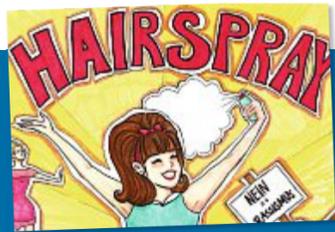


# He! Norderney Kurier

IMMER FREITAGS KOSTENLOS AN ALLE HAUSHALTUNGEN

WOCHENZEITUNG FÜR DIE INSEL NORDERNEY



Fahrt zum Musical „Hairspray“

Bibliothek organisiert Ausflug zur Vorstellung in Norden

mit Hin- und Rückfahrt plus Ticket.

→ 2

Service, Tipps und Termine

→ 4

Poppe Folkerts-Ausstellung → 3

EP: Rosenboom

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

ROSENBOOM  
Haustechnik Norderney

11. Jahrgang / Nummer 22

Freitag, 31. Mai 2019

Den neuesten  
**He! Norderney Kurier**  
online immer dabei haben



Ostfriesischer Kurier

HEUTE:

Windorchester der KGS spielt am Sonntag im Kurpark

Beste Musikunterhaltung mit Hits aus den Charts und Liedern aus Filmen und Musicals.

Inselkonferenz

Schulleiter der Ostfriesischen und Friesischen Inseln trafen sich zur Konferenz in Esens.

Yoga-Seminar  
TuS veranstaltet Event

Der TuS Norderney lädt vom 11. bis zum 13. Juni zu einem Santosha-Yoga-Seminar ein. Die Veranstaltung ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Alle Informationen über Termine und Preise unter Telefon: 991180.

## Der Abschied fällt richtig schwer

In einem Interview wirft die Pastorin einen Blick auf 31 Jahre Norderney und in die Zukunft

Als die Pastorin vor 31 Jahren ihren Dienst auf Norderney antrat, war sie die erste Seelsorgerin der Inselkirche.

Frage: Am Himmelfahrtstag werden Sie nach 31 Jahren Dienst in der Norderneyer Kirchengemeinde verabschiedet. Welche Erinnerungen haben Sie an Ihre Anfangszeit auf der Insel?

Bürger: Als ich anfing, war die Kirchengemeinde nicht nur mit drei vollen Pfarrstellen ausgestattet, sondern hatte auch die Trägerschaften für den Kindergarten Am Kap, für die Diakonie-Sozialstation und den Friedhof. Mit Diakonin und Kirchenmusiker, Hausmeister und Küster, Sekretärin und den Angestellten von der Diakoniestation waren wir ein mittelständischer Betrieb. Sonntags herrschte regelmäßig Hochbetrieb. Im Gottesdienst reichten die Sitzplätze nie, obwohl in der Hochsaison zeitgleich im Martin-Luther-Haus ein Familiengottesdienst, ebenfalls bis auf die letzten Plätze auf den Fensterbrettern besetzt, gefeiert wurde. Die Gäste kamen im Schnitt drei Wochen und nahmen auch Konzerte, Vorträge, Gute-Nacht-Geschichten für Kinder und anderes mehr wahr als heute. Zu meinen Aufga-

benbereichen gehörten neben dem Pfarrbezirk Nord der Kindergarten und die kirchliche Gästearbeit. Das fand ich von Beginn an eine sehr reizvolle Mischung.

Frage: Was hat sich für Sie in all den Jahren auf der Insel verändert?

Bürger: Gerade durch die immer kürzer werdende Verweildauer der Gäste auf der Insel verändert sich auch die Arbeit mit und für die Gäste. Beliebte sind inzwischen zum Beispiel spirituelle Angebote Open Air und eher die sogenannten kleinen Formen, wie ein Meditativer Tagesabschluss. Solche Entwicklungen haben wir auch besonders im Arbeitskreis Kirche im Tourismus beobachtet und begleitet, in dem ich sehr gerne und jahrelang auch im Geschäftsführenden Ausschuss mitgearbeitet habe. Die Sparrunden der Landeskirche führten zu 1,5 Pfarrstellen auf der Insel. Auf dem Friedhof arbeiten zwei Teilzeitkräfte, ebenso haben der Küster und die Sekretärin nur je eine halbe Stelle und die Diakonenstelle wurde ganz gestrichen. Unabhängig vom Stellenrahmenplan, den der Kirchenkreis festlegt, ist die Gemeindehelferstelle. Ein großes Glück, das wir mit Dennis Schrader haben.

Bei den Veränderungen fällt mir die große Fülle von Touristen auf und die nur noch we-



Verlässt die Insel: Pastorin Ellen Bürger

ARCHIVFOTO

nigen ruhigen Wochen. Diese Entwicklung finde ich problematisch. Tatsächlich ist weniger ja manchmal mehr und genug Zeit zum Durchatmen und Kraftschöpfen für die Insulaner nötig.

Frage: Welche Dinge haben Ihnen besonders Freude gemacht?

Bürger: Da kann ich einiges nennen, beispielsweise spezielle Gottesdienste wie die Reihe „Ökumenischer Got-

tesdienst mit Menschen und Tieren“, die Liturgische Oster-nachtfeier, die Strandgottesdienste mit oder ohne Taufen oder die Büttenspredigten vor Rosenmontag. Gern bin ich zu Besuch in die Häuser gegangen und habe so „meine“ Gemeinde (inzwischen Westbezirk) kennen gelernt. Eine ganz wichtige Rolle spielte für mich die Kirchenmusik mit Marc Waskowiak, ob als Mit-

glied im Posaunenchor, als Fan der Gospel- oder Trompete-Orgel-Konzerte, der Kindermusicals und vieles mehr. Ein großer Höhepunkt war dabei die Fahrt nach Zamosc, um mit dem dortigen Sinfonie-Orchester gemeinsam zu musizieren, nachdem sie schon einige Jahre in unserer Inselkirche die Konzertreihe Frisia Cantat gespielt hatten.

Frage: Sie werden die Insel verlassen, der Nordsee allerdings bleiben Sie treu.

