



Das Studiokino zeigt am Wochenende jeweils um 19.30 Uhr den Film „La belle Époque“. Foto: Eickhof

## Das Studiokino zeigt: „La belle Époque“

**CADENBERGE.** Aufgrund der coronabedingten Einschränkungen muss das Studiokino im Taubenhof sein Platzangebot weiterhin reduzieren. Damit alle Kinofreunde auf ihre Kosten kommen, gibt es am kommenden Wochenende zwei Filmabende.

Am Freitag, 9. und am Sonnabend, 10. Oktober, jeweils um 19.30 Uhr wird der Film „La belle Époque“ gezeigt. Zum Inhalt: Victor, ein ehemaliger Karikaturist, nervt Ehefrau Marianne und Sohn Maxime mit permanent schlechter Laune und liegt in seiner Midlife-Krise mit der Welt und seinem Alter über Kreuz. Er ist ganz das Gegenteil seiner lebenslustigen

Frau, die ihn schließlich vor die Tür setzt. Victor (hervorragend: Daniel Auteuil) braucht dringend und definitiv Hilfe! Sein Sohn hat eine Idee, er kennt die Firma „Time Travellers“ - die bietet in ihren raffinierten Studios sorgfältig inszenierte Zeitreisen an: Mit Hilfe von Kulissen und Schauspielern wird eine Vergangenheit nach Wunsch rekonstruiert. Victor stimmt dem therapeutischen Abenteuer zu, und da er die 70er liebt, entscheidet er sich für diese Dekade. Genauer: Fürs Jahr 1974.

Eintrittskarten zum Preis von acht Euro gibt es unter Telefon (01 60) 96 46 47 31 oder per E-Mail an taubenhof@ewetel.net. ku

## Sprechstunde von Lottke

**HANNOVER.** Der SPD-Landtagsabgeordnete Oliver Lottke aus Loxstedt bietet eine Telefonsprechstunde an: Am Freitag, 9. Oktober, von 11.30 bis 12.30 Uhr, ist der Abgeordnete im Wahlkreisbüro unter der Nummer (0 47 44) 91 38 8 10 zu erreichen. Außerdem besteht die

Möglichkeit, abweichend von dieser Sprechzeit einen persönlichen Gesprächstermin im Wahlkreisbüro zu vereinbaren. Das Wahlkreisbüro ist immer montags bis freitags von 9 bis 13 Uhr unter der gleichen Rufnummer oder per E-Mail buero@oliver-lottke.de zu erreichen. ku

## „Helgoland A bis Z“ ist erschienen

**HELGOLAND.** Bei „Edition Falkenberg“ ist ein neuer Reiseführer über Deutschlands einzige Hochseeinsel Helgoland erschienen. „Helgoland A bis Z - Die Hochseeinsel“ von Björn Bischoff ist nicht nur reich bebildert, sondern eine wunderbare Informationsquelle, die dem Anspruch „von A bis Z“ auch gerecht wird.

Der Reiseführer bietet allgemeine Informationen von A wie Aade bis Z wie Zugvögel.

Vorgestellt werden außer dem Wahrzeichen der Insel (Lange Anna) viele weitere Sehenswürdigkeiten (unter anderem Aussichtspunkt Berliner Bär, Büste von Helgo-



land von Heinrich Hoffmann von Fallersleben, Düne, Friedhof der Namenslosen, Hummerbuden, Jacob Andresen-Gedenktafel, Klippenrandweg, Landungsbrücke, Leuchtturm, Lummenfelsen, Maulbeerbaum, Ober- und

Unterland, Pinneberg etc.). Abgerundet werden die Informationen mit nützlichen Tipps zu Aktivitäten, An- und Abreise, Einkaufsmöglichkeiten, Gastronomie, Übernachtungsmöglichkeiten und vieles mehr mit den entsprechenden Kontaktmöglichkeiten (Rufnummern, E-Mails, Homepages, QR-Codes).

Integriert ist auch die Rubrik „Top Ten“ und natürlich darf ein ausführlicher Streifzug durch die wechselvolle Geschichte Helgolands nicht fehlen.

