

„Müll hat **im Meer** nichts zu suchen!“

AWI-MEERESBIOLOGIN
DR. MELANIE BERGMANN

*Hip-Hop, Freundschaft,
echte Werte*

Das Trio „Unicat Musik“

Der „Hosentaschen-Manager“

Fischtown-Pinguins-Urgestein Alfred Prey

Herzlich willkommen!

Tag der offenen Moschee am 3. Oktober



*Zahnersatz
made in Fishtown.*

Rübeling
DENTAL-LABOR
BREMERHAVEN

www.ruebeling.de

REISEVERANSTALTER

UND

FAHRRAD-VERTRAGSHÄNDLER

Ihr Spezialist in Bremerhaven

VELO DE VILLE
Ganz einfach zu Ihrem TRAUMRAD

Bestellen Sie **Ihr individuelles E-Bike** aus der Fahrradmanufaktur Velo de Ville, dem Zweirad-Partner von SE-Tours.

Zahlreiche **Pedelec-Modelle** direkt vor Ort erhältlich.

Vereinbaren Sie einen **Beratungstermin**
0471 800735-81

€ 50,- sparen bei Buchung einer Reise mit dem **Rabattcode BremerhavenPlus**

URLAUBSTRÄUME AUF DEM FLUSS
Flusskreuzfahrten | Rad & Schiff

Bestellen Sie druckfrisch unseren **Katalog 2024**

se tours

SE-Tours GmbH | Am Grollhamm 12a | 27574 Bremerhaven
Tel. 0471 800735 | info@se-tours.de | www.se-tours.de

Moin zusammen!

Da ist sie nun, die erste Ausgabe des neuen Stadtmagazins **MOIN Bremerhaven**! Unser ganzer Stolz – denn unserer Meinung nach hat das in Bremerhaven absolut gefehlt: Ein regelmäßig erscheinendes Magazin, das alle Veranstaltungen der Seestadt kompakt vereint und außerdem positive Storys von hier erzählt. Über ganz verschiedene Menschen, die alle zu Bremerhaven gehören wie Möwe und Flut. Ein Magazin, das zeigt, wie weltweit, liebenswert und vielfältig unsere Hafenstadt ist.

Darüber hinaus gibt es in der MOIN Bremerhaven einen praktischen Stellenmarkt und viele nützliche Tipps von unserer Redaktion sowie von erfahrenen Experten aus der Region. Du findest hier Infos rund um Genuss und Freizeit, Bauen und Wohnen, Sport und Gesundheit und vieles mehr. Ein bunter Mix an Lesefutter, der alle zwei Monate kostenlos mit einer Auflage von 30.000 Exemplaren an mehr als 400 Verteilstellen in

Bremerhaven und umzu ausliegt – und dich online sogar täglich mit News versorgt: moin-bremerhaven.de

MOIN Bremerhaven ist für neugierige, lebensfrohe Menschen gemacht, die einen Blick für die schönen Seiten von Bremerhaven haben.

Außerdem achten wir auf eine möglichst umweltfreundliche und klimaneutrale Produktion durch die Kompensation von Treibhausgasen. Unser Stadtmagazin wird auf 100-prozentigem Recyclingpapier gedruckt, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel und dem EU Ecolabel. Das schont Baumbestände und spart Wasser, Energie sowie CO₂-Emissionen.

Und nun rein ins Vergnügen!

Wir hoffen, dass dir unsere „Premiere“ gefällt!

*Deine
Moin Bremerhaven
Redaktion*

Schreib uns deine Meinung
unter post@moin-bremerhaven.de



Folge uns auf Facebook und Instagram!

Inhalt

SEPTEMBER/OKTOBER 2023

10

DEICHTALK MIT DR.
MELANIE BERGMANN



33
DER ERSTI-GUIDE



70
IM GESPRÄCH
MIT ALFRED PREY +
GEWINNSPIEL



55
EIN KRÄUTERGARTEN
FÜR ALLE FÄLLE

5 News aus Bremerhaven
9 Aus der Redaktion

Leben & Lieben

10 Interview mit Meeres-
biologin Dr. Melanie
Bergmann
14 Willkommen zum Tag
der offenen Moschee
am 3. Oktober
16 Naturschauspiel: Vogel-
zug an der Luneplate
18 Tipps für eine Traum-
hochzeit im Winter
21 MEIN Bremerhaven –
fünf Fragen,
fünf Antworten

Gemuss & Freizeit

22 Hip-Hop von der
Küste: Unicat Musik
26 Die Stadthalle
präsentiert:
Live-Konzerte +
Gewinnspiel

28 Freiheit pur: Unterwegs
mit dem Reisemobil
30 Highend-Klang-
erlebnisse vom Feinsten
31 Die Pilz-Saison beginnt!
Leckere Tipps vom
PIER6
31 Regional & vielfältig:
Fleischerei Mühlenbeck
32 Rezept-Tipp vom
Fischkochstudio:
Heilbutt-Indonesia
32 Fiedler liefert frischen
Fisch – auch online
33 Der Ersti-Guide für
Studierende – und
alle anderen
36 Rätselseite
+ Impressum

37 – 44
MOIN Bremerhaven
Veranstaltungs-
kalender

Job & Wirtschaft

45 – 47
Stellenangebote

48 Bremerhaven in Zahlen:
Der Tourismus boomt
50 Think pink! Business-
Talk mit Sigward
Glomb
53 Gut beraten mit den
Finanzexperten von
CT Lloyd
54 Neue Perspektiven
dank Berufsberatung
54 Du hast Rechte!
Frag die Arbeitnehmer-
kammer

Bauen & Wohnen

55 Ein Kräutergarten für
alle Fälle
60 Artenschutz im
Garten – mit einem
„Holz-Hotel“
62 Was Immobilien-Käufer
und Verkäufer jetzt
wissen müssen
63 Immobilien als stabiles
Standbein für die
Altersvorsorge
64 Vier Energiespar-Tipps
für die kalte Jahreszeit

66 Das individuelle
Wohlfühl-Bett für
Herbst und Winter

Sport & Gesundheit

67 #teamspirit: der
Olympische Sport-
Club Bremerhaven
70 Im Gespräch mit
Pinguins-Team-
Manager Alfred Prey
74 Vier Tipps für mehr
Achtsamkeit im Alltag
76 Gruppen-Tagespflege
für Senioren weckt
Lebensfreude
79 Moderne Technik saugt
Mundgeruch weg
80 Im Fall des Falles hilft
der Pflegestützpunkt

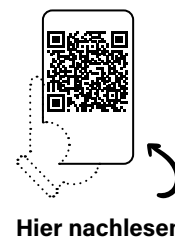
Tipps & Trends

81 Lifehacks: So machst
du Lebensmittel lange
haltbar
82 Wohlfühlrend: Wald-
baden in Bremerhaven



Planungen für Jubiläumsjahr 2027 beginnen

Bremerhaven besteht seit fast 200 Jahren. Dieses große Jubiläum soll 2027 ein ganzes Jahr lang gefeiert werden. Die Planungen für die Riesenparty beginnen schon jetzt. Gestaltet wird die Feier nicht nur durch Akteure aus Stadtverwaltung, Wirtschaft und Vereinen. Alle Bremerhavener können ihre eigenen Ideen online einbringen. Auf der eigens dafür erstellten Website hat jeder die Möglichkeit, seine Wunschveranstaltung kurz vorzustellen. Alle so bereits veröffentlichten Ideen kannst du dir anschauen und kommentieren. Eine Auswahl davon soll in das offizielle Programm einfließen. „Wir wollen einen Stadtgeburtstag feiern, der uns einerseits zurückblicken lässt auf die Geschichte der Stadt und andererseits die Frage beantwortet, was Bremerhaven eigentlich jetzt und in Zukunft ausmacht“, kündigt Oberbürgermeister Melf Grantz an.



Gebäude-Logistik Tesche

Service rund ums Haus!
www.g-l-t.de



- Bürgersteigreinigung
- Winterdienst
- Glasreinigung
- Gartenpflege
- Haushaltsreinigung
- Treppenhausreinigung
- Hausmeisterservice
- Büroreinigung/Praxisreinigung

Wir erstellen Ihnen ein individuelles,
kostenloses Angebot.

Rufen Sie uns an!

0471 / 62864

SONDERAUSSTELLUNG

mit Röntgen-Blick

Ganz neue Perspektiven eröffnen sich in der Sonderausstellung „Seh-Stücke – Maritimes digital entdeckt“ im Deutschen Schiffahrtsmuseum. Wie sieht das Innere eines Walzahns aus? Was verbirgt sich innerhalb eines Barometers? Und aus welchen Einzelteilen besteht die historische Kogge? Mittels moderner Technik wie Röntgen- und CT-Scans entstehen vollkommen neue digitale Ansichten der Objekte. Neben den Ausstellungsstücken sind die ungewöhnlichen Ergebnisse der Scans zu betrachten. Die Sonderausstellung „Seh-Stücke – Maritimes digital entdecken“ beginnt am 20. Oktober in der Kogge-Halle des Deutschen Schiffahrtsmuseums.

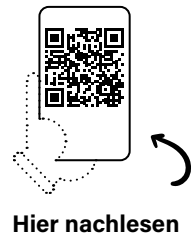


Foto eines Pottwahlzahns.

Azubis werden zu Energie-Scouts

Die Handelskammer Bremen bietet ab Oktober eine kostenlose Weiterbildung für Azubis an. In digitalen Schulungen an vier Nachmittagen lernen sie, Energie-Einsparpotenziale in Betrieben zu erkennen. Inhalte sind unter anderem Erzeugung, Verbrauch und effiziente Nutzung von Strom sowie die Arbeit mit Messgeräten und die Kommunikation innerhalb von Betrieben. Als sogenannte Energie-Scouts sollen die Teilnehmer

anschließend entsprechende Veränderungen in ihren Ausbildungsbetrieben anstoßen. Alle Ausbildungsberufe können daran teilnehmen. Eine Spezialisierung ist nicht vorausgesetzt. Die Azubis erhalten durch die Teilnahme eine Zusatz-Qualifikation und die Unternehmen eine entsprechende Urkunde. Die Anmeldung ist bis zum 21. September möglich.

Weitere
Informationen
gibt es hier



Neues Brauhaus für den Alten Hafen

Das Bremer Unternehmen Union Brauerei will mitten in den Havenwelten eine Braugaststätte eröffnen. Das ehemalige Lagerhaus an der Holländerbrücke ist vielen Bremerhavenern noch als Koggenbräu bekannt. Nach der Schließung Mitte der 2000er wurde das Gebäude vom Deutschen Schiffahrtsmuseum

genutzt. Jetzt erhielt der Bremer Investor Lüder Kastens den Zuschlag bei einem Bieterverfahren der Stadt. Daran gebunden ist ein Konzept zur umfangreichen Neugestaltung des teilweise unter Denkmalschutz stehenden Gebäudes. „Wir planen eine Brauerei mit Gastronomie, Bierseminaren, Brause-

minaren und einer Eventfläche“, erklärt Kastens. Über der Gaststätte im Erdgeschoss sollen Büros und Appartements entstehen. Auch eine öffentlich zugängliche Dachterrasse ist im Gespräch. Die Umsetzung des Konzepts geschieht in Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung. Öffnen soll die Gaststätte 2025.



Zentrum für Schmerztherapie Schmerztherapie zwischen Hamburg und Bremen

Liebe Patientinnen und Patienten,

Sie leiden unter chronischen Schmerzen, sind bereits in dauerhafter medizinischer Betreuung, haben vielleicht sogar schon mehrfach die Behandlung gewechselt und vielerlei teils auch belastende Untersuchungen bewältigen müssen? Trotz aller Mühen sind Ihre Schmerzen nicht gelindert? Die Schmerzen haben zudem auch Einfluss auf Ihr

Gesamtfinden und Ihr Seelenleben? In solchen Fällen ist eine spezialisierte, schmerztherapeutische, ganzheitliche Behandlung sinnvoll. Bei uns werden Sie von einem ganzen Team bestehend aus Experten aus Medizin, Psychologie, Physio- und Ergotherapie und Pflege betreut.

Sekretariat
T 04761 980-6880 | F 04761 980-6881
www.ostemed.de

OsteMed Klinik Bremervörde
Gnarrenburger Straße 117 | 27432 Bremervörde

SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER

Bremerhaven-Tour speziell für Rollstuhl-Fahrer

Mit dem „BremerhavenGuide“ bietet die Erlebnis Bremerhaven eine kostenlose App für verschiedenen Touren durch die Seestadt an. Neu dabei ist eine Route speziell für Menschen, die zum Beispiel mit Rollstuhl, Rollator oder Kinderwagen unterwegs sind: die „Rolli-Tour“. Sie führt auf weniger als zwei Kilometern Länge vom Weserdeich durch die Fußgängerzone wieder zurück in die Hafenwelten. Zu insgesamt elf interessanten Punkten entlang des Weges gibt

es in der App Erklärungen, Videos und Bilder – rund um die Geschichte und Gegenwart der Stadt. Die Strecke ist größtenteils ebenerdig und verfügt über zahlreiche Sitzmöglichkeiten. Die App „BremerhavenGuide“ bietet außerdem zwei weitere Touren für Menschen ohne Mobilitätseinschränkungen. Eine historische durch die Innenstadt und eine durch den Fischereihafen.