Bürger: Ja, fast. Denn Otterndorf, meine Heimatstadt, in die ich nun zurückkehre, liegt direkt an der Elbmündung, da, wo die Elbe schon so breit ist, dass man das andere Ufer nicht sehen kann. Und ihr Wasser so salzig wie in der Nordsee. Ohne das Meer in der Nähe würde ich auch unglücklich sein. Und Bella auch. Vom Deich aus werden wir alle dicken Pötte, die nach Hamburg wollen oder zurück in die Deutsche Bucht zum Greifen nah beobachten können. Das ist schon toll, wenn die „Queen Mary 2“ da mal eben vorbeizieht.

Für die ersten Rockkonzerte sind die Karten schon gekauft, Bremerhaven, Bremen und Hamburg sind ja nah. Auch andere Besuche auf dem Festland, zu meiner Familie und Freunden sind leichter machbar. Trotzdem fällt mir der Abschied echt richtig schwer...

### NEUE MARKIERUNGEN SOLLTEN BLOCKADEN VERMEIDEN



Zeichen im Allgemeinen und Verkehrszeichen im Besonderen sollen die Eigenschaft haben, dass sie auf den ersten Blick unmissverständlich deutlich machen, auf was in der jeweiligen Situation zu achten ist. Genau das ist

der Stadt mit den neuen Markierungen an der Weißen Düne sichtbar gelungen. Es wird dazu aufgefordert, ab hier nicht mit dem Rad zu fahren. Hintergrund der neuen Zeichen ist ein Aspekt der Sicherheit, denn die häufige

Wegblockade durch Fahrräder, die ein Durchkommen für beispielsweise Rettungswagen und Fahrzeuge der Freiwilligen Feuerwehr in der Vergangenheit unmöglich machten.

FOTO: NOUN

Anzeige

## NORDERNEY-IMMOBILIEN

JANN ENNEN

POSTSTRASSE 5 • 26548 NORDSEEBAD NORDERNEY  
TEL. (0 49 32) 31 28 • FAX (0 49 32) 840 17 17

WWW.NORDERNEY-IMMOBILIEN.COM

FÜR VORGEMERKTE KUNDEN SUCHEN WIR DRINGEND AUF NORDERNEY...

- × Wohn- & Geschäftshäuser
- × Mehrfamilienhäuser
- × Appartementshäuser
- × Eigentumswohnungen

Gerne auch renovierungsbedürftig!

**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. 15. Dez.: 03.52 Uhr 16.29 Uhr  
So. 16. Dez.: 04.38 Uhr 17.19 Uhr  
Mo. 17. Dez.: 05.32 Uhr 18.18 Uhr

Di. 18. Dez.: 19.25 Uhr 06.34 Uhr  
Mi. 19. Dez.: 20.33 Uhr 07.45 Uhr  
Do. 20. Dez.: 21.32 Uhr 08.53 Uhr  
Fr. 21. Dez.: 22.25 Uhr 09.53 Uhr

# Fahrt zum Musical „Hairspray“

Bibliothek organisiert Ausflug zur Vorstellung in Norden

**Hin-, Rückfahrt und die Eintrittskarten werden organisiert.**

Als das Musical „Hairspray“ im Jahr 2003 bei den Tony Awards in 13 der 15 Kategorien nominiert wurde und davon acht für sich entscheiden konnte, war klar, dass es sich um eine Produktion handelte, die in der gleichen Liga spielt wie die „Westside-Story“ oder „Grease“.

Es geht ins Jahr 1962. Die übergewichtige Schülerin Tracy Turnblad lebt mit ihrer ebenso übergewichtigen Mutter Edna, die aufgrund ihrer Figurprobleme alle ihre Träume und Hoffnungen aufgeben

hat, und ihrem Vater Wilbur, der einen schlecht laufenden Scherzartikelladen besitzt, sehr einsam.

Ihre einzige echte Freundin ist die Außenseiterin Penny Pingleton, die von ihrer Mutter permanent unterdrückt und bevormundet wird. Tracys größter Traum ist es, in der Corny-Collins-Show mitzutanzten, der angesagtesten Show des Lokalfernsehens, in der nur die hübschesten und beliebtesten Teenager der Stadt tanzen.

Als sie dank ihrer Hartnäckigkeit und ihres Selbstbewusstseins tatsächlich an der Show teilnehmen darf, wird sie – gerade wegen ihres durchschnittlichen



Hairspray, Gel und natürlich viel Musik stehen im Mittelpunkt des Musicals „Hairspray“, das vom Norder Ulrichsgymnasium aufgeführt wird.

GRAFIK: PRIVAT

Aussehens und ihrer Natürlichkeit – über Nacht zum Star. Ihre neue Berühmtheit nutzt Tracy zu einer

Kampagne gegen die Trennung von Schwarzen und Weißen in der Corny-Collins-Show, was Amber von

Tussle und ihre Mutter Velma zu verhindern versuchen. Doch trotz aller Rückschläge bleiben Tracys

Lebensfreude und ihre positive Einstellung ungebrochen und sie bewirbt sich sogar um den Titel der Miss Teenage Hairspray 1962.

Die Bibliothek Norderney organisiert eine Fahrt zum Musical des Ulrichsgymnasiums in Norden am Freitag, 21. Juni, um 19.30 Uhr. Im Preis von 22 Euro sind enthalten: der Bustransfer vom Norddeicher Hafen zum Theater, die Eintrittskarte, der Bustransfer zurück und der Fähraufschlag für das Extraschiff nach Vorstellungsende gegen 23 Uhr. Eine eigene Fahrkarte muss separat erworben werden. Der Vorverkauf findet bis zum 14. Juni in der Bibliothek im Conversationshaus statt. AKN

## Beilagen

Eine Teilaufgabe enthält Prospekte der Firmen KIK, Rossmann, Inselmarkt Kruse, Edeka Norderney, Penny, Netto

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

**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



# Warum können Vögel fliegen?

Für wissbegierige Kinder: Mit Kornrad Kornweibe durch den Nationalpark – Heute: Das Fliegen

He liebe Kinder!

