

MENSCHEN IN UNSERER STADT

Selbsthilfegruppe ist ausgeschlafen

Werner Beifuß kennt Gefahren bei Schlafapnoe

VON DIETER MEISNER
Schnarchen ist allen bekannt. Aber nur wenige wissen, dass es eine gefährliche, therapiebedürftige Erkrankung sein kann. Dann nämlich, wenn mehrmalige Atmungstillstände während der Nacht auftreten. So wie es auch bei Werner Beifuß (Foto) war, der seit zehn Jahren die „Selbsthilfegruppe Schlafapnoe“ in Cuxhaven führt.

1998 war Beifuß, jahrelang in Harburg selbstständig in der Versicherungsbranche tätig, mit seiner Ehefrau nach Cuxhaven umgezogen. 25 Jahre Urlaub auf dem Campingplatz in Sahlenburg hatten in den beiden den Wunsch geweckt, als Rentner an der schönen Küste zu leben. „Mein Mann würde das wohl machen“, hatte Gattin Karla gesagt, als ein Vorsitzender für die damals junge Selbsthilfegruppe gesucht wurde. Werner Beifuß erfuhr zu Hause davon – und hat es gemacht!



„Denn anderen zu helfen, das ist sein Ding. Und schließlich wusste er als Betroffener, worum es ging.“ Nach Schnarchen mit Aussetzern,

Screening und Schlaflabor folgt ein Leben mit der Schlafmaske. Der übliche Weg, der meist von einer besorgten Ehefrau in Gang gesetzt wird.

Die Zuführung von Atemluft, die CPAP-Therapie, sorgt dafür, dass der Atemprozess stabilisiert und ausgeglichen wird. Anfänglich gewöhnungsbedürftig, wie auch Werner Beifuß (78) erfahren musste. „Ich hatte Probleme mit der Maske, erst mit der dritten kam ich gut zurecht.“ Auf Schulungen, Symposien und Infoveranstaltungen hat er sich für seine Aufgabe schlaugemacht, um anderen, auch außerhalb seiner Gruppe, mit Rat und Tat zur Seite stehen zu können.

Mit bei Fachärzten ausgelegten Flyern, Plakataktionen in Apotheken, ausführlichen Infomappen, organisierten Referat- und Vortragsabenden will er aufklären und aufrütteln. Besuche mit seiner Selbsthilfegruppe in Schlafalaboren und bei Geräte- und Maskenherstellern (oft von einem unterhaltsamen Rahmenprogramm begleitet) sorgen dafür, bei aktuellen Entwicklungen und Erkenntnissen über diese Erkrankung stets auf dem neuesten Stand zu sein.

Mit acht Apoikern fand am 15. November 2011 das erste offizielle Treffen statt, heute hat Werner Beifuß rund 50 Mitbetroffene um sich. Jeweils am zweiten Dienstag im Monat um 19 Uhr trifft sich der Kreis in den Räumen der Stadtbibliothek. Dabei geht es auch oder gerade um Erfahrungsaustausch in der Selbsthilfe, um Partnerberatung und gegenseitige Unterstützung. Und dabei nicht bestimmt niemand ein, denn ohne nächtliche Atemstillstände dank intensivmedizinischer Beatmungsform sind alle ausgeschlafen und hellwach.

Vögel beobachten

NABU lädt zu Wanderung in Spieka-Neufeld ein

CUXHAVEN. Der NABU bietet am Sonntag, 13. November, eine naturkundliche Wanderung auf dem Sommerdeich bei Spieka-Neufeld mit Ulrich Schröder an, um den Vogelzug an der Würster Küste zu beobachten. Treffpunkte sind um 14 Uhr das Umweltzentrum in der Bahnhofstraße und um 14.30 Uhr der Campingplatz Spieka-Neufeld. Es empfiehlt sich, Ferngläser mitzunehmen. (cn/vek)

beobachten. Treffpunkte sind um 14 Uhr das Umweltzentrum in der Bahnhofstraße und um 14.30 Uhr der Campingplatz Spieka-Neufeld. Es empfiehlt sich, Ferngläser mitzunehmen. (cn/vek)

