



Bianca und Ralf Braesch, Praktikantin Jolin Steinert (vorne) und Auszubildende Sofia Rocha (v.l.). Foto: red

Jolin Steinert bereits die 45. Praktikantin

Positive Kommentare für das Immobilienbüro

CUXHAVEN. Seit 1996 betreibt Ralf Braesch sein Immobilienbüro in Groden. Vor sechs Jahren wurde er zudem von der deutschen Sachverständigen Gesellschaft als Sachverständiger für Wertermittlung geprüft und anerkannt. Seit 1998 bildet Ralf Braesch Immobilien- und Bürokaufleute aus. Bis zum heutigen Tag hat er 45 Praktikanten in seinem Betrieb betreut und mit ihnen erfolgreich zusammengearbeitet.

Die Praktikanten und Auszubildenden lernen in dem Betrieb unter anderem, wie man Offerten erstellt und wie Besichtigungen geführt werden – vor allem aber lernen sie die PC-Arbeit kennen und kommen, durch das Telefonieren und die Besichtigungen, viel mit den Kunden in Kontakt.

Die Praktikanten und Auszubildenden kommen nicht nur aus Cuxhaven, sondern aus ganz Deutschland. Auf der Internetseite www.braesch.de hinterließen bereits viele von ihnen einen positiven Kommentar im Gästebuch und bedankten sich für die angenehme Praktikumszeit. Aber auch etliche Kunden sagten Danke schön für die Beratung, die Hilfe beim Finden eines neuen Hauses oder die Erstellung eines Gutachtens.

Ralf Braesch wird auch weiterhin ausbilden und den Praktikanten die Arbeitswelt des Immobilienmarktes und Gutachtens zeigen. Zurzeit ist mit Jolin Steinert bereits die 45. Praktikantin im Betrieb und wird bis Mai 2016 dort bleiben. (red)

Die Angst vor den Nachtfahrten steigt

Dämmerungssehen verschlechtert sich im Alter

CUXHAVEN. Die frühe Dämmerung der Herbsttage und nächtliche Fahrten machen Autofahrern häufig zu schaffen, denn bei Dunkelheit verändert sich die Sehkraft der Menschen. Vor allem mit zunehmendem Alter fällt es schwerer, Kontraste wahrzunehmen und Distanzen einzuschätzen – die Angst vor Nachtfahrten steigt.

Der wissenschaftliche Leiter der Fielmann Akademie in Plön, Prof. Dr. med. Hans-Jürgen Grein, erklärt, warum das Dämmerungssehen im Alter nachlässt, wie man sicher durch die dunkle Jahreszeit kommt – und warum man nachts Autofahrern mit Sonnenbrille begegnet.

Natürlicher Vorgang

„Die Verschlechterung des Dämmerungssehens im Alter ist ein natürlicher Vorgang und lässt sich nicht aufhalten. Zunächst sind Veränderungen an der Pupille festzustellen. Sie wird nachts nicht mehr so weit und lässt weniger Licht auf die Netzhaut. Gleichzeitig verändert sich auch die Augenlinse und färbt sich mit zunehmendem Alter gelblich ein“, erklärt der Professor für Optometrie.

Die bösen Folgen sind: Die Kontrastwahrnehmung sinkt, die Blendempfindlichkeit erhöht sich. Das macht sich gerade bei nächtlichem Gegenverkehr bemerkbar.

„Die Zeit, die das Sehsystem nach einer Blendung braucht, um das ursprüngliche Sehvermögen wieder zu erlangen, verdoppelt sich im Alter auf fünf bis sechs Sekunden. In Einzelfällen kann sie sogar deutlich länger ausfallen. In diesem Zeitfenster fahren Betroffene teilweise blind.“

Die Angst vor Blendung führt zu skurrilen Erscheinungen: „So irrwitzig es klingt – einige Autofahrer fahren wirklich nachts mit Sonnenbrille“, so Grein. Der Experte sagt, dass Sehprobleme im Alter nicht einfach hingenommen werden müssen: „Regelmäßige, am besten jährliche Kontrollen der Sehleistung beim Augenoptiker oder Augenarzt sind für Menschen ab 60 Jahren unerlässlich. Eine optimale Sehkorrektur verbessert das Dämmerungssehen.“

Effektive Sehtests

In den zwei Sehtestmobilen von Fielmann, die deutschlandweit im Einsatz sind, bieten Augenoptiker kostenlose Sehtests zum Dämmerungssehen an. „Für diese Tests sind spezielle Geräte nötig“, erklärt Julia Kerl aus dem Organisationsteam der Sehtestmobile. „Die Tests dauern länger als klassische Sehtests und sind höchst effektiv“, ergänzt sie.