Für mich ist es ganz einfach – die Flügel ausbreiten und fliegen. Für Menschen wie euch geht das nicht so ohne Weiteres. Warum eigentlich nicht? Warum können wir Vögel durch die Lüfte flitzen und wie machen wir das eigentlich?

Ganz entscheidend ist unsere Körperform. Beim Fliegen kann die Luft ohne großen Widerstand leicht an uns und um uns vorbeiziehen. Wir haben hohle

Knochen und einen Schnabel aus Horn, beides macht uns leichter. Genauso wie unsere schnelle Verdauung: Was vorn reingeht, geht unten in Blitzgeschwindigkeit wieder raus. Dann haben wir natürlich auch Flügel und sehr kräftige Muskeln, um mit diesen ebenso kräftig schlagen zu können. Das ist beim Ruderflug wichtig, denn das schnelle Auf- und Abschlagen ist ganz schön anstrengend! Schwungfedern an den Flügeln sind bei uns verstellbar. Das heißt, wir können sie beim

Abschlag so drehen, dass keine Luft durchkommt und wir uns hoch stoßen. Beim Aufschlag gehen die Flügel wieder hoch. Die Federn sind dann so gedreht, dass viel Luft durchkommt damit wir nicht an Höhe verlieren und nicht zu viel Kraft verbrauchen. Die Flügel sind zum Fliegen natürlich unbedingt notwendig. Wenn wir erst mal losgeflogen sind, nutzen wir warme Luft zum Aufstieg. Denn warme Luft steigt nach oben und unsere Federn praktischerweise auch. Viele Vögel segeln dann nur noch und



Viele Faktoren spielen eine Rolle beim Vogelflug: Gewicht, Muskelkraft und die entsprechende Aerodynamik. ARCHIVFOTO

lassen sich von der warmen Luftschicht tragen. Das nennt man dann Segelflug. Vor dem Landen ist der Gleitflug wichtig. Damit können wir langsam an Höhe verlieren, mit den Flügeln schlagen, somit bremsen und schließlich wieder sicher landen. Je schwerer der Vogel ist, desto schwieriger ist das Starten und Landen, und desto mehr oder weniger Anlauf wird gebraucht. Natürlich gibt es verschiedene Vogelarten, die unterschiedliche Fluggewohnheiten haben. Das Grundprinzip bleibt aber gleich. Und die lebendigen Vögel sind definitiv Vorbild für eure Blechvögel da oben am Himmel. Mit manchen machen einige Menschen sogar Rundflüge um die Insel. Damit könnt ihr dann auch irgendwie fliegen und schauen, wie wir Vögel die Insel so von oben sehen – aus der Vogelperspektive.

Darum soll es nächste Woche gehen.

Bis dahin wünsche ich euch eine schöne Zeit!

Bis nächste Woche, euer Kornrad!

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



weitere Fragen beantworten. Auch das Maskottchen Kornrad Kornweibe trifft ihr in dem Besucherzentrum wieder.

Kornrad Kornweibe 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 1022

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/](http://www.skn.info/fotoweb/archives/5006-Bildergalerie_Luftbilder/).

## Wochenrückschau

In dieser Woche berichtete die Tageszeitung

### Ostfriesischer Kurier

unter anderem über folgende Norderney-Themen:

#### ➔ Sonnabend

25. Mai Deiche sind generell in Ordnung



KÜSTENSCHUTZ Strandaufspülung verbessert Situation deutlich

#### ➔ Montag

27. Mai Ulrichs klarer Wahlsieger



POLITIK Bürgermeister erzielt deutliche Mehrheit

#### ➔ Dienstag

28. Mai Man kann nur den Respekt bekunden



WAHL Stimmen zum Wahlsieg

#### ➔ Mittwoch

29. Mai Steinschmätzer-Paradies Norderney



NATUR Rückläufige Vogelart erreicht auf der Insel höchste Brutdichte in Mitteleuropa

## Das Fundtier der Woche

aus dem Hager Tierheim • Telefon: 04938/425

### Titus sucht ein neues Zuhause

Heute möchten wir Ihnen Titus ans Herz legen. Dieser schöne Kater kam leider zurück, weil der vorhandene Kater mit ihm nicht zurecht kam. Daher möchten wir ihn als Einzelkatze vermitteln. Titus ist ein toller Kerl, sehr verschmust und verspielt. Wir würden uns freuen, wenn Titus nun endlich ein schönes Zuhause findet, wo er für immer bleiben darf.

Titus ist entwurmt, geimpft, gechippt und kastriert. Wenn Sie sich für Titus 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](http://www.tierheim-hage.de) und unter [www.norden.de](http://www.norden.de).



**Name:** Titus  
**Rasse:** EHK  
**Geburt:** 23. Mai 2017  
**Geschlecht:** männlich, kastriert

## Trimborn geht, Folkerts kommt

### Galerie am Weststrand wechselt Ausstellung

Die im März 2012 eröffnete Galerie Hans Trimborn im Museum Nordseeheilbad Norderney zeigt Gemälde und Zeichnungen des Malers Hans Trimborn (1891–1979) nur noch bis zum 2. Juni. Geboren in Plittersdorf bei Bonn, lebte Trimborn von 1919 bis 1939 auf Norderney, dann auf dem Festland in Lütetsburg, Arle und Nor-

den. Danach wird die Galerie für etwa sechs Wochen geschlossen und renoviert. Ab Mitte Juli wird eine neue Ausstellung in der Galerie am Weststrand mit Werken von Poppe Folkerts zu sehen sein. Der Norderneyer Maler Poppe Folkerts (1875–1949) kehrte nach Ausbildung und einigen Arbeitsjahren 1910 wieder

auf die Insel zurück und arbeitete fortan als freier Maler. Nach dem Ersten Weltkrieg entwarf er sechs Motive für das Notgeld seiner Heimatinsel. Eines davon, das Kap von Norderney, wählte die Stadt zu ihrem Wappen, zu dem er dann die schwarz-blau-weiße Stadtflagge entwarf. Er verstarb Silvester 1949 in seinem Haus auf

Norderney. Im Jahr 2004 wurde eine gemeinnützige Stiftung gegründet. Die Aufgabe der Poppe-Folkerts-Stiftung ist es, das umfassend erhaltene künstlerische Werk des Malers zu erhalten, in seiner ganzen Vielfalt der Allgemeinheit zugänglich zu machen sowie es herauszustellen und wissenschaftlich zu bearbeiten. bos

## GUTSCHEIN-AKTION

für MÖBEL und KÜCHEN!