AWI-Leiterin als Barbie

Dr. Antje Boetius ist vom Spielzeugkonzern Mattel in die Reihe „Barbie Role Models“ aufgenommen worden. Die Polarforscherin und Meeresbiologin gehört damit zu einer von weltweit sieben Frauen aus wissenschaftlichen Bereichen, die so als Vorbild für Mädchen geehrt werden sollen. „Die Forschung zeigt, dass Spielzeug ein wichtiger Faktor bei der Förderung der Kreativität und Fantasie von Kindern ist. Barbies sollten

daher auch die Vielfalt verschiedenster Berufe widerspiegeln – einschließlich der Berufsgruppen, die die Polar- und Ozeanwelt erforschen und die sich für den Tier- und Umweltschutz einsetzen“, sagt Antje Boetius. Sie erhielt ein Barbie-Abbild von sich selbst – im roten Polaranzug mit AWI-Logo. Im Laden verkauft werden diese Puppen allerdings nicht.



AUS DER REDAKTION:

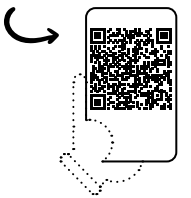
Bremerhavener Alltagshelden gesucht!



„Ständig liegt hier Müll rum“, kommentierte eine Frau die herumfliegenden Chipstüten auf dem Spielplatz. Klar, seinen Müll einfach auf den Boden zu werfen, ist eine Unart. Aber vom Meckern allein verschwindet er nicht. Während die Frau auf einer Bank saß und über unordentliche Jugendliche schimpfte, griff ich mir die Tüten und steckte sie nur wenige Schritte entfernt in den Mülleimer.

Wir alle können mit Kleinigkeiten dazu beitragen, unsere Stadt lebenswerter zu machen. Es gibt aber auch Menschen, die dafür Großes leisten. Sich tagtäglich aus eigenem Antrieb und unentgeltlich für Bremerhaven stark machen. Genau diesen Menschen möchten wir in unserem neuen Magazin eine Plattform bieten. Kennst du eine Heldin oder einen Helden des Alltags? Oder bist du es sogar selbst?

Dann schreib uns:
post@moin-bremerhaven.de



Lennart Edel,
MOIN Bremerhaven-Redaktion

Hombre

ÜBER 30 JAHRE HOMBRE

» Den Tagen mehr Leben geben. «

Hombre Hospizmodell Bremerhaven e.V.
Seit über 30 Jahren begleiten wir Menschen in ihrer letzten Lebensphase und deren Angehörige. Sie möchten Gutes tun?
Wir freuen uns über Ihre Unterstützung! Mehr Infos unter:
hospiz-bremerhaven.de

eww.
Elbe-Weser Welten

Leben ist dabei sein.
Gemeinsam für eine inklusive Gesellschaft.

eww.de

DEICH-TALK

Dr. Melanie Bergmann tut was gegen Plastik im Meer



Melanie Bergmann arbeitet als promovierte Meeresbiologin am Alfred-Wegener-Institut, dem Helmholtz-Zentrum für Polar- und Meeresforschung, in Bremerhaven. Seit 2011 erforscht die international bekannte Wissenschaftlerin, wie Plastik ins Meer gelangt und welche Auswirkungen es auf unsere Ökosysteme hat. Mit der Veröffentlichung ihrer Forschungsergebnisse versucht sie, das Problem bei der Wurzel zu packen. Im Interview erzählt sie von ihrer Arbeit und warum sie Öko-Tipps eigentlich gar nicht mag.

Kannst du uns kurz erklären, wie Plastik ins Meer gelangt?

Plastik kommt auf sehr unterschiedlichen Wegen ins Meer. Einerseits über Schiffe, die ihren Müll im Meer entsorgen oder wenn Fischereigerät verloren geht. Oder über Container, die ihre Fracht verlieren, wie 2019 bei der „MSC Zoe“ in der Nordsee. Auch auf dem Landweg kommt Plastik ins Meer. Durch Abfall, der in unseren Flüssen landet oder von der Küste ins Meer gespült wird. Eine weitere Quelle sind die Klärwerke. Sie halten Plastik zwar zum großen Teil zurück, aber alle aus unserer Kleidung ausgewaschenen Kunststofffasern können sie nicht aufhalten. Was uns außerdem oft nicht bewusst ist: Mikroplastik kann auch über die Luft ins Meer gelangen, beispielsweise über Verwehung von Reifenabrieb oder lackierten Oberflächen.

Warum ist das öffentliche Bewusstsein für Plastik im Meer eigentlich größer als für Plastik an Land?

Schwer zu sagen. Eigentlich wäre es doch viel einfacher, auf irgendeinem Feld Proben zu nehmen, anstatt mit einem Schiff in die Mitte des Ozeans zu fahren. Aber es wird tatsächlich mehr zu Meeresverschmutzung geforscht. Vielleicht haben viele Menschen auch eine Art „Müllblindheit“ und sind an eine gewisse Verschmutzung an Land gewöhnt. Aber beim Meer weiß man, da hat der Müll nichts zu suchen. Von vielen wird der Ozean als Sehnsuchtsort angesehen. Deshalb wird das Thema Meeresplastik vermutlich stärker wahrgenommen als Plastik an Land. Oder der Diskurs wird taktisch bewusst aufs Meer fokussiert, um von den Ursachen – der zu hohen Produktion an Land – abzulenken.

An was für einem Projekt arbeitest du gerade?

Aktuell werten wir unsere Proben von Sinkstofffallen aus. Die sammeln alles ein, was von der Meeresoberfläche absinkt. So können wir untersuchen, wie sich der Mikroplastikfluss im Laufe eines Jahres verändert und welche Faktoren eine Rolle spielen, zum Beispiel eine Eisdecke oder Algenblüte.

Haben eure Forschungen einen positiven Einfluss auf die Politik?

Ich veröffentliche regelmäßig Pressemitteilungen zu unseren Forschungsergebnissen. Damit versuche ich ein Problembewusstsein in der Bevölkerung zu schaffen, was auch den Druck auf die Politik erhöhen kann. Momentan begleite ich zudem die deutsche Delegation zu den Verhandlungen für ein globales Plastikabkommen. Außerdem haben wir

ein Netzwerk unabhängig forschender Wissenschaftler aufgebaut, um die Delegierten zu unterstützen.

Kannst du uns dazu mehr erzählen?

2022 hat die Umweltversammlung der UN beschlossen, bis 2024 ein globales Plastikabkommen zu verhandeln. Bis jetzt gab es zwei Verhandlungsrunden. Die nächste ist im November in Nairobi. Da kommen alle Nationen zusammen und verhandeln, welche Maßnahmen weltweit ergriffen werden sollen, um die Plastikverschmutzung zu verringern. Deutschland und die EU gehören dabei zu einer „High Ambition Coalition“, die sehr weitreichende Forderungen stellt. Aber auch Länder wie Peru, Ruanda, Norwegen und Großbritannien gehören dazu. Wie weitreichend es sein wird, weiß man aber noch nicht.

Hast du praktische Umwelt-Tipps für unsere Leser, damit weniger Plastik im Meer schwimmt?

Eigentlich mag ich diese Öko-Tipps nicht, weil man als Verbraucher sehr eingeschränkt in seinen Handlungsmöglichkeiten ist. Denn wenn man versucht, weniger zu verbrauchen, stößt man schnell an seine Grenzen und dann wenden sich einige frustriert ab. Der gesetzliche Rahmen stimmt eben nicht.

»Wir brauchen systemische Veränderungen, die umweltverträgliche Lösungen günstiger machen.«

Dr. Melanie Bergmann

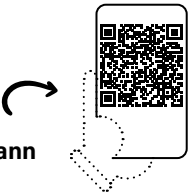
Dennoch können Veränderungen im Konsumverhalten, wie zum Beispiel das Verwenden von Mehrwegbehältern nach außen strahlen und den Nährboden für eine Veränderung bereiten. In dieser Zeit ist es wichtig, sich für unsere Umwelt zu engagieren und zu wählen.

Gibt es Müll, der dich richtig nervt?

Zigarettenkippen wegzuschnippen ist leider noch ein Kavaliersdelikt. Auch bei Leuten, die ihren Müll nicht in die Umwelt schmeißen. Dabei ist das ein echtes No-Go! Denn in dem Plastikfilter sind die Giftstoffe einer Zigarette enthalten, die die Umwelt – auch Bäume – schädigen. Das kann jeder Raucher sehr schnell ändern.

KaZ

Mehr Infos über Melanie Bergmann



Selbst in weiten Teilen der Arktis wurde schon Plastik entdeckt. AWI-Wissenschaftlerin Dr. Melanie Bergmann setzt sich deshalb für ein globales Plastikabkommen zur Reduktion von Meeresmüll ein.



Melanie Bergmann
Kure & Knapp

MEINE STÄRKEN:

Mein Wille und Durchhaltevermögen, etwas zu bewegen

MEINE SCHWÄCHEN:

Schoki

MEIN LEBENSMOTTO:

Wo ein Wille ist, da ist ein Weg!

DAS MAG ICH AN BREMERHAVEN BESONDERS:

Den Wind und die Nähe zum Meer

WAS ICH IN BREMERHAVEN UNBEDINGT NOCH MACHEN ODER SEHEN WILL:

Einen Spaziergang am Deich und das Schiffahrtsmuseum besuchen, ist zu lange her!

Diakonisches Werk in Cuxhaven e.V.
www.pflege-cuxhaven.de

Wir schaffen Vertrauen durch individuelle Pflege, Betreuung und Beratung. Sprechen Sie uns an.

Martin-Luther-Haus
Alten- und Pflegeheim
04721 – 7360

Diakonie-/ Sozialstation
Ambulanter Pflegedienst
04721 – 52987

Volkmar-Hertrich-Haus
Betreutes Wohnen
04721 – 7360



Zu Besuch im Herzen der Gemeinde

TAG DER OFFENEN MOSCHEE AM 3. OKTOBER

Der Islam ist mit rund 5,5 Millionen Gläubigen die drittgrößte Religionsgemeinschaft in Deutschland. Dennoch wissen viele Menschen kaum etwas über diese Konfession. Um das zu ändern, laden seit 25 Jahren islamische Gemeinden am 3. Oktober zum Tag der offenen Moschee ein. So auch in Bremerhaven.

Vier muslimische Gemeinden gibt es in der Stadt. Die älteste und größte ist die türkisch-islamische Gemeinde zu Bremerhaven mit ihrem Zentrum an der Potsdamer Straße in Lehe. Sie beteiligt sich seit der Einführung 1997 am Tag der offenen Moschee. „Eigentlich ist unsere Gemeinde jeden Tag offen für jeden“, erklärt Fatih Kurutlu, Vorsitzender der Gemeinde. Doch der offizielle Aktions-



» An diesem Tag kann man einen vollen Einblick in das Gemeindeleben bekommen. «

Fatih Kurutlu,
Vorsitzender der Türkisch-Islamischen Gemeinde zu Bremerhaven

tag Sorge dafür, dass sehr viele Interessierte ihren Weg dorthin finden.

Geöffnet ist dort von 12 bis 18 Uhr. Es gibt unter anderem Führungen durch die Moschee, kulinarische Köstlichkeiten und einen freien Austausch zwischen Gästen und Gemeindemitgliedern. Das biete auch die Möglichkeit, mit Vorurteilen über den Islam aufzuräumen, so der Gemeindevorsitzende.



Samet Altin, Harun Alkas und Fabian Lüder zeigen den Gebetsraum der Türkisch-Islamischen Gemeinde zu Bremerhaven.

RAUM FÜR GEBETE UND GEMEINSCHAFT

Das Herzstück der türkisch-islamischen Gemeinde zu Bremerhaven ist der prächtige Gebetsraum. Er steht den Gläubigen jeden Tag für ihre Gebete offen. Der Komplex in Lehe umfasst aber noch viel mehr. Der große Gemeinschaftssaal mit eigener Küche dient als Treffpunkt und Veranstaltungsort. Religiöse Festtage werden dort genauso begangen wie türkische Feiertage und Aktionstage wie der Weltkindertag oder Weltfrauentag.

Neben einer Teestube und weiteren Gemeinschaftsräumen findet sich auch eine Bibliothek in der Moschee an der Potsdamer Straße. Außerdem hat die Gemeinde einen eigenen Sportraum für das gemeinnützige Projekt „Hood Training“ eingerichtet. Hier können sich Jugendliche unter Anleitung auspowern und Werte wie Disziplin und Respekt verinnerlichen.

7.000 BIS 8.000 MUSLIME IN BREMERHAVEN

Die Gemeinde zählt aktuell 427 Mitglieder. Es gehören aber deutlich mehr Menschen dazu. Pro Familie ist meistens nur eine Person als Mitglied eingetragen, erläutert Fatih Kurutlu. Außerdem gebe es viele Gläubige, die an den Aktivitäten teilnehmen, ohne offiziell registriert zu sein. Darunter die Nachfahren türkischer „Gastarbeiter“ genauso wie Einwanderer aus arabischen Ländern und in Deutschland geborene Konvertiten. Insgesamt leben in Bremerhaven rund 7.000 bis 8.000 Muslime, schätzt der Vorsitzende. Offizielle Zahlen gibt es nicht.

Die Fatih-Moschee an der Georg-Seebach-Straße 2 in Geestemünde beteiligt sich ebenfalls am Tag der offenen Moschee. Sie öffnet ab 10 Uhr und es gibt dort alle halbe Stunde eine Führung. Dass der Aktionstag auf den Tag der Deutschen Einheit fällt, ist übrigens bewusst gewählt. Die Initiatoren wollen damit betonen, dass auch die islamischen Gemeinden sich zur Deutschen Einheit zählen. Außerdem haben an einem Feiertag mehr Menschen die Zeit für einen Besuch in den Kulturzentren.

