

Fahrrad gestohlen
Diebstahl kurz nach Tat aufgeklärt

Hemmoor. Ein Dieb ist der Polizei ins Netz gegangen. Der Mann stahl den Angaben zufolge am Sonnabendnachmittag gegen 15.40 Uhr ein Fahrrad in der Hauptstraße. Er nahm ein unverschlossenes Mountainbike mit, das an einer Grundstückseinfahrt abgestellt worden war. Ein Zeuge erkannte das Fahrrad jedoch in örtlicher und zeitlicher Nähe wieder und sprach den mutmaßlichen Täter an, teilt die Polizei mit, die daraufhin gerufen wurde. Die Beamten trafen den Beschuldigten vor Ort an. Er räumte die Tat ein, heißt es. Zu den Personalien machte die Polizei keine Angaben.

Das Fahrrad wurde dem Eigentümer übergeben. Gegen den Beschuldigten wurde ein Strafverfahren wegen Diebstahls eingeleitet. (red)

Wir gratulieren ...

- ... **Heinz Küster** aus Lamstedt zum 98. Geburtstag. (red)
- ... **Annita Holst** aus Lamstedt zum 87. Geburtstag. (red)
- ... **Hans-Günter Riggers** aus Nindorf zum 82. Geburtstag. (red)
- ... **Horst Bath** aus Steinau zum 92. Geburtstag. (red)
- ... **Barbara Borgstädt** aus Neuhaus wird 82. Geburtstag. (red)
- ... **Pauline Beckmann** aus Cadenberge zum 94. Geburtstag. (red)
- ... **Annemarie Schmoldt** aus Cadenberge zum 91. Geburtstag. (red)
- ... **Johannes Kemme** aus Bülkau zum 83. Geburtstag. (ej)

Ihr Draht zu uns

Probleme mit der Zustellung der Zeitung oder Fragen zu Ihrem Abo?

- Leserservice -333
- Montag bis Freitag, ab 8 Uhr.

Lokalredaktion:
Sie erreichen unsere Redaktionsmitglieder persönlich, in der Regel in der Zeit von Montag bis Freitag, 10 bis 15 Uhr.

- Cuxhaven: (0 47 21) 585-Otterndorf: (0 47 51) 901-**
- Kai Koppe (kop) -377
 - Wiebke Kramp (wip) -371
 - Tim Larschow (til) -361
 - Frank Lütt (flü) -318
 - Jens-Christian Mangels (man)-234
 - Denice May (may) -320
 - Jens Potschka (jp) -362
 - Maren Reese-Winne (mr) -391
 - Ulrich Rohde (ur) -303
 - Egbert Schröder (es) -168
 - Jan Unruh (jun) -367
 - Herwig V. Witthohn (hwi) -393

- Online-Redaktion:**
- Joscha Kuczorra (jok) -233
 - Tamina Francke (tam) -208

Bitte nutzen Sie im Fall der Nichterreichbarkeit auch die Sprachboxen, um eine Nachricht zu hinterlassen. Sie werden vom gewünschten Ansprechpartner zurückgerufen.

E-Mail: redaktion@cuxonline.de

Cuxhavener Nachrichten
Niederelbe-Zeitung

Herausgeber und Verlag: Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Abschneide 205a, 27472 Cuxhaven. **Geschäftsführung:** Ralf Drossner. **Leitung Vermarktung:** Lars Duderstadt, Ulrike von Holten (Stv.). **Redaktionsleitung:** Ulrich Rohde (V.i.S.d.P.) **Mantelredaktion:** Christoph Linne, Redaktionsgemeinschaft Nordsee, Hafenstr. 140, 27576 Bremerhaven. **Druck:** Nordsee Druck GmbH & Co. KG, Am Grollhamm 4, 27574 Bremerhaven. Sämtliche Inhalte unserer Angebote – Print und Digital – sind, wenn sie nicht von Dritten eingestellt wurden, urheberrechtlich und markenrechtlich geschütztes geistiges Eigentum. Auch von Dritten eingestellte Inhalte sind nicht frei nutzbar, sondern für die jeweiligen Nutzer oder Rechteinhaber als geistiges Eigentum geschützt. Als Leser bzw. Nutzer unserer Medienangebote dürfen Sie unsere und die von Dritten in das Angebot eingestellten Inhalte zu privaten und schulischen Zwecken nutzen, nicht aber selbst publizieren oder kommerziell verwenden, das gilt auch für die Verbreitung in sozialen Netzwerken. Auch bei der erlaubten privaten und schulischen Nutzung dürfen die Inhalte nicht verändert werden, insbesondere dürfen Copyright-Hinweise oder andere Hinweise auf Rechte und/oder Eigentum Dritter nicht entfernt werden. Bei erlaubten Nutzungen ist in jedem Fall die Quelle zu nennen. Für alle weiteren Nutzungen bedarf es unserer ausdrücklichen vorherigen Zustimmung. Inhalte können mit Künstlicher Intelligenz erstellt worden sein.