GUTSCHEIN mitbringen und SPAREN!

Gutschein Ab einem Möbeleinkauf im Wert von 10.000,-

2000 €

Gutschein Ab einem Möbeleinkauf im Wert von 5.000,-

800 €

Gutschein Ab einem Möbeleinkauf im Wert von 1.000,-

150 €

Gutschein Ab einem Möbeleinkauf im Wert von 3.000,-

500 €

EINRICHTUNGSZENTRUM Wir liefern bundesweit und ins europäische Ausland

# KONKEN

ZUHAUSE NEU ERLEBEN

Logabirumer Str. 80 • 26789 Leer  
Tel. 0491 / 96 06 79 - 0 • [www.konken.info](http://www.konken.info)  
Mo. bis Fr. 9.30 - 19.00 Uhr, Sa. 9.00-16.00 Uhr

Gültig bei Neubestellung. Pro Artikel nur ein Gutschein einlösbar. • Gültig bis 08.06.2019. Irrtümer vorbehalten. Werbeaktionen nicht miteinander kombinierbar. Ekornes, Leonardo, Tempur, Ruf, Joop, Rolf Benz, WK von Werbeaktionen ausgenommen.

**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.

**Kurmusik:** Unterschiedliche Künstler, Termine siehe Sonderausgang der Kurverwaltung, bei gutem Wetter auf dem Kurplatz ☎04932/891-900.

**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.

**Spielpark 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, im Conversationshaus, Am Kurplatz 1, ☎04932/891-900.

**Watt Welten Besucherzentrum:** täglich von 9 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



**Kino im Kurtheater**

**Samstag, 1. Juni**  
15.30 Uhr: Willkommen im Wunder Park

19 Uhr: Der Junge muss an die frische Luft  
21.15 Uhr: Bohemian Rhapsody

**Sonntag, 2. Juni**  
20 Uhr: Der Junge muss an die frische Luft

**Dienstag, 4. Juni**  
19 Uhr: Der Flohmarkt von Madame Claire  
21.15 Uhr: Green Book - Eine besondere Freundschaft

**Mittwoch, 5. Juni**  
19 Uhr: Der Flohmarkt von Madame Claire  
21.15 Uhr: Green Book - Eine besondere Freundschaft

**Donnerstag, 6. Juni**  
20 Uhr: Der Fall Collini

**Freitag, 7. Juni**  
20 Uhr: Monsieur Claude 2 - Immer für eine Überraschung gut

**1. Juni**  
Mo Di Mi Do Fr Sa So

**9.30 bis 11 Uhr:** „Verwenden statt verschwenden“, Abgabe von Lebensmitteln mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum oder kleinen optischen Mängeln gegen selbst gewählte Spende, Küche in der Grundschule, Jann-Berghaus-Straße 56.

**10 Uhr: Stadtführung,** Gestern - Heute - Morgen, Wissenswertes aus über 200 Jahren Inselgeschichte, Treffpunkt am Kurplatz, Karten am Infoschalter im Conversationshaus, sechs Euro, NorderneyCard erforderlich.

**15 Uhr: Städtischer Teekreis,** Halemstraße 12.

**15 bis 17 Uhr: Schuppentag,** Ausstellung historischer Rettungsgeräte und Besichtigung

des Ruderrettungsbootes „Fürst Bismarck“ von 1893, Rettungsbooteschuppen am Weststrand.

**16 Uhr: Windorchester der KGS,** aktuelle Hits und Klassiker der Film- und Musicalwelt sowie Blasmusik. Eintritt frei, Kurplatz.

**20 Uhr: Gospelkonzert,** Eintritt frei (Spende), Conversationshaus.

**2. Juni**  
Mo Di Mi Do Fr Sa So

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

**3. Juni**  
Mo Di Mi Do Fr Sa So

**10 Uhr: Stadtführung,** Gestern - Heute - Morgen, Wissenswertes aus über 200 Jahren Inselgeschichte, Treffpunkt am Kurplatz, Karten am Infoschalter im Conversationshaus, sechs Euro, NorderneyCard erforderlich.

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

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

**16.30 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.

**18.15 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.

**19.30 Uhr: Landesbühne Niedersachsen Nord** spielt „Sein oder Nichtsein“, Kurtheater, Eintritt 21 bis 25 Euro

**19.30 Uhr: Klangreise,** Begegnung mit den vier Elementen. Anmeldung erforderlich, ☎04932/5483072, kontakt @synaptik.de, Bibliothek im Conversationshaus, Eintritt 8 Euro.

**20 Uhr: Abendführung** durch die Dauerausstellung Reiselust & Badespaß, Bademuseum am Weststrand 11, sechs Euro inklusive Getränk.



**4. Juni**  
Mo Di Mi Do Fr Sa So

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

**9.30 Uhr: Strandstrolche in den Wattwelten,** für Erwachsene und Kinder ab drei Jahren, Dauer ungefähr eine Stunde, Treffpunkt im Besucherzentrum WattWelten, Am Hafen 2, ☎04932/2001, vier Euro für Kinder, drei Euro für Erwachsene.

**10 Uhr: Natursprechstunde** der Nationalpark-Ranger, Schutzhütte Parkplatz Ostheller.

**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: 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.

**11 Uhr: Kirchenführung,** Inselkirche.

**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.

**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.

**20 Uhr: Vortrag,** die Vögel im Wattenmeer um Norderney, acht Euro.

**5. Juni**  
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.

**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 am Infoschalter im Conversationshaus, sechs Euro, NorderneyCard erforderlich.

**15 Uhr: Puppentheater Rumpelkiste,** im Conversationshaus, sechs Euro.

**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.

**20 Uhr: Vortrag,** der Strand von Norderney - Spielball der Naturgewalten, im Bademuseum, Am Weststrand 11, sechs Euro, Schüler drei Euro.

