

Moin: So ist das mit dem Fisch

Passt ein Rotwein eigentlich zu einem Fischgericht? Kenneth van Kesteren weiß die Antwort

Fischereihafen. Rotwein zu Fisch? Ob das passt? Muss ich nicht Weißwein trinken, oder Wasser? Ich frag mal einen, der das wissen muss. Kenneth van Kesteren vom Fischereihafen-Restaurant Natusch hat mich eingeladen.

Kenneth van Kesteren hat die Tochter von Lutz Natusch geheiratet. Den nennen sie hier Chef. Kenneth van Kesteren wählt ein anderes Bild: Lutz Natusch sei der Kapitän, er vielleicht der erste Steuermann. Familiensache ist das hier also.

Kenneth war unterwegs in der Welt, bevor es ihn der Liebe und der Familie wegen nach Bremerhaven gezogen hat. Er hat wie Ehefrau Tanja Natusch in Hotels gearbeitet, von denen viele fünf Sterne haben. In Leipzig haben sich die beiden kennengelernt.

Den Namen Natusch hatte ich schon gehört, bevor ich nach Bremerhaven gekommen bin. Ein Freund hatte mir davon erzählt; einer, der gerne kocht und dann am liebsten Fisch, und am allerliebsten Seeteufel. Er hat vom Bremerhavener Restaurant geschwärmt.

Das Natusch gibt es seit 1950. Das Gebäude, in dem also seit fast 60 Jahren gekocht und gegessen, getrunken und gefeiert wird, war mal ein Luftschutzbunker der Deutschen Reichsbahn.

„Eine ganz normale Kneipe“ für die Fischer und Seeleute, die im Fischereihafen arbeiteten, war das am Anfang. Linkerhand neben dem Eingang gab es die Kneipe für die „einfachen“ Leute; rechterhand saßen häufig Kapitäne und Offiziere bei Bier und Korn und Fischgerichten. Im Restaurant erinnert vieles an die Schifffahrt. Ein halbes Schiff haben sie gar an die Hauswand gebaut.

Heiraten mit Errol Flynn

Im Kapitänszimmer hängen Exponate, die aus der Yacht des Schauspielers Errol Flynn stammen sollen. Das Zimmer ist beliebt. Hier dürfen Bremerhavener sich standesamtlich trauen lassen und im Saal darüber gleich weiter feiern.

Kenneth van Kesteren ist in Rotterdam geboren; er sagt: „Ich bin Holländer, ich muss handeln. Wir Holländer sind nicht geizig, aber sparsam.“ Wir kommen aufs Handeln und Verhandeln, weil wir darüber sprechen, dass das Natusch vielleicht bald neues Geschirr bekommt.

So etwas will wohlüberlegt sein in einem Restaurant, das in vielen Gastroführern lobend erwähnt wird. Das macht man nicht mal eben: 600 Teller und Schüsseln und Salatteller und Brotteller und was man noch so braucht zu kau-



Kenneth van Kesteren ist Holländer und erster Steuermann im Restaurant Natusch. Foto: Kater

fen. Da muss man verhandeln. Viel wichtiger ist aber wohl, was denn auf die Teller kommt. Lutz Natusch gilt als kreativer Tüftler, als Gerichteerfinder. Stammgäste, von denen das Haus laut Kenneth van Kesteren viele hat, verlassen sich auf Natusch und seinen Küchenchef Richard Apel.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen, Kenneth van Kesteren. Viel leicht bringe ich dann ja meinen schwärmenden Freund mit.

Ihr Markus Kater

Am nächsten Sonnabend lesen Sie: Im Dock. Markus Kater, der neue Lokalchef der NZ, ist unter ☎ 5 97-2 64 und unter markus.kater@nordsee-zeitung.de zu erreichen.



Das Natusch gibt es seit 1950. Das Gebäude, in dem also seit fast 60 Jahren gekocht und gegessen, getrunken und gefeiert wird, war mal ein Luftschutzbunker der Deutschen Reichsbahn.