Der Reiseführer ist ab sofort im Buchhandel erhältlich (ISBN 978-3-95494-162-9). ku/hwi

Die Kochzutaten gibts bei



S. Golly

am Feldweg 15 • 27474 Cuxhaven

# Asiatische Gemüsepfanne

Mit der Profi-Küche immer etwas Leckeres zubereiten

In der heutigen Ausgabe unserer „Profi-Küche“ möchten wir Ihnen zusammen mit Wirths PublicRelations folgendes zubereiten: Asiatische Gemüsepfanne mit Chinakohl.

### ZUTATEN

Für die „Asiatische Gemüsepfanne mit Chinakohl“ (für Veganer geeignet) benötigen wir für vier Personen:

2 Karotten, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Stück Lauch, 150 g Bambus-Sprossen, 1 rote Paprikaschote, 5-6 Blatt Chinakohl, 150 g Brokkoli, 150 g Sojabohnen-Keimlinge, 3 getrocknete Mu-Err-Pilze (oder andere Pilze), 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 300 g Reis, 5 EL Raps- oder Sojaöl, 4 EL Sojasauce, 1 TL Zucker, Salz, Ingwerpulver, Chilipulver, Koriander, 1 Tasse Gemüsebrühe und 1-2 TL Stärke oder Saucenbinder.



Zunächst das Gemüse putzen und waschen, Sojabohnen-Keimlinge abtropfen lassen. Die Mu-Err Pilze (oder andere Pilze) waschen und in reichlich Wasser 15 Minuten kochen, anschließend klein schneiden.

Karotten in rautenförmige Stücke schneiden. Früh-

lingszwiebeln quer in circa zwei Zentimeter breite Stücke, Lauch in Ringe, Bambus-Schösslinge und Paprika in Stücke, Chinakohl in daumenbreite Streifen schneiden. Danach die Brokkoliröschen halbieren.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen das Öl in einem Wok erhitzen und das Gemüse darin braten, so dass es schön knackig bleibt. Die Sojasauce und Zucker zugeben, mit Salz, Ingwer, Chili und

Koriander kräftig würzen. Die Gemüsebrühe angießen, Stärke oder Saucenbinder zugeben. Die Sauce aufkochen, nachwürzen und das Gemüse mit dem Reis servieren.

Und schon sind wir fertig. Na dann, guten Appetit! hwi/Foto: WirthsPR



BARUNKEKÜCHEN GMBH



www.barunkekuechen.de  
Grodener Chaussee 63 – 65 · Cuxhaven  
Telefon 047 21 - 7 44 10

### BALI-KINO-TIPP

**CUXHAVEN.** Folgende Filme laufen vom 8. bis 14. Oktober im Cuxhavener Bali Kino:

#### CN Filmkunst:

Montag, 12. Oktober, 20 Uhr: „Berlin Alexanderplatz“

#### VHS-Kino:

Am Mittwoch, 14. Oktober, 19.30 Uhr, gibt es: „Die schönsten Jahre eines Lebens“.

#### Vorpremiere:

„Drachenreiter“, Sonntag, 11. Oktober, 11 und 14 Uhr.

#### Bundesstart:

Eine Frau mit berausenden Talenten.

#### Weiter im Programm:

„After Truth“: Nach den Ereignissen der Vergangen-

heit sitzt der Schmerz noch immer tief, Tessa hat sich zurückgezogen. Trotz allem kann sie ihre Gefühle für Hardin nicht leugnen.

„Tenet“: Für den zielstrebigsten Rookie eröffnet sich nach einer lebensgefährlichen Mission eine neue Tür.

„Meine Freundin Conni – Geheimnis um Kater Mau“: Für Conni steht die Ferienzeit bevor, sie verreist mit ihren Freunden Anna und Simon – und zum ersten Mal ohne ihre Eltern. Sie stellt aber bereits kurz nach Ankunft im Hotel fest, dass Kater Mau als blinder Passagier mitgereist ist.

„OOOPS! 2 – Land in



**Sicht“:** Animationskomödie um eine bunte, chaotische Tierschar auf der Arche, die auf Land stößt.

**Gott du kannst ein Arsch sein:** Deutsche Tragikomödie inspiriert von wahren Begebenheiten mit Til Schweiger und Heike Makatsch.

**Jim Knopf und die wilde 13:** Die Realfilm-Fortsetzung der beliebten Kinderbücher von Michael Ende, in der Jim sich mit Lukas, dem Lokomotivführer, auf ein neues Abenteuer begibt und weiter seine Herkunft erforscht.