**6. Juni**  
Mo Di Mi Do Fr Sa So

**11 Uhr: Führung** durch das Fischerhaus-Museum im Argonner-Wäldchen mit Erklärung alter Traditionen, Gruppenter-

mine nach Vereinbarung, ☎04932/1791, drei 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.

**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: 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.

**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 ☎0173/7553

**7. Juni**  
Mo Di Mi Do Fr Sa So

**9.15 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.

**9.30 Uhr: Watt für Zweige,** kinderfreundlicher Watterausflug 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.

**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.

**10 Uhr: Küstenschutz im Welt-naturerbe,** wer und was sorgt dafür, dass Norderney nicht schrumpft, für Erwachsene und Kinder ab zwölf Jahren, Dauer ungefähr eineinhalb Stunden, Erwachsene fünf Euro, Kinder vier Euro, Information und Anmeldung im Besucherzentrum WattWelten, Am Hafen 2, ☎04932/2001.

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

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



**Tipp der Woche:**

**Theater:** Die Landesbühne Niedersachsen Nord präsentiert am Montag, 3. Juni, um 19.30 Uhr im Kurtheater das Stück „Sein oder Nichtsein“. Der Eintritt beträgt zwischen 21 und 25 Euro.

FOTO: LANDESBÜHNE NIEDERSACHSEN

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

Samstag, 1. Juni, 8 Uhr bis

Sonntag, 2. Juni, 8 Uhr:

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

Sonntag, 2. Juni, 8 Uhr bis

Montag, 3. Juni, 8 Uhr:

Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ), Dr.  
 Wilm Lahme, Adolfsreihe 2,  
 ☎ 04932/404

**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, 31. Mai, 8 Uhr bis

Freitag, 7. Juni, 8 Uhr:

Park-Apotheke, Adolfsreihe 2,  
 ☎ 04932/92870

Freitag, 7. Juni, 8 Uhr bis

Freitag, 14. Juni, 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

**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.



Warum bei diesem schönen Wetter niemand draußen sitzt, ist schwer zu verstehen. Die letzten Sonnenstrahlen wärmen, bis es wieder richtig kühl wird. FOTOS: NOUN



Selbst die alten Badekarren reflektieren zur Blauen Stunde.



Wenn die Spuren im Sand bereits lange Schatten werfen versinkt die Sonne bald im Meer.

# Norderney – Insel des Lichts



Nach getaner Arbeit noch etwas aufs Meer schauen. Was für ein Arbeitsplatz.



Ein bisschen unheimlich wirken die Kreuze im Gegenlicht schon.



Und wieder endet ein Tag auf dieser Insel des Lichts.



**BEI ALLERGIE-VERDACHT PROTOKOLL FÜHREN – ALUFOLIE BEIM GRILLEN TABU – NICHT JEDE TABLETTE MIT KERBE IST TEILBAR**



**Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall:** Allergien auf Grundnahrungsmittel können schon Kleinkinder treffen, sagt die Ernährungsberaterin Imke Reese. Treten Beschwerden häufiger auf, sollten Eltern so gut es geht protokollieren, was gegessen wird und welche Symptome danach auftreten. So können Experten Rückschlüsse auf Unverträglichkeiten ziehen, ohne dass aufwendigere Untersuchungen nötig sind – eine Darmspiegelung etwa.

**Das Einwickeln** von gewürztem Grillgut in Alufolie oder die Verwendung von Grillschalen aus Aluminium sollten Grillfreunde vermeiden. Das Aluminium kann sich



durch Säure und Salz lösen und in die Lebensmittel übergehen, warnt die Verbraucherzentrale Hessen. Was ebenfalls nicht auf den Grill gehört, sind gepökelte Fleischerzeugnisse, wie Kassler oder Bockwürstchen. Aus dem Nitritpökelsalz und Fleisch-eiweiß können krebserregende Nitrosamine entstehen.

**Manche Tabletten** haben eine Kerbe, um sie teilen zu können. Manchmal sind diese Kerben aber nur Dekoration. Solche Tabletten sollte man dann besser nicht teilen, warnt die „Apotheken Umschau“. Denn manche Medikamente sind extra so konstruiert, dass sie ihre Wirkstoffe langsam abgeben. Dieser Effekt würde durch die Teilung zerstört. Die Folge wäre eine eventuell gefährliche Überdosis – oder aber gar keine Wirkung des Medikaments.



# Panik vor dem Zahnarzt-Bohrer

**GESUNDHEIT** Wenn die Angst zur Krankheit wird – Hilfe beim Psychotherapeuten suchen

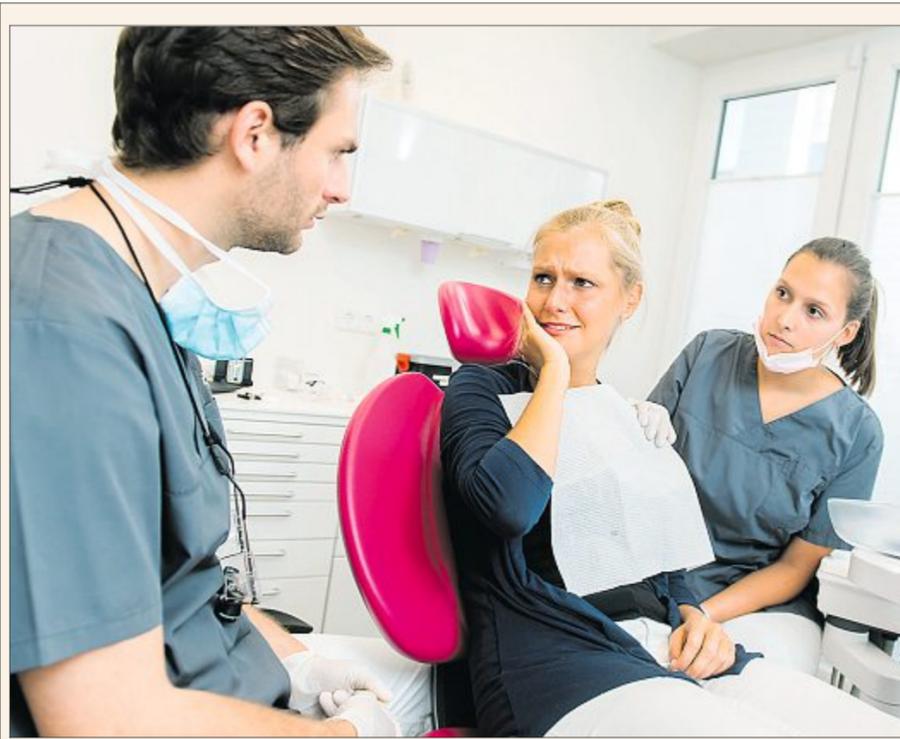
So unterschiedlich die Symptome, so verschieden sind die möglichen Ursachen. Die Betroffenen müssen zum Psychotherapeuten – möglichst, bevor die ersten Zähne faulen.

