freuen uns auf Sie!
Andrea Hillmann
IMMOBILIEN ☎ 0171 - 7 12 01 94

Lust und Laune

Seniorensex-privat!
★★ 01525-735 95 15

Zeitungsleser wissen mehr.

Geschäftsanzeigen

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
039 44-3 61 60
www.wm-aw.de fa



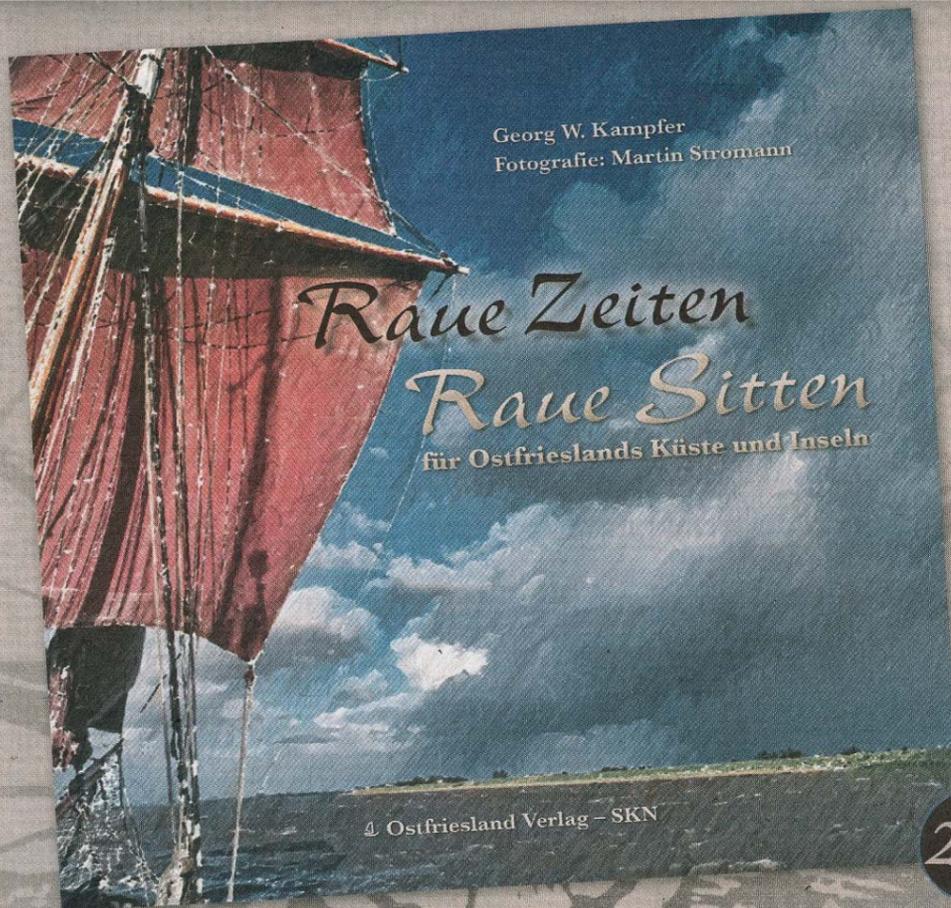
Werden auch Sie zum Helfer.

German Doctors e.V.
Lobestr. 1a | 53173 Bonn
Tel.: +49 (0)228 387597-0
info@german-doctors.de

Spendenkonto
IBAN DE12 5206 0410 0004 8888 80
BIC GENODEF1EK1
www.german-doctors.de



OSTFRIESLAND VERLAG – SKN



Georg W. Kampfer · Fotografie: Martin Stromann

Raue Zeiten Raue Sitten

für Ostfrieslands Küste und Inseln

„Noch sind die Schrecken des 30-jährigen Krieges nicht vergessen, da überfallen Scharen von französischen Freibeutern Inseln und Küsten, plündern und rauben und erpressen Lösegeld für Schiffe und Gefangene. Doch die Ostfriesen wehren sich ... Mit einer Reihe von authentischen Darstellungen verfolgt der Autor die abenteuerlichen Lebenswege von Freibeutern und Insulanern, die zumeist ihren eigenen Rechtsvorstellungen folgten und fern aller Gerichte das Faustrecht als naturgegebenes Rechtsmittel ansahen.“

144 Seiten

Format 22,5 x 22,5 cm

Hardcover

ISBN 978-3-944841-13-7

23,99 €

PORTOFREI BESTELLEN IM INTERNET*
WWW.SKN-VERLAG.DE

(* nur für Privat-Kunden)

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder direkt bei

■ SKN Druck und Verlag GmbH & Co. KG Stellmacherstraße 14 | 26506 Norden
■ SKN Kundenzentrum Norden | Neuer Weg 33 | 26506 Norden
■ Verlagsgeschäftsstelle Norderney | Wilhelmstraße 2 | 26548 Norderney

E-Mail: buchshop@skn.info | Telefon: (04931) 925-227 | Fax: (04931) 925-360