Wir müssen offenbar werden vor Christus

Vorletzter Sonntag des Kirchenjahres: Gottesdienste in der Woche vom 12. bis 18. November

CUXHAVEN. Die Lösung für die Woche vom 12. bis 18. November steht im 2. Brief an die Korinther, Kap. 5, Vers 10: „Wir müssen alle offenbar werden vor dem Richterstuhl Christi.“ Als Leseempfehlungen werden aus dem Matthäusevangelium, Kap. 25, Verse 31-46, aus dem Brief an die Römer, Kap. 8, V. 18-25 (24-25) und Psalm 22, V. 23-32 angegeben; der Predigttext steht im Lukasevangelium, Kap. 16, Vers 1-8 (9).

Zu folgenden Terminen feiern die christlichen Gemeinden am Sonntag Gottesdienst, sofern nicht anders angegeben:

- Evangelisch-luth. Kirchen**
- JÜDISCHER FRIEDHOF** in Brockschloche: 12 Uhr Andacht zum Volkstrauertag und Gedenken an die Pogromnacht am 9. November 1938 mit Pastor Hans-Gerd Deyda
- St. PETRI, Arno-Pötzsch-Platz:** 11 Uhr Regionalgottesdienst in der Emmauskirche mit Pastor Helmut-Günter Schröder. Mi., 16.11.: 19 Uhr Andacht in der Region zum Buß- und Betttag mit Pastores Manfred Gruhn und Detlef Kipf.
- MARTINSKIRCHE Ritzbüttel:** 11 Uhr Regionalgottesdienst in Emmaus. Mi., 16.11.: 9 Uhr Schulgottesdienst mit Pastor Jürgen Köster.
- GNADENKIRCHE Pommern-**

straße: 11 Uhr Regionalgottesdienst, Emmauskirche, mit Pastor Helmut-Günter Schröder. **EMMAUSKIRCHE, Regester. 41:** Regionalgottesdienst um 11 Uhr. **St. GERTRUD, Döse:** 11 Uhr Regionalgottesdienst in Emmaus. **JOHANNESKIRCHE Sahlenburg:** 9.30 Uhr mit Pastor Hans-Gerd Deyda. **St. ABUNDUS, Groden:** 9.30 Uhr mit Pastor Andreas Wesselmann-Mahler. **St. NICOLAI Altenbruch:** 10 Uhr Gottesdienst zum Volkstrauertag mit Pastor Dr. Lutz Meyer, anschließend Kranzniederlegung. **Di., 15. 11.: 18.30 Uhr Friedensgebet.**

KREUZKIRCHE Altenwalde: um 11 Uhr mit Pastor Joachim Wolff, anschließend Andachten an den Mahnmalen in Holte-Spangen, Franzburg, Gudendorf, Oxstedt und Beresch. **Am Mi, 16.11.: um 11 Uhr** You go! Jugendgottesdienst zum Buß- und Betttag mit Pastorin Reni Kruckemeyer-Zettel, **um 15 Uhr Abendmahlgottesdienst** in der Franzburger Schule mit Pastor Hans-Gerd Deyda, **19 Uhr Segensgottesdienst** mit Pastor Joachim Wolff und Lektoren. **St. JACOBI, Lüdingworth:** um 9.30 Uhr Gottesdienst am Volkstrauertag mit Pastor Stefan Bischoff, anschl. Kranzniederlegung.