Auszeit für Körper und Seele

Trauernde, pflegende Angehörige und Naturinteressierte können beim Waldbaden neue Ruhe und Lebensfreude finden

VON BENGTA BRETTSCHEIDER

Kreis Cuxhaven. Der Schnee taut, die Luft riecht nach feuchter Erde, und die ersten Knospen kündigen das Erwachen der Natur an. Schon jetzt kann man beim Waldbaden eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, tief durchatmen und neue Kraft schöpfen.

Ob in Cuxhaven selbst oder in den Wäldern des Landkreises – zum Beispiel in der Wingst auf dem Dobrock – verschiedene Anbieter laden dazu ein, die heilende Wirkung des Waldes mit allen Sinnen zu erleben. Zum Beispiel in Form des achtsamen Gehens oder mit Atemübungen. Doch auch ein langsamer, geführter Spaziergang kann Körper und Geist entspannen, Stress abbauen und das Immunsystem stärken.

Am Dienstag, 24. Februar 2026, bietet die Hospizgruppe Cuxhaven der Diakonie Cuxland von 11 bis 12.30 Uhr eine geführte Waldbadensitzung unter dem Motto „Im Wald Kraft schöpfen“ an. Das Angebot richtet sich an Trauernde, pflegende Angehörige und alle, die Ruhe suchen. Treffpunkt ist „Am Lohmsmoor“ in Sahlenburg. Die Hospizgruppe begleitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer achtsam durch den Wald und unterstützt sie mit Atem- und Achtsamkeitsübungen, Impulsen zum Innehalten und bewusstem Wahrnehmen der Sinne.

Waldbaden, „Shinrin Yoku“, stammt aus Japan und ist seit Jahrzehnten eine anerkannte Methode zur Gesundheitsvorsorge, Stressbewältigung und Stärkung des Immunsystems. Studien zeigen, dass die in der Waldluft enthaltenen Terpene die Produktion sogenannter Killerzellen anregen können, die die Abwehrkräfte stärken. Angst, depressive Stimmungen oder innere Unruhe werden gelindert – ganz ohne körperliche Anstrengung.

Die Teilnehmenden bewegen sich langsam durch die Natur, hören das Rascheln der Blätter, riechen die frische Waldluft, spüren die Rinde unter den Händen und erleben die besondere Atmosphäre des Waldes. „Mit allen Sinnen wollen wir im achtsamen Gehen und Bewegen, bewusstem Atmen und aktivem



Waldbaden, „Shinrin Yoku“, stammt aus Japan und ist seit Jahrzehnten eine anerkannte Methode zur Gesundheitsvorsorge, Stressbewältigung und Stärkung des Immunsystems. Foto: Karsten Klama

Wahrnehmen nachspüren, was der Wald in uns auslöst“, erklärt die Hospizgruppe. „Dabei können wohlthuende, entspannte und glückliche Gefühle erfahrbar werden.“

Waldbaden – Ruhe und Kraft im Grünen

Pierre Stutz beschreibt die Wirkung der Bäume so: „In der Begegnung mit den Bäumen kann ich immer wieder entdecken, was wesentlich ist im Leben: Identität findet nicht durch Ausgrenzung, sondern durch Verbundenheit statt. Je tiefer meine Wurzeln sind, desto mehr kann ich mich auf die Äste hinauslassen und ich verliere die Angst vor dem Fremden. Bäume zeigen mir, dass wir an Verwundungen wachsen können, weil wir immer viel mehr sind als all unsere durchkreuzten Lebenspläne. Alles ist beseelt und bewohnt von einem zärtlich-göttlichen Segen. Das ist die Hoffnung meines Lebens.“

Dieses Bild von Verwurzelung und Wachstum spiegelt das Ziel der Waldbadensitzungen wider:



Der Wald in Cuxhaven lädt zum Waldbaden ein: Eine natürliche Oase für Ruhe und neue Kraft. Foto: [mr]

neue Hoffnung, innere Ruhe und Lebensfreude zu schöpfen.

Die Hospizgruppe bietet das Waldbaden regelmäßig an: nach dem Februar-Termin folgen weitere Sitzungen am 24. März, 29. April, 26. Mai, 23. Juni, 25. August, 22. September, 27. Oktober

und 24. November.