Wo das Fielmann-Sehtestmobil in Deutschland unterwegs ist, wird auf der Website des Augenoptikers Fielmann im Internet veröffentlicht. (red)

Anwältin mit Kunstverstand

Charleen Schirmer neue selbstständige Juristin in der Kanzleigemeinschaft Tietje und Frerks

CUXHAVEN. „Die Chemie untereinander stimmt vom ersten Tag an“, meint Charleen Schirmer, die am 1. Oktober als selbstständige Rechtsanwältin der Kanzleigemeinschaft Tietje und Frerks beigetreten ist.

Es war kein Sprung ins kalte Wasser für die junge Juristin, denn in der Cuxhavener Kanzlei hatte sie bereits ihr allererstes Praktikum gemacht. Ihre Kollegen Ronald Frerks und Edebohl Tietje hatten ihr während dieser Zeit erfreulich viel Freiraum gelassen und sie „zur Selbstständigkeit erzogen“, wie sie sagt. So war es eigentlich kein Wunder, dass sie schließlich ganz nach Cuxhaven kam („Hier ist es wunderschön“) – zumal sie hier auch zwischenzeitlich ihr privates Glück gefunden hatte.

Charleen Schirmer, geboren in Quedlinburg und aufgewachsen in Peine, machte auf der Martin-Luther-Universität in Halle ihren „Master of Medicine, Ethics and Law“ und spezialisierte sich während ihres Studiums auf Kriminologie. An ihrer neuen Wirkungs-

stätte in Cuxhaven beschäftigt sie sich folgerichtig vorrangig mit Medizinrecht und Strafrecht neben Verkehrs- und Mietrecht. Sozialrecht soll demnächst hinzukommen.

Gestern Einstieg gefeiert

Mit der neuen Juristin zog auch die Kunst in die Kanzleiräume ein. An den Wänden hängen jetzt imposante Werke verschiedener heimischer Künstler, die im Halbjahresturnus ausgewechselt werden. Den Anfang machen die Malerinnen Anna Bielecki und Annette Bolgen. „Diese Art von Bürogestaltung ist hervorragend angekommen“ freut sich Charleen Schirmer, die in ihrer Freizeit nicht nur gerne singt und Gitarre spielt, sondern sich auch ehrenamtlich für die Hospizarbeit engagiert.

Gestern wurde Einstand gefeiert in der Großen Hardewiek 22 A, wo Freunde, Familie, Kollegen und Geschäftspartner der „dritten Kraft im Haus“ viel Erfolg für die Zukunft wünschten. (dm)



Das passt zusammen: Charleen Schirmer fühlt sich wohl im Kreis der Kollegen Edebohl Tietje (l.) und Ronald Frerks. Foto: Meisner

Modehaus Steffen feiert mit seinen Kunden

Zum 125. Geburtstag gibt es viele tolle Angebote und 20 Prozent Preisnachlass auf alles

BREMERVÖRDE/CUXHAVEN. Weit über die Grenzen Bremervördes hinaus ist das Modehaus Steffen eine Institution im Elbe-Weser-Dreieck – und das seit mittlerweile 125 Jahren. Diesen besonderen Geburtstag möchte das Modehaus, das auch in Cuxhaven erfolgreich am Markt ist, nun gebührend mit den Kunden feiern – mit vielen tollen Angeboten und attraktiven Preisnachlässen.

Für die Kunden soll die Geburtstagsfeier ein Dankeschön sein für die in der Vergangenheit bewiesene Treue zum Haus. Heute, 125 Jahre nach der Unternehmensgründung, ist das Warenangebot bei Mode Steffen so groß wie nie. „Als Dank für die Treue haben uns unsere Lieferanten große Preisnachlässe gewährt, die wir nun an die Kunden weitergeben werden“, sagt Geschäftsführer Martin Schulze. Als Dankeschön dürfen sich die Kunden zudem auf eine große Sparaktion freuen: 20 Prozent auf alles.

Große Markenvielfalt

Seit Jahren setzt das Unternehmen konsequent auf eine große Markenvielfalt mit starken Namen wie beispielsweise S'Oliver, Street-One, Strellson, Comma, G-Star, Barbour, Marc O'Polo, Brax, Cecil, Gerry Weber, Wel-



Ein Bild, an das sich ältere Bürger vermutlich noch erinnern: Bis Anfang der 1970er-Jahre befand sich auf dem Dach des damaligen Einkaufszentrums Steffen in Bremervörde ein Parkdeck. Foto: Archiv

lensteyn, Camel, Camp David, Jack & Jones, Tom Tailor, Jack Wolfskin, Tommy Hilfiger, Roy Robson, Esprit, Gant und viele andere mehr. Nike, Adidas, Puma und The Northface sind einige Marken der Sportabteilung. Lederwaren, Wäsche, Strümpfe und Spielwaren runden das Steffen-Sortiment ab. Mittlerweile gehören weit über 200 internationale und angesagte Modemarken aus

den Bereichen Damen-, Herren-, Kindermode, Wäsche, Lederwaren, Spielwaren, Schuhe und Sport zum Angebot von Mode Steffen.