Rund 200 Schülerinnen und Schüler des Amandus-Abendroth-Gymnasiums und des Lichtenberg Gymnasiums bestritten am Donnerstag das Benefiz-Konzert des Lions-Clubs Cuxhaven – die Gäste in der AAG-Aula spendeten den vielen Solisten und Ensembles, wie der Jazz Company (unten), begeisterten Applaus. Fotos: Winters

Junge Musiker reißen Fans mit

Tolles Benefiz-Konzert des LC Cuxhaven mit Schülerinnen und Schülern der beiden Gymnasien im AAG

CUXHAVEN. Aus einer kleinen Idee wurde ein toller Abend: Vor einer ausverkauften AAG-Aula präsentierten der Lionsclub Cuxhaven am Donnerstag „Junge Musiker aus Cuxhaven“. Das abwechslungsreiche Programm fand bei den Gästen begeisterte Anerkennung.

Das Angebot des Abends hatten Kathrin Westerholt, Dieter Graen, Ulli Schulz und Burkhard Schlagowski (AAG) sowie Olive Ziech und Bernd Bauer (LiG-Bigband) zusammengestellt; für den technisch guten Ton sorgte Christoph Lunemann. Die Mischung

aus leichter Muse und klassischen Stücken sorgte dafür, dass schon vor der Pause für jeden etwas dabei war – viele Angehörige waren gekommen, um ihre Sprösslinge einmal live auf der großen Bühne zu erleben und sorgten mit anhaltendem Beifall für Stimmung und Motivation der Musikerinnen und Musiker. Und weder bei Elgars „Pomp & Circumstance“ der XXXI-Band des AAG noch beim Set der Bigband konnte man die Füße stillhalten. Das Konzert bildete den Auftakt zum Losverkauf für die Lions-Tombola am **Sonntag, 3. Dezember.** (ters)



Für den guten Zweck

Basarerlös für Mutter-Kind-Zentrum in Rumänien

CUXHAVEN. Wenn am **heutigen Sonnabend, 12. November**, der kunsthandwerkliche Basar in der Freien evangelischen Gemeinde (FeG), Mozartstraße 21, seine Türen öffnet, dann hoffen die Verkäufer auf ein volles Haus. Allerdings nicht, weil sie selber gut verdienen möchten, sondern weil mit dem Erlös der Bau eines Hauses für Hilfe suchende Mütter mit Babys in Rumänien unterstützt werden soll.

In Rumänien geschieht es immer noch, dass tausendfach Mütter ihre Babys nach der Geburt im Krankenhaus zurücklassen. Oft werden die Frauen von der Familie verstoßen, weil sie ohne legitimierte Beziehung ein Kind bekommen. Oder der Vater des Kindes trennt sich, weil das Kind unangelegen kommt. Für Mütter, die ihr Kind behalten wollten, aber nicht wissen wohin, braucht man Einrichtungen, die sie aufnehmen. Der Basar ist von 11 bis 17 Uhr geöffnet. Im Basar-Café gibt es Gelegenheit, vom Bummeln zu verschmaufen. (cn/vek)

ter ihre Babys nach der Geburt im Krankenhaus zurücklassen. Oft werden die Frauen von der Familie verstoßen, weil sie ohne legitimierte Beziehung ein Kind bekommen. Oder der Vater des Kindes trennt sich, weil das Kind unangelegen kommt. Für Mütter, die ihr Kind behalten wollten, aber nicht wissen wohin, braucht man Einrichtungen, die sie aufnehmen. Der Basar ist von 11 bis 17 Uhr geöffnet. Im Basar-Café gibt es Gelegenheit, vom Bummeln zu verschmaufen. (cn/vek)

WORT ZUM SONNTAG

VON P.I.R. HORST NIESEN, EV.-FREIK. GEMEINDE CUXHAVEN

Gute Freunde sind Gold wert!

Wenn wir Jesus im Geiste begleiten, indem wir in den Evangelien des Neuen Testaments lesen, erleben wir ihn, wie er auf Menschen zugeht und sich in ihre Lebenssituationen hineinsetzt. Er versteht sofort und stellt echte konkrete Beziehungen her. Er sieht auch, wen er vor sich hat und ist in der Lage, in Herausforderungen und Nöten zu helfen. So stellt er als der liebende Gott menschliche Nähe her und wird zum Freund der Menschen, die ihm begegnen.