Hafenlotsen verabschieden Ältermann

Überseehäfen (cb). Die Hafenlotsen haben ihren langjährigen Ältermann Jochen Schreiber in den Ruhestand verabschiedet. Schreiber führte die Hafenlotsgesellschaft 23 Jahre lang. Zu seinem Nachfolger wurde Kapitän Matthias Meyer gewählt.

Schreiber hatte 1967 sein Steueramtspatent, 1970 das Kapitänspatent erworben. Nach seiner aktiven Fahrzeit als Offizier und Kapitän auf verschiedenen Schiffen kam er 1980 zu den Hafenlotsen. Im Januar 1986 wurde er 1. Ältermann, ein Amt, das er in den Augen seiner Kollegen mit „großem persönlichem Engagement und exzellentem Sachverstand“ ausfüllte. Dreimal wurde Schreiber wiedergewählt.

SO STIMMT'S

Durcheinander bei der Kosmetik

Schlecht geschminkt prä-sentier-te sich die **NORDSEE-ZEITUNG** gestern bei der Veröffentli-chung, dass zehn Kosmeti-kerinnen ihre Ausbildung be-ndend haben. Wegen eines Übermittlungsfehlers fehlte der Name von Sabrina Erfeling, außerdem war durch einen technischen Defekt die Vorsitzende des Prüfungsausschusses, Claudia Rass-Polacek, auf dem Foto abgeschnitten worden. Wir bitten, die Fehler zu entschuldigen.



Claudia Rass-Polacek



Hilfe für kleine Nachwuchsforscher

Nicht streng wissenschaftlich, sondern mit Spaß sollen die Kinder der Kita an der Kreuzkirche die Welt entdecken. Damit sie auch in Zukunft ungehemmt experimen-tieren und dafür das erforderliche

Material anschaffen können, gab es von der SWB-Bildungsinitiative eine Spende. 1000 Euro übergab SWB-Mitarbeiterin Sarah von Salzen (hinten) an Anne von Glahn (links) von der Kita. Foto: eer

FERIENPASS-AKTIONEN

SONNABEND:

SPIEL & SPASS

- Kindertanz, Tanzschule Sunlight, Langener Landstraße 100, 15 bis 16 Uhr, 17 bis 18 Uhr.
- Musik-Theater zum Mitmachen, ab 8 Jahre, Weidenschloss, Speckenbütteler Park, 10 bis 16 Uhr.

SPORT

- Schießen, Biathlon, ab 12 Jahre, Schützenhaus Höllenhammsweg, 15 bis 17 Uhr.
- Hip Hop, ab 15 Jahre, Tanzschule Sunlight, Langener Landstraße 100, 16 bis 17 Uhr.
- Tanzen Standard/Latein, 6 bis 14 Jahre, Tanzschule Sunlight, Langener Landstraße 100, 16 bis 17 Uhr.

- 17 Uhr. Basketball für Jungen mit den United Baskets, 14 bis 16 Jahre, Turnhalle Bogenstraße, 15 bis 17 Uhr.

SONNTAG:

ANGUCKEN UND ANFASSEN

- Besuch im 50er-Jahre-Museum Weddewarden, Carl-Schurz-Gelände, 11 bis 17 Uhr.

AUSFLUG

- Fahrt mit der Museumsbahn, Abfahrt Hauptbahnhof, 9.58 Uhr.

SPORT

- Modellflugsport, Modellflug-



platz am Höllenhammsweg, 10 bis 12 Uhr. Basketball für Mädchen mit den United Baskets, 14 bis 18 Jahre, Turnhalle Bogenstraße, 15 bis 17 Uhr.

SONSTIGES

- Musik-Theater-Aufführung, Weidenschloss, Speckenbütteler Park, 15 bis 16 Uhr.