Crashkurs Islam

Der muslimische Glaube basiert auf fünf Grundsätzen, Säulen genannt. Sie sind grob vergleichbar mit den zehn Geboten des Christentums und Judentums.

- 1. SÄULE:** Das Bekenntnis zu Gott und Mohammed als seinen Gesandten
- 2. SÄULE:** Fünfmal täglich zu festgelegten Zeiten beten
- 3. SÄULE:** Almosen an Bedürftige geben
- 4. SÄULE:** Einhalten des Fastenmonats Ramadan
- 5. SÄULE:** Einmal im Leben nach Mekka pilgern

Das solltest du in einer Moschee beachten

- ♦ **Vor dem Gebetsraum Schuhe ausziehen und im Vorraum lassen. Da Muslime auf dem Boden beten, soll der sauber bleiben.**
- ♦ **Die Kleidung sollte Schultern, Beine und Knöchel bedecken.**
- ♦ **Eine Kopfbedeckung ist nicht vorgeschrieben.**
- ♦ **Ruhe und Anstand bewahren und keine Betenden stören.**
- ♦ **Keine Tiere mitbringen.**

NATURSCHUTZGEBIET LUNEPLATE

Rastplatz und Winterquartier für Zugvögel

Die Luneplate ist ein Ruhepol in der geschäftigen Hafenstadt. Doch gerade im Spätsommer und Herbst herrscht in dem Naturschutzgebiet Hochbetrieb. Zehntausende Zugvögel quartieren sich dort für den Winter ein oder machen Rast auf ihrem Weg nach Süden. Ein sehenswertes Naturschauspiel direkt vor unserer Haustür.

1438 Hektar misst die Luneplate und ist damit das mit Abstand größte Naturschutzgebiet im Land Bremen. Der Bremerhavener Bürgerpark würde mehr als zwanzigmal hineinpassen. Seit 2015 ist das Areal als Naturschutzgebiet ausgewiesen – ein Ausgleich für die Erweiterung des Container-Terminals. Mittlerweile hat es sich zu einem wichtigen Brutgebiet und Winterquartier gemauert.

» Die Luneplate ist von ‚internationaler Bedeutung‘ als Gastvogellebensraum «

, erläutert Thomas Wieland, der für Bremenports die Kompensationsflächen betreut. Als international bedeutend gelten Naturschutzgebiete, wenn sie mindestens 20.000 Wasservögel gleichzeitig beherbergen. Rund 31.000 sind zuletzt im Januar 2023 auf der Luneplate gezählt worden, so der Teamleiter.



◀ Sábelschnäbler kommen zur Brut und Mauser auf die Luneplate.

Zugvögel auf der Luneplate

(Stand: Winter 2022/23, Quelle: bremenports)

- ✦ Nonnengans (rund 20.000)
- ✦ Pfeifente (rund 19.000)
- ✦ Kiebitz (rund 12.000)
- ✦ Krickente (rund 2.800)
- ✦ Goldregenpfeifer (rund 2.000)
- ✦ Alpenstrandläufer (rund 2.000)
- ✦ Sábelschnäbler (rund 2.000)

„Jede Vogelart hat ein besonderes Zugverhalten. Sogar innerhalb der Art gibt es unterschiedliche Populationen mit unterschiedlichen Zugrouten und Zugzeiten“, erläutert der Experte von Bremenports. Einige Gruppen überwintern auf der Luneplate, andere fliegen noch weiter in die Wärme – bis nach Südafrika.

NACH DER BRUT ANS MITTELMEER

Die Monate von Juli bis November nutzt zum Beispiel der Sábelschnäbler für die Brut und die Mauser auf der Luneplate und in der Umgebung. Wenn der Winter über die Nordseeküste hereinbricht, zieht es ihn weiter in den Süden.

Regelmäßige Wintergäste sind Nonnengänse, auch Weißwangengänse genannt, aus dem nördlichen Skandinavien und Sibirien. Sie kommen meistens ab Oktober an die Weser, wenn sie in ihren polaren Brutgebieten nur noch wenig Nahrung finden. Rund 20.000 Vö-

gel sind hier im vergangenen Winter gezählt worden.

NATURSCHAUSPIEL IN DER DÄMMERUNG

Thomas Wieland weiß, wann gute Chancen auf Sichtungen bestehen: „Von November bis März, bei Temperaturen über Null Grad Celsius, sind fast immer größere Bestände auch seltener Gastvögel zu sehen. In der Morgen- und Abenddämmerung können die großen ein- und ausfliegenden Schwärme der Nonnengans beobachtet werden.“ Schlechte Aussichten bestehen allerdings bei Sturm: Dann bleiben die Tiere möglichst am Boden.

Ein Besuch auf der Luneplate lohnt sich auch außerhalb des Vogelzugs. Denn dort leben ganzjährig zahlreiche hei-

mische Tierarten – ob geflügelt oder auf vier Beinen. Da Autos im Naturschutzgebiet verboten sind, bietet sich die Erkundung auf dem Rad oder zu Fuß von einem der beiden Parkplätze am alten Lunesiel oder bei Ueterlande an. 

Die besten Spots

Einen guten Blick auf die Vögel kannst du von dem extra dafür gebauten Beobachtungsturm werfen. Außerdem gibt es ein Beobachtungsversteck am Tidepolder. Nimm am besten ein Fernglas mit. An beiden Orten und im gesamten Naturschutzgebiet findest du außerdem zahlreiche Info-Tafeln zu seinen tierischen Bewohnern.



BRITTA SCHLÜTER

Ernährung · Energie · Fitness · Lernen

Ihr Weg zu mehr Lebensqualität

Individuelle Ernährungsberatung/-umstellung zur Erreichung Ihrer persönlichen Ziele

- 📌 Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes
- 📌 Übergewicht und Adipositas, Vorbereitung auf OPs
- 📌 Rheuma, Fibromyalgie, Lipödem, Morbus Crohn
- 📌 Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

KONTAKT:
27607 Geestland OT Langen ☎ 0175 6677428
info@britta-schluter.de · www.britta-schluter.de



Das Ja-Wort im Winter

MIT DIESEN TIPPS WIRD DEINE HOCHZEIT UNVERGESSLICH

Obwohl die Mehrheit im Sommer oder frühen Herbst heiratet, entdecken immer mehr Brautpaare die Vorteile einer Winterhochzeit. Warum also nicht die Traumhochzeit in die kalte Jahreszeit legen? Hier sind die besten Tipps für die Hochzeitsvorbereitungen, um deinen besonderen Tag perfekt werden zu lassen.

1. MEHR SPIELRAUM BEIM PLANEN

Hochzeitsdienstleister müssen in der Hauptsaison mehrere Feiern pro Wochenende managen. Außerdem sind die Locations oft Jahre im Voraus ausgebucht. Im Winter ist der Auftragskalender meistens noch recht überschaubar gefüllt. Die Anbieter haben dadurch mehr Zeit, was sich natürlich auch auf die Planungsdauer positiv auswirkt.

Hochzeiten lassen sich dann unter Umständen sogar in wenigen Monaten realisieren. Außerdem sind viele typische Sommerlocations im Winter deutlich erschwinglicher. Beliebte Winterlocations wie idyllische Anwesen und Schlösser außerhalb der Stadt, die nicht in grauem Matsch und Autolärm versinken, sind dagegen meist auch in der kalten Jahreszeit lange vorher bereits ausgebucht.

2. HOCHZEITSTERMIN SCHLAU WÄHLEN

Ist der Freundeskreis im Heiratsalter, kann es schon einmal vorkommen, dass man im Sommer zu mehreren Hochzeiten eingeladen ist. Eine Hochzeit im Winter hingegen ist deutlich seltener und somit für viele eine willkommene Abwechslung. Vor allem die Männer dürften sich freuen. Sie müssen dann

nicht den ganzen Tag bei 30 Grad Sommerhitze im Anzug schwitzen. Dennoch solltest du auch bei einer Winterhochzeit den Termin schlau wählen. Zum Beispiel klingt der Dezember vielleicht verlockend, aber in diesem Monat sind viele im Weihnachtsstress, die Termin kalender sind voll und Einladungen für Weihnachtsfeiern stehen an – und deine Traumhochzeit soll doch schließlich nicht zwischen mehreren Veranstaltungen untergehen, oder?

3. AUF DIE SCHNEELANDSCHAFT IST KEIN VERLASS

Wer wünscht sich nicht eine schöne Schneelandschaft zur Winterhochzeit? Aber an der Nordseeküste fällt in der kalten Jahreszeit meistens nur Regen vom Himmel. Sei also nicht enttäuscht, wenn an deinem großen Tag der Schnee ausbleibt. Aber wie wäre es, wenn du deiner Hochzeitsdeko etwas winterliche Stimmung einhauchst, indem du den Schnee einfach „künstlich“ in deine Gestaltung einbringst? Kunstschnnee auf den Hochzeitsblumen, weiße Elemente wie Baumwollblüten oder reichlich Puderzucker am süßen Buffet sind hier nur einige Beispiele. Sollte das Wetter hingegen doch mitspielen und du bekommst deine weiße Schneehochzeit, musst du mit längeren Wegzeiten zur Location und matschigen beziehungsweise rutschigen Gehwegen rechnen.

4. OUTFIT-HIGHLIGHTS FÜR DEN WINTER

Bei Schnee oder Regen ist es wahrscheinlich sinnvoll, auf eine lange Schleppe zu verzichten oder diese entsprechend hochzubinden. Besondere Highlights für das winterliche Hochzeitsoutfit sind zum Beispiel ein Bolero aus Kunstfell, ein Cape mit langen Handschuhen oder ein trendiger Braut-Pullover. Beim Bräutigam kann der Anzug in einem winterlichen Farbton angepasst werden. Wer sich hier aber unsicher ist: Der klassische schwarze Anzug passt

zu jeder Jahreszeit! Auch der Brautschmuck lässt sich an die winterliche Atmosphäre anpassen: Wie wäre es zum Beispiel mit Perlen oder Porzellan? Beim Outfit muss aber selbstverständlich nicht alles weiß sein. Du kannst auch farbliche Akzente setzen wie zum Beispiel mit Brautschuhen oder einer Krawatte in deiner winterlichen Hochzeitsfarbe. Für die Hochzeitsfotos im Freien solltest du dich jedenfalls unbedingt warm anziehen. Die Thermoleggings unter dem Kleid wird auch keiner sehen. Tolle Hingucker sind auch lässige Stiefel – die passen ohnehin besser zur winterlichen Landschaft als normale Brautschuhe.



Optiker · Trauringstudio · Juwelier
MARCINKOWSKI

TRAURINGTAGE 2023

♥ **03.11.2023 + 04.11.2023**
Freitag 9:00 - 19:00 Uhr | Samstag 9:00 - 16:00 Uhr



BIS ZU 20% AUF ALLE TRAURINGE*

♥ **BRAUTSCHMUCKAUSSTELLUNG**
10% auf das Brautschmucksortiment*
*Angebote nur an den Trauringtagen gültig



Marcinkowski • Optiker • Trauringstudio • Markenjuwelier
Marktstraße 30 • 21762 Otterndorf • Tel.: 04751 911461
info@marcinkowski-otterndorf.de • www.trauringstudio-otterndorf.de

Mit kälteunempfindlichen
Blumen wird dein Hochzeitsstrauß
kein Trauerspiel

DAVIDFARCAS
fotografie

Moderne Hochzeitsfotografie



www.davidfarcas.com 0176/34126201
info@davidfarcas.com davidfarcasfotografie

Modehaus
SCHULT



Foto: swanatakepictures_fotografie

Modehaus Schult • Landesstr. 46
21776 Wanna • 04757 811111
WWW.MODE-SCHULT.DE



5. AUF DIE BLUMENWAHL ACHTEN

Im Winter haben ganz andere Blumen ihre Blütezeit als im Sommer. Und auch nicht jede Blume verträgt Kälte. Es wäre doch schade, wenn diese auf dem Hochzeitsbild ihre Köpfe hängen lassen. Daher am besten vorher im Floristikgeschäft nach geeigneten Winterblumen fragen. Oder möchtest du es ganz unkompliziert halten? Dann sind getrocknete Blumen auch eine schöne Alternative.

6. (K)EIN NORMALER SEKTEMPFANG

Du willst deinen Sektempfang etwas stilvoller gestalten? Punsch, Glühwein und heiße Schokolade mit Rum passen perfekt zur Jahreszeit. Im Winter wird der Koch vermutlich auch das Hochzeitsmenü saisonal anpassen. Warum dann nicht auch die dazu passenden Getränke servieren?

Nun kann das Planen deines Wintermärchens beginnen. Viel Spaß! ☺

MEIN Bremerhaven – fünf Fragen, fünf Antworten

In jeder MOIN Bremerhaven zeigen wir Menschen, die sich mit der Seestadt auf unterschiedliche Weise verbunden fühlen. Quer durch alle Altersstufen und Gesellschaftsschichten.

Die Fragen sind immer dieselben und die Antworten ... erstaunlicherweise manchmal auch! ☺ KaZ



Merrit
23 JAHRE

Wie lange lebst du schon in Bremerhaven?

Seit zwei Jahren. Ursprünglich bin ich aus Bayern. Danach hab ich in der Nähe von Münster gelebt.

Dein Lieblingsort in der Seestadt?

Die Havenwelten, der Deich, das Wasser. Das war auch der Grund, warum ich hierhergezogen bin.



Gerda
82 JAHRE

Wie lange lebst du schon in Bremerhaven?

Seit 1958

Dein Lieblingsort in der Seestadt?