### Arzt-, Apotheken- und soziale Notdienste

(Für die Vollständigkeit und Richtigkeit dieser Angaben wird keine Gewähr übernommen)

**Krankentransport:** Stadt Cuxhaven 04721/19222  
Landkreis 0471/19222  
**Opfer-Notruf:** 116 006  
Kostenfreies Opfer-Telefon  
**Frauen-Notruf des Paritätischen:** Tag und Nacht 04721/579393  
**Polizei Cuxhaven** 04721/573-0  
**Ärztliche Bereitschaftsdienste** 116 117  
**Augenärztlicher Dienst**  
**Landkreise Stade, Cuxhaven, Osterholz, Altkreis Bremervörde:** wochentags außerhalb der Sprechzeiten, Montag, Dienstag Donnerstag, 20 bis 22 Uhr, Mittwoch Freitag, 18 bis 22 Uhr, sowie Sonnabends, sonntags, feiertags augenärztlicher Bereit-

schafsdienst, 10 bis 16 Uhr, Tel.: 116 117  
**Zahnarztamt Cuxhaven**  
Sa./So. 0 47 21 / 2 78 00  
Mi. 0 47 21 / 3 70 71  
**Zahnarztamt Otterndorf bis Hechthausen:**  
Sa./So. 0 47 71 / 30 01  
Mi. (nachmittags bis 17 Uhr) 0177 / 8 98 89 15  
**Apothekenbereitschaftsdienste Stadt Cuxhaven:**  
Mi.: Cuxland-Apotheke im Real, Konrad-Aden.-Allee 2, 0 47 21 / 39 86 45  
Do.: NordWest-Apotheke, Wagnerstraße 22, 0 47 21 / 39 99 80  
Fr.: Anker-Apotheke,

Brahmsstraße 29, 0 47 21 / 5 72 80  
Sa.: Nordsee-Apotheke, Rohdestraße 5, 0 47 21 / 3 60 14  
So.: Sietland-Apotheke, Landesstraße 34, Wanna 0 47 57 / 8 18 93 51  
und Wir leben-Apotheke, im Marktkauf, Abschnede 210 0 47 21 / 3 99 98 70  
Mo.: Stadt-Apotheke, Nordersteinstraße 57, 0 47 21 / 2 30 31  
Di.: Kaiser-Apotheke, Hamb.-Amerika-Str. 1 0 47 21 / 5 69 60  
**Apothekenbereitschaftsdienste Land Hadeln**

Mi.: Portland-Apotheke, Zentrumstraße 12, Hemmoor 0 47 71 / 8 88 67 17  
Do.: Einhorn-Apotheke, Lange Straße 18, Osten 0 47 71 / 22 75  
Fr.: Apotheke Hechth., Hauptstraße 7, Hechthausen, 0 47 74 / 2 12  
und Rats-Apotheke, Reichenstraße 5, Otterndorf 0 47 51 / 60 11  
Sa.: Apotheke Hechth., Hauptstraße 7, Hechthausen, 0 47 74 / 2 12  
und Rats-Apotheke, Reichenstraße 5, Otterndorf

0 47 51 / 60 11  
So. Apotheke Hechth., Hauptstraße 7, Hechthausen, 0 47 74 / 2 12  
und Rats-Apotheke, Reichenstraße 5, Otterndorf 0 47 51 / 60 11  
Mo.: Kronen-Apotheke, Bahnhofstraße 2, Cadenberge, 0 47 77 / 93 11 47  
Di.: Drei-Tannen-Apoth., Große Straße 8, Lamstedt 0 47 73 / 73 00  
und Rats-Apotheke, Reichenstraße 5, Otterndorf 0 47 51 / 60 11  
**Tierärztlicher**

**Bereitschaftsdienst Sa./So.**  
Kleintierpraxis Dr. Gudrun Stede, Alter Duhner Weg 5a, Döse 0 47 21 / 4 89 11  
**Freiberufliche Hebammen Cuxhaven-Altenwalde:**  
Ulrike Schubert, 0 47 23 / 29 82  
**Cuxhaven-Sahlenburg:**  
Stefanie Kneuper, 0 47 21 / 50 03 29  
**Nordholz:**  
Corinna Lück, 0 47 41 / 60 23 19  
**Sozialstation Nordholz/Land Wursten, Sa./So.**  
Frau Monika Matschulat 0 47 41 / 24 40