PREISSPIEGEL

Produkt	Preis pro kg/Stück	Trend
---------	--------------------	-------

Fleisch		
Gehacktes, 1/2+1/2	3,95- 5,50	+
Nackenkotelett	5,09- 6,49	+
Bratwurst, fr.	5,99- 7,90	+
Beinscheibe	6,99- 7,50	+
Rinderrouladen	6,99-13,20	-
Putenschnitzel	10,90	
Hähnchenschenkel	5,49	+

Fisch		
Seelachsfilet	6,40- 8,90	+
Schiffsfisch, o. Kopf	7,80- 9,90	-
Lachsfilet	12,40-18,00	
Limandensfilet	18,90-28,00	
Schollenfilet	14,50-19,90	
Forelle, frisch	7,40-10,80	
Dorade	9,90-12,80	
Matjes-Dopp.filet	1,30- 1,60	

Obst		
Apfel, Jonagold	1,30- 2,49	
Weintrauben, kernl.	3,90- 4,95	-
Bananen	1,39- 1,99	
Süßkirschen, dt.	3,95- 6,00	+
Zitronen, St.	0,20- 0,49	
Pfirsiche, wilde	3,95- 3,99	
Erdbeeren, dt.	2,98- 3,98	+
Aprikosen	2,99- 4,80	+

Gemüse		
Kohlrabi	0,49- 0,70	
Knollensellerie	0,99- 1,80	
Spargel	7,95- 8,95	
Blumenkohl, St.	0,79- 1,50	
Lauchzwiebeln, Bd.	0,39- 0,70	-
Frühkartoffeln	1,20- 1,99	
Weißkohl	0,50- 1,50	
Zucchini	1,49- 2,40	
Radieschen, Bund	0,49- 0,70	
Möhren, o. Laub	0,99- 1,20	
Porree	1,50- 2,49	
Paprika, rot	2,49- 3,60	+
Tomaten	0,69- 2,50	
Zwiebeln	1,20- 1,79	
Kopfsalat, St.	0,70- 0,80	
Eisbergsalat, St.	0,49- 0,80	-
Salatgurke, St.	0,39- 0,70	+

Heizölpreise (Tagespreise vom 1. 7. 2009)		
1000- 1500 Liter	59,90-66,60 €	+
1500- 2500 Liter	58,10-62,97 €	
2500- 3500 Liter	56,70-60,95 €	
3500- 4500 Liter	55,90-59,94 €	
4500- 5500 Liter	55,50-59,28 €	
5500- 7000 Liter	54,74-58,48 €	
7500-10000 Liter	54,50-58,27 €	

Die Preise wurden ermittelt von der Verbraucherzentrale Bremen, Beratungsbüro Bremerhaven. Die Plus- und Minuszeichen in der Rubrik „Trend“ geben an, ob die Lebensmittelpreise im Vergleich zur Vorwoche teurer oder billiger geworden sind. Feilt eines dieser Zeichen, haben sich die Preise nur unwesentlich oder gar nicht verändert. Die Preise für Heizöl gelten für 100 Liter Heizöl einschließlich Mehrwertsteuer. Alle Heizölpreise sind Einzelabnahmepreise.

„Notwendige Rezepte zur Physiotherapie gibt's immer“

Experten: Bewegung hilft nach dem Bandscheibenvorfall besser als Ruhigstellen – Krankengymnastik verbessert Durchblutung

Bremerhaven. Rede und Antwort zu gesundheitlichen Problemen, bei Fragen zu Rezepten und Übungen zum Wohlbefinden standen vier Physiotherapeuten am NZ-Lesertelefon. Hier weitere Fragen und Antworten.

Physiotherapie verordnen kann. Wenn diese Wege nicht funktionieren, bleibt Ihnen auch noch die Möglichkeit, die Physiotherapie privat zu bezahlen.

Frage: Ich würde ja gern zum Physiotherapeuten, schaffe es aber zeitlich kaum. Gibt es auch Früh- oder Spätermine für Berufstätige?

Frage: Mein Arzt hat mir gesagt, dass er nur ein Rezept für Physiotherapie ausstellen darf. Stimmt das?

Antwort: Nein. Der Arzt kann entsprechend dem Heilmittelkatalog und der medizinischen Notwendigkeit so viel verordnen wie nötig.

Antwort: Ja natürlich, die meisten Physiotherapeuten arbeiten bereits in den frühen Morgenstunden und oft bis 19 oder 20 Uhr. Auf Wunsch werden auch oft individuelle Termine außerhalb der Sprechzeiten vereinbart.