Bremerhaven-Mitte, weil ich damit so viele schöne Erinnerungen verbinde.

Was ist typisch Bremerhaven?

Die Schiffe, die finde ich schön.

Was vermisst du, wenn du nicht in Bremerhaven bist?

Mein Zuhause. Ich bin nicht gern auf Kur oder im Urlaub.

Beende folgenden Satz: Bremerhaven ist für mich ...

... meine Heimat geworden. Ursprünglich komme ich aus Ostpreußen.

Wie lange lebst du schon in Bremerhaven?

Seit November 2022. Ich komme gebürtig aus Mazedonien.

Dein Lieblingsort in der Seestadt?

Ich schau mir gern historische Gebäude in Bremerhaven an.

Was ist typisch Bremerhaven?

Das kann ich nicht sagen. Dazu kenn ich mich noch zu wenig mit der Geschichte von Bremerhaven aus. Aber den Hafen und das Meer verbinde ich zuerst mit der Stadt.

Was vermisst du, wenn du nicht in Bremerhaven bist?

Den Meerblick würde ich schon vermissen, wenn ich wieder wegziehen würde.

Beende folgenden Satz: Bremerhaven ist für mich ...

... ein sehr guter Ort zum Leben. Ich bin seit zwei Jahren in Deutschland und habe auch schon in München, Berlin und Magdeburg gelebt.

Was ist typisch Bremerhaven?

Fischbrötchen und Schnack. Egal, wo man hinkommt, man ist direkt im Geschehen, alle reden mit einem. Da wo ich herkomme, ist das anders.

Was vermisst du, wenn du nicht in Bremerhaven bist?

Einfach, dass ich mich hier zu Hause fühle. Klar, woanders ist es auch schön, aber ich freu mich einfach nach Hause zu kommen.

Beende folgenden Satz: Bremerhaven ist für mich ...

... Heimat. Ich möchte auch nicht mehr woanders hin.



Unicat Musik

„Die Freundschaft steht bei uns immer über der Musik“

**Als Fans vom Hip-Hop wollten sie als Jugendliche
ihren Idolen nacheifern: Daraus entstanden ist vor rund sieben Jahren
das Hip-Hop-Trio „Unicat Musik“ – bestehend aus Marvin „Marta Unicat“
Schlake (24), Sleiman „Slay47“ Khamis (24) und Rüzgar „Vengo“ Özel (23).
Was die Gruppe so besonders macht, wo sie Inspirationen für ihre Texte
hernehmen und was das Ziel der Rapper ist, erfährst du hier.**

Alles begann vor rund zehn Jahren mit einer Battle-Gruppe in der Schule. Über den Nachrichtendienst WhatsApp duellierten sich die drei musikalisch mit anderen Rappern. Während es irgendwann um die Battle-Gruppe ruhiger wurde, machten Marta Unicat, Slay47 und Vengo mit dem Hip-Hop unabhängig voneinander weiter. Marta Unicat coverte zunächst Songs von anderen Rappern, ging ins Studio und nahm diese auf. Parallel waren Slay47 und Vengo ebenfalls musikalisch aktiv.

Wie es der Zufall so wollte, fanden die drei schließlich heraus, dass sie alle mit dem Hip-Hop am Ball geblieben waren und beschlossen, sich zusammenzuschließen. „Ich weiß noch, als wir drei uns das erste Mal zusammen getroffen haben, haben wir gar keine Musik gemacht, sondern erst einmal nur gequatscht“, erzählt Marta Unicat. Sie nahmen einige Songs auf, schrieben Texte, bis die Rapper Anfang 2017 offiziell ihren eigenen YouTube-Kanal erstellten und sich schließlich „Unicat Musik“ nannten.

SIE WAREN GERN DIE AUSSENSEITER

Wie sie auf ihren Namen kamen? „Uns gibt es nur einmal, jeder ist besonders auf seine Art, jeder ist ein Unikat. Man hat auch irgendwann angefangen Rap zu hören, weil man sich vielleicht nicht so verstanden gefühlt hat. Heute ist das ein Begriff, den jeder benutzt: Ich bin einzigartig, ich bin wertvoll, ich bin ein Unikat. Jeder will anders sein heutzutage, aber damals war das eben nicht so cool“, erzählt Marta Unicat. Unter sich hätten sie sich aber verstanden, seien gern diese Unikate gewesen, diese Außenseiter. „Früher musstest du schon ein bisschen anders sein, um Hip-Hop zu machen, heute ist das Mainstream“, so der 24-Jährige.

Thematisch behandeln die Rapper so ziemlich alles in ihren Texten. „Ich finde es schon wichtig, Werte mitzugeben“, sagt Marta Unicat. Während im Hip-Hop zum Beispiel gerade viel über Drogen gerappt wird, spricht sich „Unicat Musik“ gegen Drogen aus.

» Was wir generell transportieren wollen, ist, dass wir es mit der Musik durchgezogen haben, dass es nicht nur ein Hype war. Man muss sich wirklich durchkämpfen, wenn man Musik macht. Von vielen wird man belächelt, weil sie es nicht verstehen «

, sagt Marta Unicat und ergänzt: „Aber wir sehen es auch als eine Art Ventil.“ Inspiriert sind die Songs meistens vom eigenen Leben, denn das würde man mehr fühlen. Dennoch komme es auch mal vor, dass manche Texte übertrieben dargestellt oder mehr der Fantasie entsprungen seien.



Vengo



Marta Unicat



Slay47

VON FREUNDEN ZU MUSIKERN

Was die Crew ihrer Meinung nach so besonders macht, ist, „dass wir eine feste Clique sind, eine feste Einheit. Ich kann abends schlafen gehen und weiß, dass die beiden nicht schlecht über mich reden würden. Was heute aber

normal ist. Wahre Freundschaft gibt es ja nicht mehr so wirklich. Aber ich weiß, dass ich echte Brüder habe, echte Freunde“, sagt Vengo. Marta Unicat ergänzt: „Die Freundschaft stand immer über der Musik. Wir sind keine Musiker, die befreundet sind. Wir sind Freunde, die zusammen Musik machen. Bei uns ist das mehr Freundschaft als Zusammenarbeit.“

Auch wenn sie ihren Idolen wie Bushido, Fler, Kay One, Azad und Farid Bang ursprünglich nachahmen wollten, sind sie auf dem Boden der Tatsachen geblieben: Es habe als Hobby angefangen und es werde immer ein Hobby bleiben, so Marta Unicat. „Aber natürlich würden wir irgendwann gern damit Geld verdienen, damit wir noch mehr Zeit in die Musik investieren können. Wenn aus einem Hobby Karriere wird, ist das natürlich immer schön“, ergänzt Slay47.

BODENSTÄNDIGES ARBEITSLEBEN

Mittlerweile sind die drei jungen Männer im Berufsleben angekommen – Marta Unicat arbeitet als Bademeister, Vengo ist Wachleiter im Hafen und Slay47 ist im Handwerk bei einem Schienenverleger tätig. Das wiederum hat zur Folge, dass sie deutlich weniger Musik machen können als noch vor einigen Jahren zu Schulzeiten. Im Schnitt treffen sie sich heute noch zwei Mal, früher waren es fünf Mal die Woche. „Und dann überlegt man schon, wenn man denn mal abends zusammensitzt, ob man lieber Musik macht oder fragt, wie es dem anderen geht“, so Marta Unicat.

VIDEODREHS IN BREMERHAVEN

Neben dem Zeitfaktor ist die teure Produktion ein Problem. So müssen zum Beispiel die Beats gekauft und das Studio sowie Locations gebucht werden. „Das geht ins Geld und das Ergebnis ist dann häufig nicht in der angemessenen Qualität. Da wo Geld ist, ist auch immer ein bisschen Betrug. Wir haben keine hohen Ansprüche, aber wir gehen ja für unser Geld arbeiten. Da überlegt man schon zwei Mal, ob man das macht“, so Marta Unicat. Wenn es mit der Musikkarriere nichts werden sollte, sei das aber nicht so schlimm. „Das sehen wir locker. Wir haben ein schönes Privatleben, sind glücklich“, so der Rapper weiter.

Auch wenn die drei in Bad Bederkesa wohnen, verbinden sie mit Bremerhaven doch eine Menge. So sind die Rapper in Bremerhaven geboren und Vengo sowie Slay47 arbeiten in der Seestadt. In ihrer Freizeit zieht es die drei ebenfalls immer mal wieder nach Bremerhaven – so auch zum Beispiel für Videodrehs. Zwei Musikvideos sind bereits in der Seestadt entstanden. Was wäre denn für „Unicat Musik“ der perfekte Spot in Bremerhaven für einen Videodreh? Da sind die drei unterschiedlicher Meinung: Für Marta Unicat ist es das Klimahaus, für Slay47 der Radarturm und für Vengo der Hafen mit den Containern.

Hier kannst du dir die Songs von „Unicat Musik“ anhören:



bummeln einkaufen genießen entdecken

Columbus Shopping Center



columbus-center.de
Mo-Sa bis 19:00 Uhr



THEATER
IM FISCHEREI-
HAFEN

VARIÉTÉ PORTA P XXI

DAS TIF LÄDT EIN ZUM WEIHNACHTSVARIÉTÉ!

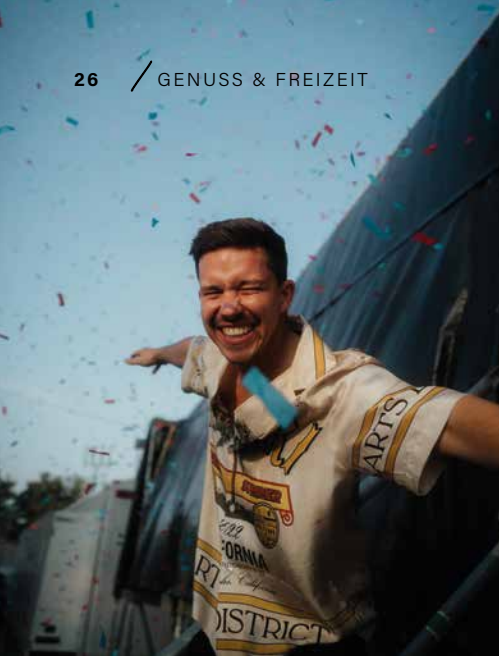


Freuen Sie sich auf beste Unterhaltung, jede Menge Spaß und genießen Sie die Vielfalt außergewöhnlicher Künstler.

Gastgeber in diesen Tagen ist keine geringerer als Andreas Römer. Was er seinem Publikum bietet, ist mehr als Bauchreden der Extraklasse – Andreas lässt seine Puppen lebendig werden.

TERMINE

08.12.2023 20:00 Uhr	15.12.2023 20:00 Uhr
09.12.2023 20:00 Uhr	16.12.2023 20:00 Uhr
10.12.2023 14:30 Uhr	17.12.2023 14:30 Uhr



Seebeck am Markt – der Sängerwettstreit 2023

NORDDEUTSCHLANDS GROSSER ROCK 'N' ROLL-FRÜHSCHOPPEN

Der Sängerwettstreit „Seebeck am Markt“ findet am 3. Oktober 2023 zum 24. Mal in der Stadthalle Bremerhaven statt. Ihren Namen verdankt die Veranstaltung einem beliebten Tanzschuppen der 1950/60er Jahren, der zum Inbegriff der Freiheit und des Aufbruchs für die damalige Jugend wurde.

Am Talentwettbewerb darf jeder teilnehmen, der sich traut! Bedingung ist die Performance eines Songs aus den 1950/60er Jahren. Über Hit oder Niete entscheiden noch am selben Tag das Publikum und eine Fachjury. Dabei steht der Spaß für alle Beteiligten an erster Stelle.

• KaZ

Einlass am Veranstaltungstag ab 10 Uhr; die Startplätze sind bereits alle vergeben. Tickets und Informationen unter: ticket@stadthalle-bhv.de oder 0471 59 17 59

*Wir verlosen
2 x 2 Zuschauer-Tickets
für den 3. Oktober!*

Du musst dafür nur eine Frage beantworten: Zum wievielten Mal findet das Event statt? Schick uns deine richtige Antwort per E-Mail an post@moin-bremerhaven.de. Teilnahmeschluss ist der 28.9.2023. Teilnahmebedingungen unter moin-bremerhaven.de/teilnahmebedingungen-fuer-gewinnspiele. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

Wir wünschen dir viel Glück!

Drei Tage Open Air an der Stadthalle:

MIT NICO SANTOS, ROLAND KAISER
UND ALVARO SOLER
VOM 1. BIS 3. SEPTEMBER

Die Stadthalle Bremerhaven veranstaltet am ersten Septemberwochenende 2023 wieder einzigartige Open-Air-Konzerte am Wilhelm-Kaisen-Platz. Das Konzert-Wochenende eröffnet am Freitag, 1. September, Nico Santos. Der 29-jährige Singer-Songwriter wurde mit Megahits wie „Rooftop“, „Safe“ und „Oh Hello“ berühmt. Nach unzähligen Gold- und Platin-Awards für mehr als 400 Millionen Audio- und Videostreams seiner Tracks setzte Nico Santos unter anderem mit „Unforgettable“ und der Single „Better“, einer Kollaboration mit Lena, seine Erfolgsgeschichte fort.

Mit Roland Kaiser wird am 2. September eine Schlager-Legende zu Gast sein. Kaum ein deutscher Künstler blickt auf eine derart erfolgreiche, schillernde und über so viele Jahrzehnte beständige Karriere zurück wie Roland Kaiser. Er ist eine deutsche Musik-Ikone, ein für die Bühne geborener Entertainer und absoluter Publikumsliebbling – schlichtweg eine lebende Legende und Kult. Mit den für ihn typischen verwegenen, zweideutigen Songtexten und dem stets zeitgemäßen Sound garantiert Roland Kaiser einen unvergesslichen Abend.