Wir können das besonders in den beiden Kapiteln des Johannesevangeliums 3 und 4 nacherleben. Da kommt im dritten Kapitel der alte Professor Nikodemus zu Jesus und im vierten Kapitel begegnet er einer Frau am Brunnen. So ist es bei der Lektüre der Bibel. Wenn Jesus den Menschen begegnet, dann verändert sich ihr Leben und die Beziehung zu dem liebenden Gott und Vater in dem Himmel.

In Johannes 15, Vers 14 sagt er denen, die ihn begleiten und offen sind für seine Botschaft, seine persönliche Freundschaft zu. Wenn wir auch den Eindruck haben, dass seine Begleiter die Tiefe und Werte dieser Freundschaft zunächst nicht verstehen, wird sie ihr Leben doch enorm bereichern. Das ist, Gott sei Dank, bis heute möglich und dazu lädt ER immer noch ein.

Wer heute Jesus vertraut, erlebt, dass diese Beziehung zu einer tiefen Freundschaft führt, Orientierung in den Entscheidungen anbietet und auch Kraft für die schweren Wege des Lebens schenkt. Diese Beziehung ist auch eine große Hilfe für tragfähige Kontakte und Freundschaften mit Menschen, die um sich herum leben. Wir wissen, dass gute Freunde rar sind, besonders wenn wir schwere Wege gehen müssen oder auf Hilfe und Begleitung angewiesen sind. Wir sind klug, solche Freundschaften in guten Zeiten zu schmieden und zu pflegen. Denn auch hier gilt das Wort (Galater 6, 7) „Was der Mensch sät, das wird er ernten.“ Wir sehen doch auch, wie groß die Nöte in

vielen Familien und Lebenswegen sind, die durchgestanden werden müssen. Sehr viele Menschen leiden in ihrer Einsamkeit, und das nicht nur Ältere. Wie viele decken diese Not mit Alkohol oder lauter Musik zu. Denken wir an die Teenager, die trinken „bis der Arzt kommt“, oder an ältere Menschen, die dem Alkohol verfallen sind, weil keiner sie besucht und Zeit zu einem Gespräch hat.

Dass heute mehr junge Menschen sich das Leben nehmen als im Straßenverkehr sterben, ist eine Katastrophe für unser Volk. Wie viele Ängste leben zurzeit unter uns, wenn wir auf die wirtschaftlichen und politischen Herausforderungen schauen. Und wie wichtig ist es, dass Lösungen nicht nur uns im reichen Deutschland zufriedenstellen, sondern auch die Völker in Ostafrika und Südost-Asien, die zurzeit in absoluten Grenzerfahrungen ihr Überleben meistern müssen.

Gute Freunde sind Gold wert! – Sagen wir schnell und wissen ja auch, wie wir manchen Menschen in der Familie oder in der Nachbarschaft relativ leicht eine Freude bereiten könnten. Sicher könnten wir auch einigen Menschen in unserem Umfeld zu Freunden werden, indem wir sie häufiger besuchen, Verständnis für ihre Fragen, Nöte und Herausforderungen aufbringen. Machen wir uns zu Freunden, dann werden wir Freundschaft erleben, wenn wir sie nötig brauchen! Pflegen wir also unsere Freundschaften, damit auch wir Gutes erleben, wenn wir Menschen in unserer Nähe brauchen.

Wenn aber gar keiner mehr da ist, kann und will Jesus immer noch unser Freund sein, der uns nicht verlässt. Am kommenden Sonntag, der der vorletzte Sonntag des Kirchenjahres ist und als Volkstrauertag mit vielen Reden begangen wird, wird in vielen Kirchen über einen Text gepredigt (Lukas 16, 1-9) werden. Da geht es um einen Hinweis Jesu zum Thema Freundschaft.

Ich wünsche Ihnen ein frohes und gesegnetes Wochenende!