Frage: Was ist der Unterschied zwischen Krankengymnastik und Physiotherapie?

Antwort: Da gibt es keinen. Es handelt sich lediglich um verschiedene Begriffe. Physiotherapie ist der modernere Begriff.

Frage: Ich habe seit Wochen Probleme mit den Knien und dem Rücken. Letzte Woche war ich bei meinem Hausarzt. Der verordnete mir aber aus Budgetgründen keine Physiotherapie. Was kann ich nun tun?

Frage: Ich hatte vor zwei Jahren einen Schulterbruch, habe immer noch Schmerzen, aber mein Hausarzt will keine Massagen verschreiben. Was kann ich tun?

Antwort: Vielleicht ist Massage der falsche Begriff. Sprechen Sie Ihren Arzt auf Physiotherapie an oder lassen Sie sich von ihm an einen Facharzt überweisen, zum Beispiel an einen Orthopäden oder Chirurgen. Dieser kann Ihnen auch eine passende Therapie



verschreiben.

Frage: Welches ist die passende Therapie bei halbseitiger Lähmung?

Antwort: Ich empfehle zum Beispiel die Bobath-Therapie, diese eignet sich gut für neurologische Erkrankungen. Suchen Sie sich einen Therapeuten, der die entsprechende Ausbildung hat.

Frage: Ich bekomme demnächst eine neue Hüfte eingesetzt. Kann ich danach Krankengymnastik verschrieben bekommen?

Antwort: Ja, das steht Ihnen zu. Sie sollten das auch unbedingt machen, weil Sie so Ihre Mobilität besser wieder herstellen können.

Frage: Mein Mann hatte einen Schlaganfall und zehnmahl Physiotherapie verschrieben bekommen. Kann er weitere Behandlungen bekommen?

Antwort: Ja, er hat die Möglichkeit, weitere Behandlungen zu erhalten. Wenn es medizinisch notwendig ist, kann der Arzt auch außerhalb des Regelfalles verschreiben. Als letzte Möglichkeit können Sie natürlich auch die Behandlungen selbst bezahlen.

Frage: Ich bin 91, hatte einen Bandscheibenvorfall, und seitdem leide ich unter Schmerzen im Rücken und im Knie. Mein Arzt gibt mir spritzen und meint, nur Physiotherapie sei ich zu alt. Stimmt das?

Antwort: Nein, Alter ist keine Erkrankung. Bestimmt lässt sich auch in Ihrem Fall mit Physiotherapie Linderung erreichen. Zum Beispiel führt eine Haltungsschulung oft zur Behebung von Verspannungen in der Muskulatur, was wiederum die gereizten Nerven beruhigt und damit Schmerzen vermindert. Eventuell hilft Ihnen auch eine Schmerzphysiotherapie.

Frage: Mein Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule macht mir noch einige Beschwerden. Sollte

ich mich jetzt lieber schonen?

Antwort: Nein. Bewegung hilft Ihnen mehr. Ruhigstellen bedeutet weniger Durchblutung und damit weniger Stoffwechsel, was den Heilungsprozess verzögert. Bewegen Sie sich so viel wie möglich! Außerdem kann der Physiotherapeut mit Hilfe von Manueller Therapie die Funktion der Halswirbelsäule wieder verbessern. Keine Angst, dabei gehen wir sehr sanft zu Werke.

Frage: Ich hatte drei Bypass-Operationen an den Beinen. Leider haben sie sich wieder geschlossen, und der Arzt sagt, dies sei auch nicht mehr zu operieren. Ich möchte aber meine Beine wieder besser bewegen können. Kann ich da etwas tun?

Antwort: Ich würde Ihnen Maßnahmen zur besseren Durchblutung empfehlen. Dazu eignet sich Krankengymnastik sehr gut. Um die Schwellung zu mindern, empfehle ich Lymphdrainage.

Am NZ-Lesertelefon saßen Gabi Iles vom Nordverbund des Verbandes für Physiotherapie sowie die Physiotherapeuten Gabi Köser, Dragan Pinter und Michael Wollmer.