Den feierlichen Konzert-Abschluss bildet am 3. September Alvaro Soler. Der mit Gold und Platin ausgezeichnete Star ist bekannt für seine vor Lebensfreude sprühenden Hits. Spätestens seit der

Sendung „Sing meinen Song“ ist seine deutsche Fangemeinde riesig. Mit seinen drei Studioalben „Eterno Agosto“, „Mar de colores“ und „Magia“ sowie reihenweise Hitsingles wie „Sofia“, „La Cintura“ und „Magia“ meldet Alvaro Soler insgesamt mehr als fünf Milliarden Streams und wurde weltweit mit über 150 Gold- und Platin-Awards gefeiert.

Welcher Star ist dein Favorit? Dann nichts wie hin! Tickets für die Konzerte von Alvaro Soler, Nico Santos und Roland Kaiser sind an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich.

• KaZ



Reisen nach Lust und Laune

FÜNF GRÜNDE, WARUM CAMPEN EINE ZIEMLICH GUTE IDEE IST

Nie war die Auswahl beim Campen größer als heute: Immer beliebter werden Dachzelte fürs Auto. Eine Leiter ermöglicht den sicheren Aufstieg ins Hochbett. Mini-Wohnwagen bieten eine Schlafgelegenheit to go und sind sogar mit einem Kleinwagen kompatibel. Wer länger unterwegs ist und es komfortabler mag, den erwartet in einem Reisemobil eine kleine Wohnung auf Rädern. Kochen, duschen, schlafen, essen ist alles auf einem perfekt durchdachten Grundriss möglich. Luxus-

Modelle haben sogar die Garage für das kleine Stadtauto oder E-Bikes integriert. Was will man mehr?

Das spricht fürs Campen:

- 1. Zurück zur Natur: Einfach die Landschaft genießen, fernab vom Großstadtgetummel**
- 2. Immer der Nase nach: Fahr spontan drauf los und halte an, wo es dir gefällt**

- 3. Mehr Komfort als gedacht: Strom, WC, W-LAN ist heute kein Problem mehr**

- 4. Individuell und preiswert: Auch mit kleinem Budget siehst du viel von der Welt**

- 5. Unvergessliche Erlebnisse: Campen ist definitiv abwechslungsreicher als ein Pauschalurlaub** 



CUX-RENT

CuxRent – Christoph Klasen
Gewerbestr. 7 · 27639 Wurster Nordseeküste (Nordholz)
Telefon: 04741-60 21 00 · info@cux-rent.de · www.cux-rent.de

Wohnmobile / Motorräder / Anhänger



Für Wohnmobilisten: Der universelle Heckträger von Fiedler Reisemobiltechnik

Sie kommen aus Deutschland, Österreich, der Schweiz oder Italien nach Bremerhaven – die Wohnmobilisten. Ihr konkretes Ziel: Fiedler Reisemobiltechnik. Denn das Familienunternehmen und Goldschmitt-Premium-Partner stellt unter anderem einen außergewöhnlichen Heckträger in der Seestadt her. Die universelle Plattform lässt sich nämlich individuell anpassen. Von Fahrrädern über Elektrorollstuhl bis hin zu Rollern und Motorrädern lässt sich damit alles bis 250 Kilogramm transportieren. Die eloxierte Beschichtung wirkt wie ein Schutzschild und mit den Schnellverschlüssen lässt sich die Alu-Konstruktion einfach anbauen und abnehmen, auch bei älteren Fahrzeugen. Wenn das Fiedler-Team mit der Montage fertig ist, bekommst du eine ausführliche Einweisung – für einen sicheren Transport und eine gute Reise.

Fladengrund 7
27572 Bremerhaven
0471 75875

fiedlermobil.de



KOMMEN SIE MIT UNS AUF GENUSSREISE

Erleben Sie authentischen Geschmack, lauschen fesselnden Geschichten, genießen Natur, Kultur und Lebensart. Gönnen Sie sich den feinen Unterschied und profitieren Sie von unserem Gespür für das Besondere.

KULTUR · WEIN · OLIVENÖL · KULINARIK · GENUSS

Sie erreichen uns +49 (0)471 76854
naturpur-reisen.de



IHR FAHRRADHÄNDLER IN SCHIFFDORF



Am Bahnhof 1 – 27619 Schiffdorf – 04703 2255727
Aktuelle Angebote finden Sie auf unserer Website radhaus-boeschen.de



HIGHEND STUDIO BREMEN

Perfekter Sound für dein Zuhause

Musik ist für Götz Kelling-Urban das Lebenselixier. Der Geschäftsführer möchte, dass Menschen die Kraft und die Energie, die Musik versprüht, in ihren eigenen vier Wänden erleben können. Aus diesem Grund hat er das Highend Studio Bremen gegründet und sich darauf spezialisiert, Klangerlebnisse zu verkaufen – in Form von High-End-Komponenten und Zubehör. Dazu gehören Verstärker, Lautsprecher, Kopfhörer, Plattenspieler, Heimkinosysteme und Kabel. Hier erhältst du Produkte von renommierten Herstellern wie Steinway-Lyngdorf, Manger Audio, SPL oder Fischer & Fischer, denn Qualität macht einen hörbaren Unterschied.

KLANG IST NICHT GLEICH KLANG – DESHALB IST BERATUNG WICHTIG

Welche Musik hörst du? Wie groß ist der Raum, in dem der Lautsprecher oder das Heimkinosystem stehen sollen? Hast du bereits Komponenten, die du kombinieren möchtest? All diese Fragen sind wichtig, um das perfekte Klangerlebnis zu erzeugen. Götz Kelling-Urban ist professioneller Cellist und verfügt aufgrund



Als Profi-Cellist hat Götz Kelling-Urban das richtige Gespür für einzigartige Klangwelten.

seiner langjährigen Berufserfahrung über umfassende Kenntnisse in den Bereichen Gerätekombination, -aufstellung, -verkabelung und Raumakustik.

Auf Wunsch werden HiFi-Anlagen oder High-End-Komponenten auch direkt zu Hause präsentiert. Hier bist du richtig, wenn du Musik liebst und Wert auf eine individuelle Beratung legst.

ODER MÖCHTEST DU DEN BESONDEREN SOUND VON LIVEMUSIK ERLEBEN?

Zusätzlich zum klassischen Verkauf der Audiogeräte veranstaltet das Highend Studio gemeinsam mit Jacques Wein Depot Bremen-Borgfeld/Mühlenviertel viermal pro Jahr Livekonzerte im Grand Central in Bremen-Oberneuland. 

**Mehr Infos zu
Concerts@GrandCentral
sowie aktuellen Veranstaltungen
gibt es auf Facebook,
Instagram und hier:**



*Fleischerei Mühlenbeck
in Spaden*

HIER KANNST DU DIE QUALITÄT SCHMECKEN

Qualität, Frische, hochwertige Rohstoffe und ein hervorragender Geschmack zeichnen das breite Sortiment der Fleischerei Mühlenbeck bereits seit mehr als 100 Jahren aus. Im Fachgeschäft an der Leher Straße 53 in Spaden findest du auf 170 Quadratmetern Verkaufsfläche neben den beliebten Fleisch- und Wurstwaren auch viele Grillspezialitäten, ein umfangreiches Grünkohlssortiment und verschiedene saisonale Spezialitäten.

PRODUKTE AUS DER REGION

Obst und Gemüse aus der Region und Molkerei-Produkte wie Milch, Käse und Joghurt, aber auch küchenfertige Produkte wie Suppen und Konserven sind ebenfalls im Angebot.

MITTAGSTISCH UND DIE „HEIßE THEKE“

Keine Lust selbst zu brutzeln oder zu grillen? Kein Problem! Die Fleischerei Mühlenbeck bietet in Spaden auch einen täglich wechselnden Mittagstisch und die „Heiße Theke“ mit Klassikern

wie Frikadellen, Schnitzeln und Leberkäse an – zum Mitnehmen und Hieressen. Überzeugt? Dann freuen sich die Mitarbeiter auf deinen Besuch! 

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag und Dienstag 6 – 15 Uhr

Mittwoch bis Freitag 6 – 18 Uhr

Samstag 6 – 12.30 Uhr

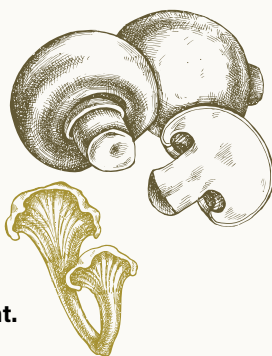


mühlenbeck.de



DIE Pilz - Saison BEGINNT: AUF DIE RICHTIGE ZUBEREITUNG KOMMT ES AN

Herbstzeit ist Pilzzeit. Gerade September und Oktober gelten als Hauptsaison für das Pilzesammeln. Doch bereits beim Putzen können hier gravierende Fehler gemacht werden, die das Geschmackserlebnis trüben. Michael Uphoff, Küchenchef des Restaurant PIER 6, zeigt dir, wie es richtig geht.



PILZE SÄUBERN: SO GEHT'S

Während es bei Zuchtpilzen ausreicht, sie kurz mit Küchenpapier zu säubern, sollten Waldpilze vorsichtig, aber gründlich mit einem weichen Pinsel oder mit einer Pilzbürste gereinigt werden. Matschige und beschädigte Stellen weg-schneiden. Die trockenen Enden der Stiele abschneiden und die Pilze schließlich in Scheiben oder Stücke schneiden. Achtung: Pilze sollten niemals ins Wasser gelegt werden, denn da saugen sie sich voll und verlieren das Aroma.

FRISCH AUS DER REGION

Du hast keine Lust selbst in den Wald zu gehen und anschließend die Pilze zuzubereiten? Dann ist das PIER 6 die richtige Anlaufstelle für dich. Das Restaurant legt viel Wert auf Nachhaltigkeit und regionale Produkte. So kommen die Pilze zum Beispiel von einem Pilzzüchter aus Wremen oder werden von Privatleuten vorbeigebracht. Diese werden dann in unterschiedlichen Gerichten verarbeitet. Ob als Vorspeise in einem Salat oder Suppe, als Hauptgang für eine Pilzsoße

oder zu dem Elmloher Duroc-Schwein – das Angebot ist vielseitig, schau doch mal vorbei! 

Barkhausenstraße 6
27568 Bremerhaven

Öffnungszeiten

Mo - Sa 11.30 - 15 Uhr und
17.30 - 22.30 Uhr

restaurant-pier6.de



Heilbutt Indonesia

MIT GEMÜSESPAGHETTI
UND KOKOS-CURRY-SAUCE

DEIN
REZEPT-TIPP
VOM
*Fischkoch
studio*



Zutaten

FISCH

4 frische Filets vom schwarzen Heilbutt
à 250 g, Mehl, Salz, Zitronenpfeffer,
Fett zum Braten

GEMÜSESPAGHETTI

1 grüne und 1 gelbe Zucchini,
3 bunte, große Möhren

KOKOS-CURRY-SAUCE

2 EL Mango-Chutney
400 ml Kokosmilch
1 EL Currypulver
Mehl, Zucker, Salz, Zitronenpfeffer

Zubereitung

GEMÜSESPAGHETTI

Zucchini und Möhren waschen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden. Für die Gemüsespaghetti etwas Fett in einer Pfanne erhitzen. Die Möhrenspaghetti zuerst hineingeben und kurz garen. Danach die Zucchini spaghetti zugeben und alles

zusammen bis zum gewünschten Garpunkt garen.

KOKOS-CURRY-SAUCE

Für die Soße etwas Fett in eine Pfanne geben. Currypulver und etwas Mehl hinzufügen und leicht anschwitzen. Anschließend mit Kokosmilch ablöschen und mit Mango-Chutney, Zucker, Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.

FISCH

Die Fischfilets mit Küchenpapier abtupfen und portionieren. Danach würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne etwas Fett bei mittlerer Hitze erwärmen, die gewürzten Fischfilets in die Pfanne geben und etwa drei Minuten von beiden Seiten glasig braten.

Mehr leckere
Rezept-Ideen unter
fischkochstudio.de



Frischer Fang *im Netz*

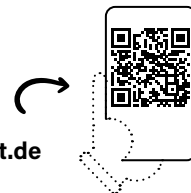
FIEDLERS ONLINE-SHOP

Frischfisch und Räucher-Spezialitäten aus Bremerhaven für Privatkunden in ganz Deutschland: Das macht der Online-Shop von Fiedlers Fischmarkt Anno 1906 möglich. Per gekühltem Expressversand kommen die Leckerbissen aus dem umfangreichen Sortiment zum Wunschtermin an ihr Ziel. Und das in gewohnter Fiedler-Qualität.