VON SABINE MEUTER

**BOCHUM/BERLIN** – Niemand geht gern zum Zahnarzt. Und manchen wird unwohl beim Gedanken an den Bohrer oder die Betäubungsspritze. Doch eine echte Behandlungsphobie geht weit darüber hinaus. „Bei einer Zahnbehandlungsphobie erscheinen Betroffene erst gar nicht in der Praxis und das oft über viele Jahre hinweg“, sagt Prof. Peter Jöhren. Der Fachzahnarzt für Oralchirurgie ist Leiter der Zahnklinik Bochum.

Nach Angaben der Bundeszahnärztekammer (BZÄK) leiden fünf bis zehn Prozent der Menschen in Deutschland unter einer Zahnbehandlungsphobie. Dabei handelt es sich um eine psychosomatische Angsterkrankung. Betroffene geraten regelrecht in Panik, wenn sie auch nur an den Besuch beim Zahnarzt denken. „Das kann sich in Form von Schweißausbrüchen, Herzrasen, Schwindel und Kreislaufproblemen äußern“, erklärt Thomas Wolf. Er ist Oberarzt an der Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin an der Universität Bern.

Betroffene zittern mitunter auch am ganzen Körper, haben eine erhöhte Herzfrequenz, der Blutdruck kann in die Höhe schnellen. So unterschiedlich die Symptome, so verschieden sind die möglichen Ursachen.



Nur etwas Bammel oder ausgewachsene Panik? Die Angst vor dem Zahnarzt kann zur Krankheit werden.

**VOLLNARKOSE ODER HYPNOSE**

**Bei akuten Zahnschmerzen** kann der Angstpatient gegebenenfalls unter Vollnarkose gesetzt werden. Damit ist die Phobie nicht überwunden – und auch nicht das Problem, was sich womöglich dahinter verbirgt. Zudem birgt auch eine Vollnarkose Risiken, über die ein Patient aufgeklärt werden muss. Statt unter Vollnarkose können sich Patienten auch per Hypnose in einen Entspannungszustand versetzen lassen.

**Zur Ursachenbehandlung** der Phobie kann eine sogenannte hypnotherapeutische Intervention helfen. Sie ist ein Fall für den Psychotherapeuten. Allerdings: Für nicht alle Patienten ist die Methode richtig – und für manche auch einfach zu teuer, denn es handelt sich um eine Privatleistung.

„Oft ist es der erlebte Schmerz vor, während und nach einer Zahnbehandlung, der bei Patienten zur Vermeidung führt“, erklärt Jöhren. In einer Studie gaben 86 Prozent der Betroffenen an, dass sie traumatisierende Erfahrungen im Behandlungsstuhl erlebt hätten – zu 70 Prozent in der Kindheit. „Wenn schon die Behandlungen in der Kindheit schlecht waren, werden es künftige Zahnärzte schwer haben, das Vertrauen wiederzugewinnen“, sagt Jöhren. Auch das soziale Umfeld spielt eine Rolle. Haben Ange-

hörige oder Freunde Angst vor der Zahnbehandlung, kann sich dieses Gefühl auf einen selbst übertragen. Was also tun? Einfach nicht hingehen ist keine Option: Entzündete Zähne, die unbehandelt bleiben, können fatale Folgen haben. „Möglich sind ernsthafte akute und chronische Erkrankungen“, sagt BZÄK-Vizepräsident Prof. Dietmar Oesterreich. So können Bakterien über den befallenen Zahn hinaus bis tief in die Kieferknochen eindringen. Über den Blutkreislauf kann es so zu einer lebensbedrohlichen Entzündung im

Körper kommen. Ohne Behandlung der Phobie geht es also nicht. „Das ist aber nicht Aufgabe von Zahnärzten, sondern von ausgebildeten Psychotherapeuten“, sagt Wolf. Betroffene können beispielsweise ein sogenanntes Anti-Angst-Training absolvieren. Dabei werden Patienten von einem Therapeuten behutsam an die Situation beim Zahnarzt herangeführt. „Beim ersten Zusammentreffen ist es wichtig, das beim Patienten verloren gegangene Vertrauen gegenüber dem Zahnarzt wieder aufzubauen“, sagt Jöhren.

Heutzutage ist aufgrund moderner Verfahren in aller Regel eine schmerzfreie Zahnbehandlung möglich. „Damit die Psychotherapie dauerhaft Erfolg hat, ist entscheidend, dass der Patient bei den zahnärztlichen Behandlungen keine schlechten Erfahrungen macht“, betont Jöhren. Schon kleinste Verstöße gegen die Abmachungen zwischen Therapeut, Zahnarzt oder Patient können zu erneutem Abwehrverhalten führen, warnt er: „Das Versprechen der schmerzfreien Behandlung darf keinesfalls gebrochen werden.“

# Wenn der Blutzucker schwankt

**BAIERBRUNN/DPA/TMN** – Selbst langjährige Diabetiker erleben immer mal wieder schwankende Blutzuckerwerte. Das kann in gewissen Lebensphasen ganz normal sein – in der Pubertät zum Beispiel und bei Frauen in den Wechseljahren. Schwer einstellbarer Blutzucker kann aber auch ein Hinweis auf ernsthafte Probleme sein, warnt die Diabetologin Prof. Petra-Maria Schumm-Draeger im „Diabetes Ratgeber“.