Kontinuität und Innovation

Seit nunmehr über 20 Jahren werden die Geschicke des Unternehmens vom jetzigen Inhaber Jan Draack mit einer gelungenen Mischung aus Kontinuität und Inno-

vation geführt. Maßgeblich für den Erfolg, so Martin Schulze, sei neben qualifizierten Mitarbeitern die Tatsache, dass jede Abteilung wie ein Fachgeschäft aufgebaut ist und Service und Beratung großgeschrieben werden. „Motiviert, freundlich und kompetent werden wir auch in Zukunft für unsere Kunden da sein“, verspricht der Steffen-Geschäftsführer. (db)

Verkaufserwartung übertroffen

Bestwertung: Fünf Sterne für das Sicherheitsniveau des neuen Volvo XC90

CUXHAVEN. Für sein herausragendes Sicherheitsniveau wurde der neue Volvo XC90, der im Juni im Autohaus Köster Deutschlandpremiere feierte, nun mit der Bestwertung von fünf Sternen im Euro NCAP Crashtest ausgezeichnet. Dank des serienmäßigen City Safety Notbremssystems erhielt die zweite Modellgeneration des Premium-SUV als erstes Fahrzeug überhaupt die maximale Punktzahl bei den Assistenzsystemen.

Die Topwertung bei den Sicherheitssystemen resultiert unter anderem aus der maximalen Punktzahl in zwei Crashtests, in denen die Funktionsweise und Zuverlässigkeit autonomer Notbremsysteme inner- und außerorts getestet wurde. Dazu Geschäftsführer Dr. Michael Köster: „Wir freuen uns natürlich über die einzigartige Auszeichnung und über die große Nachfrage. Die Verkaufserwartung in unseren Autohäusern wurde bei weitem übertroffen!“

Familienauto des Jahres

Auch beim Insassenschutz glänzt das Flaggschiff der schwedischen Marke mit Spitzenwerten: Der



Die Geschäftsführer Reinhard und Dr. Michael Köster sind begeistert von der überragenden Auszeichnung des schwedischen Riesen. Foto: Meisner

Schutz für erwachsene Insassen liegt bei 97 Prozent. Zusammen mit dem Volvo V70 wurde der neue Volvo XC90 und der Volvo V70 als „Familienauto des Jahres 2015“ ausgezeichnet.

Bei der gleichnamigen Leserwahl der Fachzeitschriften „Auto Straßenverkehr“ und „Eltern“ gewinnen die beiden geräumigen Modelle aus Schweden jeweils die Importwertung in ihrer Kate-

gorie. Mehr als 19 500 Leser haben in diesem Jahr abgestimmt und aus insgesamt 150 Vans, SUVs und Kombis mit mindestens 400 Litern Kofferraumvolumen die familienfreundlichsten Fahrzeuge in sieben Preiskategorien gewählt. Der schwedische Premium-Hersteller ist mit zwei Siegen und zwei Podiumsplatzierungen einer der großen Gewinner. (red/dm)

Probleme beim Einschlafen

CUXHAVEN. Wer beim Einschlafen Probleme hat oder sich trotz ausreichender Nachtruhe tagsüber oft erschöpft und müde fühlt, könnte beunruhigt sein. Halten die Beschwerden an, ist das ein Grund, etwas zu verändern. Der Ratgeber „Endlich schlafen“ der Stiftung Warentest bietet Hilfestellung, Ursachen zu erkennen, und gibt Ratschläge für eine erholsame Nacht.

Warum kann ich seit Wochen nicht einschlafen? Was mache ich, wenn mein Kind nachts schlecht träumt? Ab wann sollte ich bei Schlafstörungen einen Arzt aufsuchen und muss ich wirklich Medikamente nehmen?

Neben Antworten und fundierten medizinischen und psychologischen Hintergründen zu diesen Fragen enthält das Buch von Autorin Jana Hauschild Checklisten zur Selbstdiagnose sowie praktische Tipps, um bereits am Tag schlechtem Schlaf vorzubeugen. Beispielsweise kann es helfen, bestimmte Einschlafrituale zu etablieren, um dem Körper zu signalisieren, dass die Schlafenszeit bevorsteht. Die besten Wege zur richtigen Entspannung werden ebenso aufgezeigt wie die Hilfe, die Profis bieten können. (red)

Redaktioneller Hinweis zum „Marktplatz“:

Der „Marktplatz“ ist eine Sonderseite der Cuxhaven-Niederelbe Verlagsgesellschaft GmbH & Co. KG, auf der PR und Informationen aus der heimischen Wirtschaft vorgestellt werden. Die veröffentlichten Beiträge wurden in einigen Fällen von den Unternehmen selbst oder von Agenturen verfasst und geben deshalb die Darstellung und Meinungen der jeweiligen Einsender und nicht immer die der Redaktion und des Verlages wieder. Der Verlag übernimmt keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der hier veröffentlichten Inhalte. Sie erreichen die PR-Redaktion unter 04721-585354.