Besonders der nach altem Familienrezept zubereitete Räucherfisch ist in ganz Deutschland beliebt. Komplette Aale, köstliche Lachsfilets oder auch gemischte Kisten mit unterschiedlichsten Sorten – für jeden Geschmack ist das

Richtige dabei. Dazu gibt es eine große Auswahl an Frischfisch. Abgerundet wird das Angebot durch Saucen, Marinaden, Gewürze, Sushi-Zutaten sowie hochwertiges Zubehör zum Kochen, Grillen und Räuchern. Als Geschenk für Fisch-Fans außerhalb von Bremerhaven lassen sich Präsent-Pakete verschicken. Je nach Saison und aktuellen Trends gibt es ständig neue Angebote in Fiedlers Online-Shop. Deshalb lohnt es sich, regelmäßig vorbeizuschauen.

fiedlers-fischmarkt.de



Der ultimative Ersti-Guide

**Du bist neu an der Hochschule und neu in Bremerhaven?
Dann haben wir hier was für dich. Mit unserem Guide
findest du dich garantiert schnell auf dem Campus und in
der Stadt zurecht. Auch Tipps für höhere Semester
und Nicht-Studierende sind dabei.**

Wo ist nochmal Haus S? Wie finde ich ein Buch in der Bibliothek? Und wo gibt es Kopierkarten? Diese und viele weitere Fragen werden bei den Veranstaltungen in der Ersti-Woche beantwortet. Außerdem lernst du gleich neue Leute kennen. Beste Voraussetzungen also für einen guten Start!

Legendär ist die Ersti-Party auf der Weserfähre. Bei der Mini-Kreuzfahrt pendeln die Studienanfänger bei kühlen Getränken zwischen Bremerhaven und Blexen hin und her – inklusive Dancefloor auf Deck. Aufs Wasser geht es auch jeden Sommer beim Kutterpullen. Kostümierte Teams rudern bei diesem Party-Highlight auf der Geeste um die Wette. An Land wird ange-

feuert und abgefeiert. Der AstA organisiert außerdem Hochschul-Partys und verschiedenste andere Events: vom Spieleabend über Workshops bis zum Open-Air-Konzert.

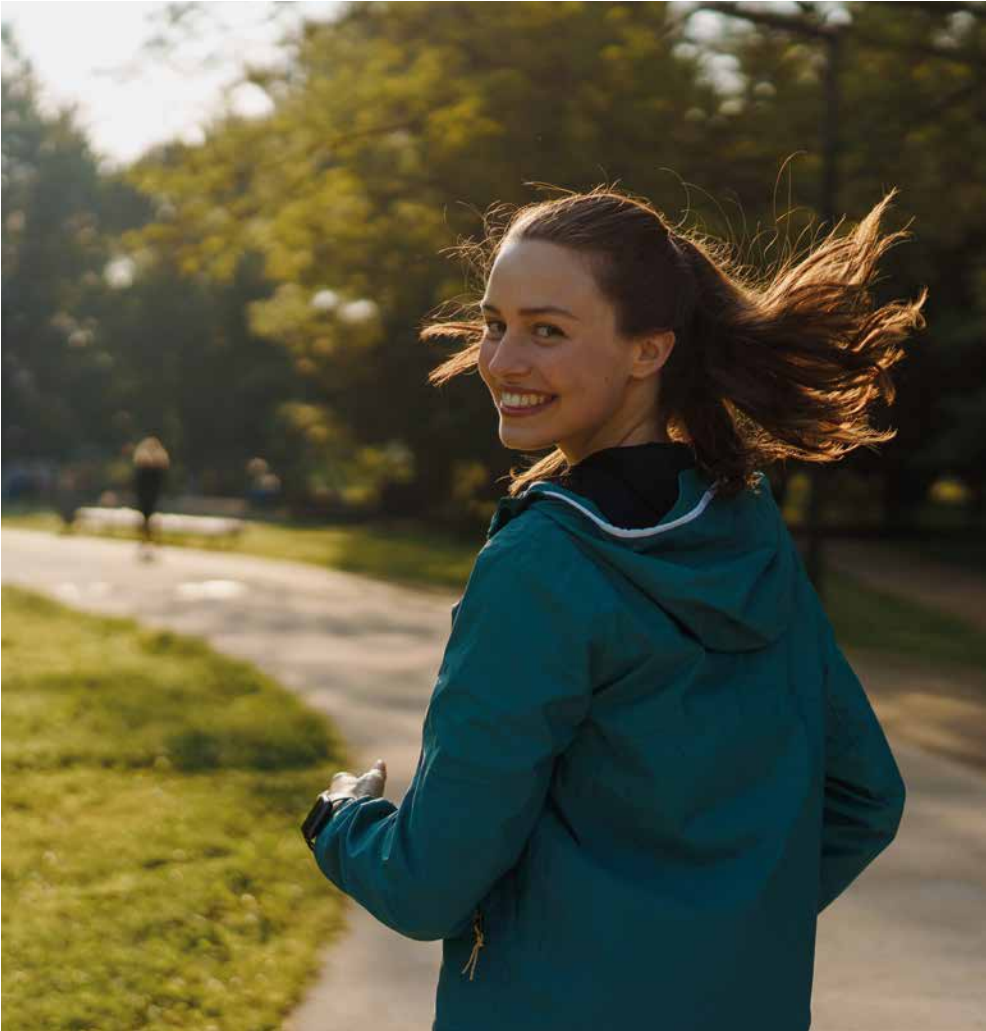
DRINKS UND SNACKS ZUM FAIREN PREIS
Bremerhavens Szenemeile ist die Alte Bürger rund um die Kreuzung Schleusenstraße und Bürgermeister-Smidt-Straße. Neben Bars und Kneipen findest du hier auch Imbisse, Restaurants und Cafés. Viele der Läden bieten extra Rabatte für Studis. Ein beliebter Treffpunkt ist außerdem der Weserdeich am Ende der Schleusenstraße. Nichts geht über einen Sundowner beim Sonnenuntergang über der Nordsee.

Bremerhaven bietet aber nicht nur Kneipenkultur. Studierende der Hochschule bekommen Freikarten für das Stadttheater Bremerhaven. Außerdem ist für sie der Mitgliedsausweis in der Stadtbücherei gratis. Die verleiht nicht nur Bücher, sondern auch E-Books und Games. Wer sich für die abwechslungsreiche Geschichte der Seestadt interessiert, sollte – bei freiem Eintritt – im Historischen Museum vorbeischauen. Studierende kriegen außerdem Rabatte in den anderen Museen und im Zoo am Meer.

AUSZEIT IM GRÜNEN

Wenn du zwischen Vorlesungen und Seminaren mal etwas relaxen möchtest, lohnt sich ein Ausflug in den Bürgerpark hinter dem Hauptbahnhof. Dort findest du nicht nur schattigen Wald und bunte Blumenbeete, sondern auch einen Bootsteich, Laufstrecken und Sportangebote wie Disc-Golf. Etwas kleiner, aber genauso schön ist der Speckenbütteler Park im Stadtnorden.

Sportlich austoben können sich Studierende auch in mehreren Vereinen zu vergünstigten Preisen. Erkundige dich dazu beim AStA. Der verleiht an der Hochschule übrigens auch jede Menge



Insider-Tipps

- ◆ Der Kaffee schmeckt im StuCa am besten
- ◆ Wenn du in Ruhe arbeiten willst, reserviere dir einen Selbstlernraum in Haus Z oder in Haus S
- ◆ Über die Treppe kommst du in Haus S viel schneller nach oben als im Fahrstuhl
- ◆ Du kannst über die Hochschule einen kostenlosen Zugang zu MS Office bekommen
- ◆ Das Semesterticket lässt sich für 16,60 Euro im Monat zum Deutschlandticket aufwerten – über die Apps des VBN

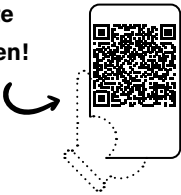


Ersti-Party auf der Weserfähre oder Hochschul-Party vom AStA? Für jeden was dabei!

Sportgeräte – vom Tischtennis-Schläger über das Skateboard bis zum Volleyball-Netz. Sportliche Höchstleistungen auf Höchstniveau gibt es bei den Spielen der Eishockey-Helden der Fischtown Pinguins und den Basketball-Profis der Eisbären Bremerhaven zu bestaunen. Auch dort zahlen Studenten ermäßigten Eintritt.

Ganz schön viel Programm für den Anfang, oder? Aber Bremerhaven hat noch mehr zu bieten. Geh doch einfach mal auf Entdeckungstour und schau regelmäßig in die MOIN Bremerhaven für Veranstaltungen und Geheimtipps.

Das geht heute in Bremerhaven!





Haar Quartier · Helgoländer Str. 71 · 27570 Bremerhaven · 0471 30051206

kleine
Rätsel – *Pauze*

Halb- insel in Vorder- asien	in Zah- lung ge- gebener Wechsel	Zu- fluchs- ort	gelehrt durch Bücher	Greif- vogel, Habicht- artiger	Ferment	Abk.: Hypertext Markup Language	ver- hängnis- voll	englisch: Laden- geschäft	Ordens- bruder	früherer Name von Zagreb	westl. Groß- macht (Abk.)	Wohn- raum
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Drau- zufluss in Tirol	6			letzter Buchsta- be d. Al- phabets	Hunde- name		männ- liches Pferd		zu Ende	13		
engl. Anrede an eine Dame				1	kasta- nien- braun				grob, unge- hebelt		14	
2				Verband- stoff			Ab- kürzung: Personal- computer		Stadt am Ouse (Nord- england)		Rad- mittel- stück	
englischer Frauen- name		Nutz- nießer gegen Zins		Zitter- pappel					5			
deutscher Vize- admiral †									Fest-, Lob- gesang	männl. Vorname		Dring- lich- keits- vermerk
3			15						Amts- tracht			
saloppe Hose (amerik.)	Unterwelt der grie- chischen Sage		Kirchen- ver- sammlung									3
vor- sprin- gende Spitze	4								Samm- lung von Schrift- stücken	Ober- beklei- dungs- stück	unver- schlos- sen	
griechischer Buch- stabe	12			Urein- wohner Japans	kleinere Religions- gemein- schaft	unver- heiratet	flieder- blauer Farbton	Igel als Scherz- figur	Wasser- fahrzeug			
europ. Vulkan (Landes- sprache)				Abscheu				Pas- sions- spielort in Tirol		griech. Vorsilbe: darauf, darüber	latei- nisch: Kunst	
abge- grenztes Gebiet, Gegend			9			kurz für CD oder DVD			europ. Fußball- verband (Abk.)			
4				Stück vom Ganzen				lustige Puppen- spiel- figur		7		
Indus- triestadt in Italien		Comic- Cowboy (Lucky ...)				11	weibl. Kosenamen	16	Zahl- wort			

0123-1715

12345678910111213141516

Lösung

Deichspaziergang

[illegible]

IMPRESSUM

MOIN Bremerhaven **Verlag** KELLING Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven, www.kelling-marketing.de, Geschäftsführung: Thilo Kelling, Sebastian Dräger; **Herausgeber** Thilo Kelling (v.i.s.d.P.); **Redaktion** Lennart Edel, Katrin Zeise, Jennifer Fiola, T 0471 309330-0, F 0471 309330-20, redaktion@kelling-marketing.de; **Art Direction** Anika Huhle (Leitung), Rebecca Rademacher; **Fotos** KELLING (S. 1, 4, 14, 15, 21, 22, 24, 30, 52, 70, 73), Francesco Basta (S. 5), Ute Karstens (S. 7), Mattel (S.8), Ana Rodríguez Heinlein (S. 10), Deonie Allen (S. 12), Fatih Kurutlu (S. 14), Frank Embacher (S. 26), LukandSimon (S. 26), Martin Garcon (S. 26), Fiedler Reismobiltechnik (S. 29), Heino Mühlenbeck Fleischwaren GmbH (S. 31), Fiedlers Fischmarkt (S. 32), Fischkochstudio (S. 32), CT Lloyd GmbH (S. 53), Agentur für Arbeit (S. 54), Martina Buchholz Foto Design (S. 62), Werk, Wurtz und Freidl (S. 63), OSC Bremerhaven (S. 67), Schmiedel (S. 68), Adobe Stock (S. 4, 5, 8, 9, 16, 17, 20, 28, 31, 34, 35, 37, 48, 54, 55, 56, 58, 60, 62, 63, 64, 66, 74, 76, 79, 81, 82), Unsplash (S. 4, 27, 33, 80); **Anzeigen** anzeigen@kelling-marketing.de; **Druck** Evers-Druck GmbH; Erscheinungsweise 6x im Jahr; Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Für unverlangt eingehende Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Wir legen großen Wert auf die Gleichberechtigung der Geschlechter. Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit wird in den Texten meist nur eine Schreibweise gewählt. Die betreffende Formulierung bezieht sich immer auf alle Geschlechter. **Hinweis** Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer, Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Für Richtigkeit und Vollständigkeit wird keine Haftung übernommen.

Für externe Links (z.B. QR-Codes) haftet der Betreiber der jeweiligen Angebote.

 **EVERS**   **WIRD DRUCKEN AUF**

ID-2207070





Kategorien im Überblick

- Sport
- Kultur
- Wissen
- Party
- Natur
- Familie

Regelmäßige Termine

MONTAG

***Virtuelle Onleihe-
Sprechstunde*** 

9 Uhr | Stadtbibliothek Bremer-
haven | Bürgermeister-Smidt-
Str. 10 | jeden Montag

***Virtuelle Smartphone /
Tablet-Sprechstunde*** 

14 Uhr | Stadtbibliothek Bremer-
haven | Bürgermeister-Smidt-
Str. 10 | jeden Montag

DIENSTAG

Onleihe-Sprechstunde 
9.30 Uhr | Stadtbibliothek
Bremerhaven | Bürgermeister-
Smidt-Str. 10 | jeden Dienstag

**Smartphone /
Tablet-Sprechstunde** 
15 Uhr | Stadtbibliothek Bremer-
haven | Bürgermeister-Smidt-
Str. 10 | jeden Dienstag

MITTWOCH

Frauen-Sprachcafé  
15 Uhr | Stadtbibliothek Bremer-
haven | Bürgermeister-Smidt-
Str. 10 | jeden Mittwoch

Trauergruppe 
18 Uhr | Standortmanagement
Geestemünde | Schillerstr. 64
| Bremerhaven | jeden 1. Mitt-
woch im Monat

DONNERSTAG

**Lese-Club in der
Stadtbibliothek**  

17 Uhr | Stadtbibliothek Bremer-
haven | Bürgermeister-Smidt-Str.
10 | jeden 1. Donnerstag im Monat

Sprachcafé 

17 Uhr | Stadtbibliothek Bremer-
haven | Bürgermeister-Smidt-
Str. 10 | jeden Donnerstag im
September

**Bremerhavener Musik-
sommer 2023**   

19 Uhr | Schaufenster Fische-
reihafen | Am Schaufenster 6 |
Bremerhaven | jeden Donners-
tag bis zum 14.9

MITTWOCH 23.8.