Betroffene sollten daher gemeinsam mit Hausarzt und Diabetologen auf die Suche nach der Ursache gehen. Häufig stecken hinter den Schwankungen zum Beispiel Schilddrüsen-Erkrankungen. Akute Infektionen lassen die Werte ebenfalls nach oben und unten schnellen. Und manchmal handelt es sich auch um Nebenwirkungen von Medikamenten, etwa für die Behandlung rheumatischer Krankheiten.

# Klinik-Wahl für Kassenpatienten

**HAMBURG/DPA/TMN** – Patienten haben in Deutschland das Recht auf freie Arztwahl. Wer ins Krankenhaus eingewiesen wird, darf sich deshalb auch die Klinik aussuchen. Das gilt auch für eine Behandlung bei chronischen Krankheiten wie der Schuppenflechte (Psoriasis). Kassenpatienten, die nicht ins nächstgelegene Krankenhaus gehen, müssen eventuelle Mehrkosten aber selbst tragen. Darauf weist der Deutsche Psoriasis-Bund hin. Diese Mehrkosten sind zum Beispiel Fahrtkosten. Privatkliniken sind für gesetzlich Versicherte ausgeschlossen.

KOLUMNE

# Diabetes durch Untersuchung frühzeitig erkennen

Häufig stelle ich in meiner Sprechstunde die Diagnose Diabetes. Oft zufällig bei Blutentnahmen für Gesundheitsuntersuchungen. Immer mal wieder erlebe ich auch, dass sich hinter einem Harnwegsinfekt ein Diabetes verbirgt. Süßer Urin bahnt Bakterien regelrecht ihren Weg in die Harnwege. In Deutschland gibt es über 5 Millionen Menschen, bei denen Diabetes diagnostiziert ist und somit erkannt. Zusätzlich haben wahrscheinlich 2 bis 3 Millionen Bundesbürger Diabetes, ohne das zu wissen. Diabetes mellitus heißt wörtlich übersetzt honigsüßer Durchfluss. Der Volksmund sagt Zuckerkrankheit. Und bringt es damit einmal mehr auf den Punkt.

Zucker macht Zuckerkrank! Zucker greift zwei wesentliche Strukturen unseres Körpers an: Blutgefäße und Nerven. Die Blutgefäße werden durch zu viel Zucker hart und sklerotisch. Das betrifft kleine und große Adern. Die Folge: Gestörte Durchblutung von Nieren, Augen, Herz, Gehirn und Extremitäten. An den Nerven führt Zucker dazu, dass das Empfinden eingeschränkt ist. Zu kleine Schuhe werden bei der Anprobe nicht mehr als zu klein empfunden, oder das Hitzeempfinden ist so beeinträchtigt, dass es zu Verbrühungen zum Beispiel

mit einer Wärmflasche kommen kann. Gestörte Empfindungen in den Extremitäten können aber auch zu störendem Kribbeln oder zu



**Dr. Burkhard Jahn**, Autor dieses Beitrags, ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Qualifikationen Diabetologie, Ernährungsmedizin und Hypertensiologie. Er ist Hausarzt in Schortens.

Schmerzen führen. Bis Betroffene Kribbeln, Schmerzen oder Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck bemerken, kann es Jahre dauern. Bis da-

hin fühlen sich Diabetiker gesund und spüren keine Beeinträchtigungen. Sind aber erst mal Schäden eingetreten, lassen sich die nicht mehr reparieren.

Deshalb ist eine frühe Diagnose so wichtig. Gehen Sie auch aus diesem Grund regelmäßig alle drei Jahre zur Gesundheitsuntersuchung bei Ihrem Hausarzt. Ihr Risiko ist erhöht, wenn ein oder gar beide Eltern Diabetes haben oder wenn Sie überge-

wichtig sind. Viele Menschen verbinden mit der Zuckerkrankheit die Notwendigkeit, Insulin zu spritzen. Zu Unrecht. Die Hälfte aller Deutschen mit Diabetes könnte ganz ohne Medikamente behandelt werden. Also auch ohne Tabletten. Die Zuckerkrankheit (ich spreche von Diabetes mellitus Typ 2) ist eine so genannte Wohlstandskrankheit. Sie entsteht durch Essen von Zucker. Kommen zu hohem Zuckerkonsum noch wenig Bewegung und kein Sport dazu, steigt die Wahrscheinlichkeit für Diabetes weiter. Das Umgekehrte

gilt auch: Essen oder trinken Sie wenig Zucker, nehmen Sie statt des Autos auch gern mal das Fahrrad oder gehen zu Fuß und joggen zwei Mal in der Woche, sinkt Ihre Wahrscheinlichkeit, an Diabetes zu erkranken. Genau das ist auch die beste Therapie, wenn die Diagnose Zuckerkrankheit gestellt wird: Wenig Zucker, viel körperliche Aktivität. Aber Achtung: Denken Sie bei Zucker bitte auch an Fruchtjoghurts, Ketchup, Dressings, Fertig-Smoothies und andere Produkte, die Ihnen die Lebensmittelindustrie gerne ver-süßt.

Einmal mehr gilt: Seien Sie aktiv und ernähren Sie sich überwiegend von pflanzlichen und natürlichen Lebensmitteln.

**Geschäftsanzeigen**

Handwerksmeister  
**Armin Lietz**  
Raumgestaltung



Tapezieren, Streichen, Wand-, Boden- und Deckengestaltung. Farben, Lacke, Designbeläge etc.