Jeweils dienstags von 11 bis 12.30 Uhr können die Teilnehmer „Am Lohmsmoor – Cuxhaven/Sahlenburg“ die heilende Kraft des Waldes erleben. Die Teilnahme ist kostenfrei, Spenden für die Angebote der Hospiz-

gruppe sind willkommen. Weitere Informationen gibt es auf www.hospizgruppe-cuxhaven.de oder bei Diakon Jörg Peters unter (0 47 21) 5 10 92 55.

Angebote in Cuxhaven und Wingst

Auch außerhalb von Cuxhaven gibt es Angebote im Landkreis, etwa in der Wingst auf dem Dobrock. Geleitet werden die Kurse von Maluna Dagmar Ritter, die mit Atemübungen, Meditationen und achtsamen Bewegungsübungen begleitet.

Die Sozialpädagogin wie auch Entspannungs-, Atem- und Yoga-Lehrerin empfiehlt wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, ausreichend Trinkwasser, Sonnenschutz, Regenschutz, Zecken- und Insektenschutz sowie eine feuchtigkeitsabweisende Sitzunterlage. Kleinkinder und Hunde sollten nicht mitgebracht werden. Im Rahmen der Volkshochschule bietet Ritter auch einen Wald-Yoga Kurs an.

Weitere Informationen finden sich auf ihrer Website www.entspannenundheilen.de.

Sein Name ist Bond, James Bond...

Großes Kino für die Ohren: Das Philharmonische Orchester tauchte tief ein in die Welt des berühmten Geheimagenten

VON JENS-CHRISTIAN MANGELS

Bremerhaven. Es war ein Abend wie der Martini von James Bond: Das Publikum wurde geschüttelt und war doch gerührt. Das Phil-

harmonische Orchester Bremerhaven spielte beim Filmmusikkonzert „Im Auftrag Ihrer Majestät“ an zwei Abenden Titellieder und Melodien aus den Bond-Filmen und begleitete atemberau-

bende Szenen aus 60 Jahren Agententätigkeit. Der Dirigent Davide Perniceni bewies mit dem in großer Besetzung spielendem Orchester, dass er nicht nur einen Goldfinger, sondern zwei

goldene Händchen für großartige Filmmusik hat. Das Stadttheater Bremerhaven wurde zum Kopfkinoaal – so verblüffend nah kamen die Musiker dem bombastischen Bond-Sound.

Die stechenden Bläasersätze, das „Dum di di dum dum“-Gitarrenriff – Monty Normans James-Bond-Thema ließ gleich zu Beginn keinen Zweifel daran, dass dieser Abend von höchster musikalischer Qualität und Spielfreude geprägt sein würde.

Auf der Leinwand wurden Filmausschnitte gezeigt

Danach nahm der Abend Fahrt auf, denn Perniceni und sein Orchester hatten sich zum Glück nicht damit begnügt, nur einen bunten Strauß Bondmelodien zusammenzuknoten. Es wurden auch unbekanntere Szenen-Begleitstücke der Bond-Historie präsentiert, während der großen Leinwand Fotos, Plakate und ganze Filmausschnitte gezeigt wurden. Einige der turbulentesten Ver-

folgungsjagden, etwa Pierce Brosnans wilde Fahrt im T-55-Panzer durch Sankt Petersburg in „Goldeneye“ oder George Lazenbys fieberhafte Flucht auf Skiern in der Schweiz, liefen minutenlang im Original über die Leinwand – und man hätte schwören mögen, dass sie nie so dramatisch, so mitreißend waren wie mit der Bremerhavener Orchesterbegleitung.

Auch ohne Gesang kam echtes Kino-Feeling auf. Selbst, als 007 kurzzeitig von der Konkurrenz, dem tollpatschigen, aber unwiderstehlichen Superagenten Austin Powers, verdrängt wurde – beim „Soul Bossa Nova“ von Quincy Jones.

Davide Perniceni führte charmant und humorvoll durch den Abend und zeigte dabei bondeske Qualitäten. Als kongenialer Komplize, quasi als Q der Bildregie, erwies sich Ulrich Wünschel, der die visuelle Ebene des Filmmusikkonzerts verantwortete. Fazit: Dieses Konzert war jeden Money Penny wert.



Das Philharmonische Orchester Bremerhaven spielte beim Filmmusikkonzert „Im Auftrag Ihrer Majestät“ an zwei Abenden Titellieder und Melodien aus den Bond-Filmen. Foto: Mangels