Bahnhofstr. 2, Norden, Tel. 9756882, [www.sattlerei-norden.de](http://www.sattlerei-norden.de)

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
03944-3 61 60  
[www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de)

**Zeitungsleser wissen mehr.**

**Immobilien**

**IMMOBILIEN AN- UND VERKAUF**  
schnelle und seriöse Abwicklung

**Insel** IMMOBILIEN  
Wir freuen uns auf Sie!  
Andrea Hillmann  
☎ 0171 - 7 12 01 24

**Lust und Laune**  
Hilde(67)mit gr. Hängebusen-ganz privat 0162-576 74 78



**OSTFRIESLANDS SCHÖNSTE SEITEN**

*Im Juni lesen Sie:*



**ORGELANDSCHAFT OSTFRIESLAND**  
Das Vermächtnis der Orgelbauers Arp Schnitger



**150 JAHRE WILHELMSHAVEN**  
Die Stadt im Jubiläumjahr



**VOLLE PRACHT IN BLÜTEN**  
Rosenzeit im Garten und in der Küche

**Außerdem berichtet das Ostfriesland Magazin über:**  
Ostfrieslands Gulfhöfe  
Filmfest Emden  
Mühlenbrandsocietät

**Jetzt im Handel • 5,70 Euro**

**VERLAGSGESCHÄFTSSTELLE NORDERNEY**  
Wilhelmstraße 2 · 26548 Norderney  
Telefon: 0 49 32/99 19 68-0  
Fax: 04932/99 19 68-5 · E-Mail: [aboservice@skn.info](mailto:aboservice@skn.info)

**Ostfriesland Verlag – SKN**

Portofrei bestellen im Internet:  
[www.skn-verlag.de](http://www.skn-verlag.de)

**ELF BRÄUCHE  
ELF VERBRECHEN**

**Kriminell gute Geschichten über ostfriesische Bräuche und Sitten**

**14,80 €**

Die Anthologie „Elf Bräuche – Elf Verbrechen“ verspricht ostfriesische Kurzkrimis mit überraschenden Wendungen und Charakteren, voller Kurzweil und Spannung. Hinzu kommen elf Kurzportraits mit Fotos von Ostfriesland-Magazin-Bildredakteur Martin Stromann zu den Bräuchen Speckendicken-Essen, Nötenscheeten und Osterfeuer, Maibaum-Aufstellen, Brautpfadlegen, Bogenmachen, Kinnertöön, Martinisingen und Verknobeln sowie Stutenkeerl und Klaasohm auf Borkum.

192 Seiten | Premium-Taschenbuch |  
Format 13,8 x 21,5 cm. ISBN 978-3-939870-19-7

**Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder in den SKN Kundenzentren**

Norden | Neuer Weg 33 • Norderney | Wilhelmstraße 2  
Telefon: 0 49 31/9 25-2 27 • Fax: 0 49 31/9 25-3 60 • E-Mail: [buchshop@skn.info](mailto:buchshop@skn.info)



**Hat jemand den Apollofalter gesehen?**

Manche Arten gehen für immer verloren. Solche Lücken haben weitreichende Folgen. Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.

[www.NABU.de](http://www.NABU.de) – Helfen Sie mit, damit das Ganze komplett bleibt.



**Stellenmarkt**

**Zeit für Veränderungen?  
Wir bieten neue Perspektiven!**

Sie haben Spaß im Umgang mit Menschen und sind kundenorientiert?  
Sie möchten sich beruflich verändern?  
Dann sollten wir uns kennenlernen!

Wir suchen für unsere Insel-Filiale Norderney

**Mitarbeiter für Service und Kasse (m/w/d)**  
(Vollzeit / Teilzeit)

**Wir bieten**

- eine attraktive Vergütung
- geregelte Arbeitszeiten von Montag bis Freitag
- umfangreiche Sozialleistungen (z. B. eine arbeitgeberfinanzierte Altersvorsorge)
- qualifizierte Weiterbildungsmöglichkeiten
- vergünstigten Wohnraum in zentraler Lage

Profitieren Sie von den Vorteilen eines großen, aber doch regionalen Arbeitgebers des öffentlichen Dienstes. Senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen an: [bewerbermanagement@sparkasse-aurich-norden.de](mailto:bewerbermanagement@sparkasse-aurich-norden.de).

Eine bankspezifische Ausbildung ist keine Voraussetzung für Ihre Bewerbung.

**Wir informieren Sie gerne vorab:**

Filialeleiterin Norderney  
Anja Oetzmann, Telefon 04941 / 9999-3050  
oder Personalberater  
Frank Fecht, Telefon 04941 / 9999-1701



**Jeder Mensch hinterlässt etwas.**

**Warum nicht eine Zukunft für die Natur?**

Umwelt und Natur liegen Ihnen am Herzen? Stehen Sie auch über das Leben hinaus für Ihre Ziele. Bedenken Sie den BUND in Ihrem Testament. Jeder Betrag hilft, die Natur auch in Zukunft zu schützen und zu bewahren.

Fordern Sie dazu kostenlos unsere Informationsbroschüre „Was bleibt, wenn wir gehen?“ an.

[www.meine-erben.de](http://www.meine-erben.de)  
Tel.: (030) 275 86 474



**Zeitungszusteller für den Norderney Kurier gesucht!**

Sie sind berufstätig und haben dennoch freitags ca. 2–3 Stunden Zeit und wollen sich noch etwas hinzuverdienen?  
Sie sind Rentner und suchen 1 x wöchentlich Bewegung an der frischen Luft mit einer „Rentenaufstockung“?  
Ihr seid Schüler, mindestens 13 Jahre alt und wollt euch euer Taschengeld aufbessern?

**Dann melden:**

Verlagsgeschäftsstelle Norderney  
Wilhelmstraße 2 · 26548 Norderney  
Tel. (0 49 32) 99 19 68-0  
Mo.–Fr. 9.00 bis 16.30 Uhr



**BUND**  
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

**Dings... Maja**

**Vergiss die Bienen nicht. Wir brauchen sie.**

Hilf jetzt Biene Majas wilden Brüdern und Schwestern mit einer BUND-Mitgliedschaft  
[www.bund.net/mitgliedwerden](http://www.bund.net/mitgliedwerden)

Nach Waldemar Bonsels „Die Biene Maja“ © Studio 100 Animation – TM Studio 100  
[www.maja.tv](http://www.maja.tv) - [www.studio100.eu](http://www.studio100.eu)