Wandelland-Vom Weideland zum Welthafen der Moderne  

15.30 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1

Vorlesespass für Kinder & 3 Jahren  

16 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 Bremerhaven

Nostalgia (2022) 

18 und 20.30 Uhr | CineMotion Karlsburg 1 | Bremerhaven

DONNERSTAG 24.8.

**Kochshow "Original" mit
Fischbuffet** 
17 Uhr | Fischkochstudio | Am
Schaufenster 6 | Bremerhaven
Lesung und Vortrag
**„Was schwimmt
denn da?“**   
18 Uhr | Klimahaus Bremerhaven
| Am Längengrad 8 | Bremer-
haven
Nächste Station:
Abenteuer 
19.30 Uhr | Piccolo teatro |
Bürgermeister-Schmidt-Str. 200 |
Bremerhaven

FREITAG 25.8.

**Führung Schaufenster
Fischereihafen**  

14 Uhr | Schaufenster Fische-
reihafen | Am Schaufenster 6 |
Bremerhaven

Bilderbuchkino:
„Meiner!“   

15.30 Uhr | Stadtbibliothek
Bremerhaven | Bürgermeister-
Smidt-Str. 10

**Tete&Tyark – Eine
Liebesgeschichte aus
Weddewarden** 

19 Uhr | Historisches Museum
Bremerhaven | An der Geeste

Nächste Station:

Abenteuer 
19.30 Uhr | Piccolo teatro |
Bürgermeister-Schmidt-Str. 200 |
Bremerhaven

SAMSTAG 26.8.

Kostprobe: 1. Sinfoniekonzert „Innere Emigration“ 
10 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Hein Mück kiekt

Leuchttürme   
11 Uhr | Tourist-Info Hafeninsel |
H.-H.-Meier-Str. 6 | Bremerhaven

SAMSTAG 26.8.

Kostprobe: 1. Sinfoniekonzert „Innere Emigration“ 

10 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Hein Mück kiekt

Leuchttürme   

11 Uhr | Tourist-Info Hafeninsel | H.-H.-Meier-Str. 6 | Bremerhaven

SONNTAG 27.8.

Kochshow "Original" mit Fischbuffet 
13.30 und 17 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Die Kartoffelkomödie 
18 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V 10
Herbstliche Orgelmusiken 
19 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

MONTAG 28.8.

1. Sinfoniekonzert „Innere Emigration“ 
20 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

DIENSTAG 29.8.

1. Sinfoniekonzert „Innere Emigration“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10 | Bremerhaven

MITTWOCH 30.8.

Kochshow "Original" mit Fischbuffet 
11 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Klänge zum Wochenende mit Jan-Hendrik Ehlers 
13 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10
Abenteuerland   
18 Uhr und 20.30 | CineMotion | Karlsburg 1 | Bremerhaven

DONNERSTAG 31.8.

Kinderkino zu Gast in der Stadtbibliothek  
16.30 Uhr | Stadtbibliothek

Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10
Industriedenkmalpflege in Deutschland und Bremen 
18 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1

FREITAG 1.9.

Rundgang: Seemannsgarn, Legenden und Meer  
19 Uhr | Havenwelten | H.-H.-Meier-Str. 1 | Bremerhaven

Chorprojekt: Kantate zum Mitsingen 
19.30 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Open-Air 2023: Nico Santos   
20 Uhr | Open-Air-Gelände an der Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1
Fiesta Caliente 
22 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73
Fantasy-Friday: Pen & Paper in der Stadtbibliothek  
19 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

SAMSTAG 2.9.

Weinfest Bremerhaven 
11 Uhr | Fußgängerzone Bremerhaven
Eröffnungsgala des Stadttheaters Bremerhaven 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
Open-Air 2023: Roland Kaiser   
20 Uhr | Open-Air-Gelände an der Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Chorprojekt: Kantate zum Mitsingen 
10 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Cie. Toulá Limnaios – „Isson“ ein Solo für zwei Männer 
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

SONNTAG 3.9.

Kantatengottesdienst 
10 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1
Führung Havenwelten  
11 Uhr | Tourist-Info Hafeninsel | H.-H.-Meier-Str. 6 | Bremerhaven

CD & Vinylbörse #4 
11 Uhr | Partyräume Bremerhaven | Unter der Rampe 8
Theaterfest  
14 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Brinkama, freie Friesen und der Hafen   
14 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1

Open-Air 2023: Alvaro Soler   
18 Uhr | Open-Air-Gelände an der Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Chorprojekt: Kantate zum Mitsingen 
10 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1
Weinfest Bremerhaven mit verkaufsoffenem Sonntag 
11 Uhr | Fußgängerzone Bremerhaven

MONTAG 4.9.

Kostprobe: „Light my Fire“ 
19 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8
Vortrag „Schuldenfallen im Alltag“ 
9 Uhr | BIZ | Grimsbystr. 1 | Bremerhaven



DIENSTAG 5.9.

Kochshow "Original" mit Fischbuffet 
10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Freiwilligen Agentur Bremerhaven 
15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven
Kostprobe: „Der zerbrochne Krug“ 
19 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

MITTWOCH 6.9.

Theatersnack zur Mittagszeit 
12.30 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10
Kindertrauergruppe  
15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven
Extratour: Häfen, Schiffe, Menschen   
15.30 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1
Vortrag „Minijob = Minirechte?“ 
10 Uhr | Arbeitnehmerkammer Bremerhaven | Barkhausenstraße 16
„Pop-up Store zum Arbeitsmarkt für Frauen“ 
14 Uhr | Arbeitnehmerkammer Bremerhaven | Barkhausenstraße 16

DONNERSTAG 7.9.

Unternehmerinnen-Netzwerk Bremerhaven und Umzu 
18.30 Uhr | BRIG | Stresemannstraße 46 | Bremerhaven
Infoveranstaltung „Ausbildung oder Studium bei der Bundespolizei“  
15 Uhr | BIZ | Grimsbystr. 1 | Bremerhaven

FREITAG 8.9.

ArchitekTour   
15 Uhr | Havenwelten | H.-H.-Meier-Str. 1 | Bremerhaven

Blick hinter die Kulissen   
16 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
swb Energie Cup 2023  
17 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1
Apollo Rockt 
21.30 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstr. 73



SAMSTAG 9.9.

Tour de Fisch  
11 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1 | Bremerhaven
Kochshow "Original" mit Fischbuffet 
12.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Premiere: „Der zerbrochne Krug“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
Anny Hartmann - Klimaballerina 
20 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156 | Bremerhaven
swb Energie Cup 2023  
16 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1
Ophelia – Verliebt verlassen verloren? 
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

hafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Bahnhofsfest am Bahnhof Bederkesa  
10 Uhr | Museumsbahn Bremerhaven-Bederkesa | Bahnhofstraße 18 | Geestland

SONNTAG 10.9.

Bremerhavener Energie- und Klimastadttag  
10 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Tag des Offenen Denkmals    
11 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1
Kochshow "Original" mit Fischbuffet 
12.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Premiere: „Light my Fire“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

DIENSTAG 12.9.

Stabi-Quiz   
19 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

MITTWOCH 13.9.

Kochshow "Original" mit Fischbuffet 
10.30 und 12.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Wandelland-Vom Weideland zum Welthafen der Moderne   
15.30 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1

Vorlesespass für Kinder ab 3 Jahren  
16 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven
Bücherplausch  
16.30 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

DONNERSTAG 14.9.

Stromspar-Check  
15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven
Kochkurs 'After Work'  
17.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Schauspiel „Light my Fire“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8
Kochshow "Original" mit Fischbuffet 
10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Beratungstag „Ausbildung beim Zoll“ 
16 Uhr | BIZ | Grimsbystr. 1 | Bremerhaven

FREITAG 15.9.

Rundgang: Seemannsgarn, Legenden und Meer   
19 Uhr | Havenwelten | H.-H.-Meier-Str. 1 | Bremerhaven
Schauspiel „Der zerbrochne Krug“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
Psycho Sexy – Red Hot Chili Peppers Tribute Band  
20 Uhr | Shiva Bremerhaven | Moltkestr. 13

Herbstfest der Lebenshilfe 
19 Uhr | Stadthalle Bremerhaven |
Wilhelm-Kaisen-Platz 1

SAMSTAG 16.9.
Kochshow "Original" mit Fischbuffet 
12.30 Uhr | Fischkochstudio |
Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Gourmetkochshow mit Fischbuffet 
13 Uhr | Fischkochstudio | Am
Schaufenster 6 | Bremerhaven
Lange Nacht der Chöre 
16 Uhr | Herz-Jesu-Kirche Gees-
temünde | Grashoffstr. 50
Figurentheater: Ein Besen für Hexe Hilda 
16 Uhr | Figurentheater Bremer-
haven | An der Packhalle V 10
Premiere: „Glanz“ / 14+ 
18 Uhr | Junges Theater Bremer-
haven | Columbusstr. 2
Musikfahrten MS
"Geestemünde" 
19 Uhr | Havenwelten | H.-H.-
Meier-Str. 1 | Bremerhaven
Wiederaufnahme:
„Der Untergang des Hauses Usher“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven, Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 8
Flamenco Entre Amigos (IC) 
20 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5 |
Bremerhaven
Cats TV 
20 Uhr | Shiva Bremerhaven |
Moltkestr. 13

Instant Impro 
20 Uhr | Theater im Fischerei-
hafen | Am Schaufenster 6 |
Bremerhaven
SONNTAG 17.9.
Leuchtturmtour mit dem HafenBus 
11 Uhr | Schaufenster Fischerei-
hafen | Am Schaufenster 6 |
Bremerhaven
Schauspiel „Der zerbrochne Krug“ 
15 Uhr | Stadttheater Bremerha-
ven | Theodor-Heuss-Platz 10
Quartierskonzert Geestemünde 
18 Uhr | Apollo Bremerhaven |
Georgstr. 73
Jarod McMurran 
18 Uhr | Theater im Fischerei-
hafen | Am Schaufenster 6 |
Bremerhaven
Pinguins Bremerhaven - Grizzlys Wolfsburg 
14 Uhr | Eisarena Bremerhaven |
Wilhelm-Kaisen-Platz 1

MONTAG 18.9.
Laterne Basteln 
15 Uhr | Standortmanagement
Geestemünde | Schillerstr. 64 |
Bremerhaven

DIENSTAG 19.9.
Laterne Basteln 
15 Uhr | Standortmanagement
Geestemünde | Schillerstr. 64 |
Bremerhaven
Kochshow "Original" mit Fischbuffet 
10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am
Schaufenster 6 | Bremerhaven

Schauspiel „Glanz“ / 14+ 
10.30 Uhr | Junges Theater Bre-
merhaven | Columbusstr. 2
Kostprobe: „Tosca“ 
19 Uhr | Stadttheater Bremerha-
ven | Theodor-Heuss-Platz 10
Martha Bull: „Helenes Weg nach Amerika“ 
17 Uhr | Stadtbibliothek Bremer-
haven | Bürgermeister-Smidt-
Str. 10



Einfach bestellt,
schnell geliefert!
Online oder telefonisch
0471 94 47 70
oder den QR-Code
scannen!

Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7
Filiale »Lehe«
Pferdebade 6
Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

sander
apotheken

Bremerhavener Rudelsingen 
19.30 Uhr | Theater im Fische-
reihafen | Am Schaufenster 6 |
Bremerhaven

MITTWOCH 20.9.
Kochshow "Original" mit Fischbuffet 
12.30 Uhr | Fischkochstudio |
Am Schaufenster 6 | Bremer-
haven

Schauspiel „Glanz“ / 14+ 
10.30 Uhr | Junges Theater Bre-
merhaven | Columbusstr. 2

DONNERSTAG 21.9.
FReD & Häusliche Gewalt 
15 Uhr | Standortmanagement
Geestemünde | Schillerstr. 64 |
Bremerhaven
Schauspiel „Light my Fire“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven, Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz
Songs – Soul, Pop und Jazz 
16.30 Uhr | Stadtbibliothek
Bremerhaven | Bürgermeister-
Smidt-Str. 10
Infoveranstaltung „Ausbil- dung in der Marineopera- tionsschule“ 
15 Uhr | BIZ | Grimsbystraße 1 |
Bremerhaven

FREITAG 22.9.
Führung Schaufenster Fischereihafen 
14 Uhr | Schaufenster Fische-
reihafen | Am Schaufenster 6 |
Bremerhaven

BIM – Berufsinformations- messe Bremerhaven 
8 Uhr | Stadthalle Bremerhaven |
Wilhelm-Kaisen-Platz 1
Frau Schneider von BerTA - Bremerhavener Hausbe- suche Beratung für Teilhabe im Alter 
16 Uhr | Dürerstr. 27 | Bremer-
haven

SAMSTAG 23.9.
Premiere: „Tosca“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel „Der Untergang des Hauses Usher“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven, Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 8
BIM – Berufsinformations- messe Bremerhaven 
10 Uhr | Stadthalle Bremerhaven |
Wilhelm-Kaisen-Platz 1
We love 90s 
Apollo Bremerhaven | Georg-
straße 73
Kino für die Ohren: Sher- lock & Watson 8 
20 Uhr | Pferdestall | Gartenstra-
ße 5 | Bremerhaven

SONNTAG 24.9.
Orgelexkursion per Bus 
10.15 Uhr | Busreise ab Bremer-
haven | Schillerstr. 1
Führung Havenwelten 
11 Uhr | Tourist-Info Hafeninsel |
H.-H.-Meier-Str. 6 | Bremerhaven

Schauspiel „Light my Fire“ 
15 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven, Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 8
Herbstliche Orgel- musiken – II. Konzert 
19 Uhr | Christuskirche Bremer-
haven | Schillerstr. 1
Stefan Gwildis bunt – live mit Piano und Streichern 
20 Uhr | Theater im Fischerei-
hafen | Am Schaufenster 6 |
Bremerhaven
Pinguins Bremerhaven – EHC Red Bull München 
19 Uhr | Eisarena Bremerhaven |
Wilhelm-Kaisen-Platz 1

MONTAG 25.9.
150 Jahre Stadtbibliothek Bremerhaven 
18.30 Uhr | Stadtbibliothek
Bremerhaven | Bürgermeister-
Smidt-Str. 10
Vortrag Energiekonsens 
19 Uhr | Stadteibibliothek Le-
herheide | Hans-Böckler-Straße
39 | Bremerhaven

DIENSTAG 26.9.
Kochshow "Original" mit Fischbuffet 
11 Uhr | Fischkochstudio | Am
Schaufenster 6 | Bremerhaven
Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld – Infos für (werdende) Eltern 
17 Uhr | Forum der Arbeitneh-
merkammer | Barkhausenstraße
16 | Bremerhaven
Alexa Stein liest „Der Tod sagt Ahoi“ 
19 Uhr | Stadtbibliothek Bremer-
haven | Bürgermeister-Smidt-
Str. 10
Kostprobe „Seelen“ 
19 Uhr | Stadttheater Bremerha-
ven | Theodor-Heuss-Platz 10

MITTWOCH 27.9.
Kochshow "Original" mit Fischbuffet 
12.30 Uhr | Fischkochstudio |
Am Schaufenster 6 | Bremer-
haven
Vorlesepass für Kinder ab 3 Jahren 
16 Uhr | Standortmanagement
Geestemünde | Schillerstr. 64 |
Bremerhaven
Kay Ray Show 
20 Uhr | Theater im Fischerei-
hafen | Am Schaufenster 6 |
Bremerhaven

STADTHALLE BREMERHAVEN VERANSTALTUNGS- VORSCHAU 2023/2024

FR 1. SEP. 2023, 20:00 UHR
NICO SANTOS
SUMMER RIDE 2023
SA 2. SEP. 2023, 20:00 UHR
ROLAND KAISER
„ALLES O.K.!“ - OPEN AIR '23
SO 3. SEP. 2023, 18:00 UHR
ALVARO SOLER
SUMMER TOUR 2023
FR 22. - SA 23. SEPT. 2023
BIM BREMERHAVEN –
BERUFSINFORMATIONSMESSE
DI 3. OKT. 2023, 10:00 UHR
SEEBECK AM MARKT –
SÄNGERWETTSTREIT UND
FRÜHSCHOPPEN
FR 6. OKT. 2023, 20:00 UHR
STAHLZEIT LIVE
SA 28. OKT. 2023, 15:00 UHR
SCHNEEKÖNIGIN –
DAS MUSICAL
SA 4. NOV. 2023, 14:00 - 18:00 UHR
FLOHMARKT IN DER STADTHALLE
FR 10. NOV. 2023, 20:00 UHR
RALF SCHMITZ
SCHMITZEFREI
FR 17. NOV. 2023
HAVEN BALL –
DER MARINEBALL
BREMERHAVEN
FR 24. NOV. 2023, 20:00 UHR
MARTIN RÜTTER
DER WILL NUR SPIELEN
FR 1. DEZ. 2023, 20:00 UHR
MARIO BARTH
MÄNNER SIND FRAUEN, MANCH-
MAL ABER AUCH... VIELLEICHT!
SA 9. DEZ. 2023, 13:00 & 16:30 UHR
PINOCCHIO –
DIE MÄRCHENSCHOW AUF ROLLEN
SO 21. JAN. 2024, 15:00 UHR
DER KLEINE DRACHE
KOKOSNUSS –
DAS MUSICAL
FR 23. FEB. 2024, 17:30 UHR
HEAVYSAURUS –
POMMESGABEL TOUR 2024
DO 10. OKT. 2024, 20:00 UHR
PAUL PANZER –
APAUULKALYPSE – JEDE REISE
GEHT EINMAL ZU ENDE
HEIMSPIELE
DER EISBÄREN
BREMERHAVEN
SAISON 2023/2024



ÖFFENTLICHER
EISLAUF

HEIMSPIELE DER
FISCHTOWN PINGUINS
SAISON 2023/2024



TICKETS
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE
0471 59 17 59



DONNERSTAG 28.9.

Schauspiel „Glanz“ / 14+ 
10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2
Kochshow "Original" mit Fischbuffet 
12.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Vortrag Energiekonsens 
18 Uhr | Stadtteilbibliothek Leherheide | Hans-Böckler-Straße 39 | Bremerhaven

EISARENA BREMERHAVEN
EISLAUFSaison 2023/2024
29. SEPTEMBER 2023
BEGINN DER EISLAUFSaison
EISLAUFZEITEN UNTER EISARENA-BREMERHAVEN.DE
FR 27. OKT. 2023 16.00 - 19.00 UHR
DIE ERSTE EISDISCO DER SAISON





eisarena
BREMERHAVEN

Marco Brüser & Friends (Vol.11) 
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

FREITAG 29.9.

Schauspiel „Glanz“ / 14+ 
10.30 Uhr | Junges Theater

Bremerhaven | Columbusstr. 2 | Bremerhaven
Schauspiel „Light my Fire“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz
Oper „Tosca“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
Vollmond-Lounge Marcia Bitencourt & Dami Andres 
20 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5 | Bremerhaven
Bilderbuchkino in der Kinderbibliothek 
15.30 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10
Krimilounge 
19 Uhr | Stadtteilbibliothek Leherheide | Hans-Böckler-Straße 39 | Bremerhaven

SAMSTAG 30.9.

Kostprobe: 2. Sinfoniekonzert „Grenzgänge“ 
10 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
Gourmetkochshow mit Fischbuffet 
10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Hein Mück kiekt Leuchttürme 
11 Uhr | Tourist-Info Hafeninsel | H.-H.-Meier-Str. 6 | Bremerhaven
Schauspiel „Der zerbrochne Krug“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
Oktoberfest 
18 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

Roberto Capitoni – Italiener leben länger 
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Eisbären Bremerhaven – EPG Baskets Koblenz 
18 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

SONNTAG 1.10.

Goldener Oktober – Erntedankfest 
13 Uhr | Fußgängerzone Bremerhaven
Schauspiel „Der zerbrochne Krug“ 
18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

MONTAG 2.10.

Schauspiel „Light my Fire“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8
2. Sinfoniekonzert „Grenzgänge“ 
20 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
Electric Blues Night 
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Pinguins Bremerhaven – Schwenninger Wild Wings 
14 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

DIENSTAG 3.10.

Seebeck am Markt 2023 
10 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Wiederaufnahme: „Platsch“ / 2+ 
16 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2
Tete&Tyark – Eine Liebesgeschichte aus Weddewarden 
17 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1
2. Sinfoniekonzert „Grenzgänge“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
Pinguins Bremerhaven – ERC Ingolstadt 
14 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

MITTWOCH 4.10.

Schauspiel „Platsch“ / 2+ 
10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2
Theatersnack zur Mittagszeit 
12.30 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10
2. Sinfoniekonzert „Grenzgänge“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

DONNERSTAG 5.10.

Unternehmerinnen-Netzwerk Bremerhaven und Umzu 
18.30 Uhr | BRIG | Stresemannstr. 46 | Bremerhaven
IG Metall Bremerhaven 
15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstraße 64

22. Komische Nacht Bremerhaven 
19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

FREITAG 6.10.

Blick hinter die Kulissen 
16 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
Seemannsgarn, Legenden und Meer 
18 Uhr | Havenwelten | H.-H.-Meier-Str. 1 | Bremerhaven
Musikfahrten MS "Geestemünde" 
19 Uhr | Havenwelten | H.-H.-Meier-Str. 1 | Bremerhaven
Stahlzeit live 
20 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1
Deichpoeten Poetry Slam 
20 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5 | Bremerhaven
Wolfgang Trepper – Tour 2023 
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

SAMSTAG 7.10.

Premiere: „Seelen“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
Schauspiel „Der Untergang des Hauses Usher“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8
Soul Thrivers 
20 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5 | Bremerhaven

Nektarios Vlachopoulos - Das Problem sind die Leute 
Capitol | Hafenstraße 156 | Bremerhaven
Tattoo Weekend 
12 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73
Bremer Jazzchor just Friends & Chor nach Acht 
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven



Besucht uns auf Social Media!



SONNTAG 8.10.

SonntagsVergnügen mit Bauernmarkt am Hafen 
10 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Oper „Tosca“ 
15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
Tete&Tyark – Eine Liebesgeschichte aus Weddewarden 
17 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1
Herbstliche Orgelmusiken – III. Konzert 
18 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1
Tattoo Weekend 
11 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

Klaus Lage & Bo Heart - Zu zweit. Live. 
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Pinguins Bremerhaven – Kölner Haie 
14 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1
Oper "Tosca" 
15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

MONTAG 9.10.

Schauspiel „Glanz“ / 14+ 
10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2
1. Kammerkonzert „Aus der neuen Welt“ 
20 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremehaven | Columbusstraße 65

DIENSTAG 10.10.

Schauspiel „Glanz“ / 14+ 
10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2
Kulturloge 
15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven
LED-Games Hacking Night 
15 Uhr | Phänomenta Bremerhaven | Hoebelstr. 24

MITTWOCH 11.10.

Wandelland-Vom Weideland zum Welthafen der Moderne 
15.30 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1

Vorlesespass für Kinder ab 3 Jahren 
16 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven

DONNERSTAG 12.10.

Kochshow "Original" mit Fischbuffet 
10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven
Schauspiel „Platsch“ / 2+ 
10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2
Digitale Teilhabe und Cybermobbing! 
15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven
Lesung: Sinthujan Varatharajah 
19 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10

FREITAG 13.10.

Schauspiel „Platsch“ / 2+ 
10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2
ArchitekTour 
15 Uhr | Havenwelten | H.-H.-Meier-Str. 1 | Bremerhaven
Schauspiel „Der zerbrochne Krug“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
Four Imaginary Boys „A Tribute to THE CURE“ 
20 Uhr | Shiva Bremerhaven | Moltkestr. 13

Andrea Volk - Mahlzeit!
Büro und Bekloppte
Capitol | Hafenstraße 156 |
Bremerhaven

Tanzschule BEER

dance & more

Neue Kurse – Einstieg jeden Monat möglich

Kindertanz und Hip Hop ab 3 Jahren, neue tiktok-Kurse, Latino und Dance4Fans ab 6 Jahren, K-Pop – für alle Altersgruppen – und Inklusions-Gruppe - High-Heels-Class (ab 14 Jahre)

Neue Tanzkurse für Paare
Specials: Salsa, Discofox, Neue Hochzeits-Crash-Kurse!

Neu: Linedance für Erwachsene und Senioren

Neue Jugendkurse nach den Sommerferien
Anmeldung ab sofort!

Jetzt neu: Windelfitterkurs für Mutter und Kind (ab 2 Jahren)

Saalvermietung für Anlässe aller Art

WIR SIND AUF DER

Hochzeitsmesse

MY WEDDING DAY

Private Gruppen- und Einzelstunden nach Vereinbarung möglich.
Infos und Anmeldung ab sofort.
Telefon 0471/214 00
info@tanzschule-beer.de
www.tanzschule-beer.de

Schiffdorfer Chaussee 178 c + d · 27574 Bremerhaven

Kochshow "Original" mit Fischbuffet
11 Uhr | Fischkochstudio | Am
Schaufenster 6 | Bremerhaven
Pinguins Bremerhaven – Adler Mannheim
19.30 Uhr | Eisarena Bremer-
haven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

SAMSTAG 14.10.
Tour de Fisch
11 Uhr | Deutsches Schifffahrts-
museum | Hans-Scharoun-Platz
1 | Bremerhaven
Oper „Tosca“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Theodor-Heuss-Platz 10

Premiere „Geld verdarvt den Charakter“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven, Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 8
Kochshow "Original" mit Fischbuffet
11 Uhr | Fischkochstudio | Am
Schaufenster 6 | Bremerhaven
Funktomas & Four Funky French Friends
20 Uhr | Pferdestall | Gartenstra-
ße 5 | Bremerhaven
Rob Hardt
Apollo Bremerhaven | Georg-
straße 73

SONNTAG 15.10.
Leuchtturmtour mit dem HafenBus
11 Uhr | Schaufenster Fischerei-
hafen | Am Schaufenster 6 |
Bremerhaven
Niederdeutsche Bühne „Geld verdarvt den Charakter“
15 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven, Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 8
Tanzabend „Seelen“
18 Uhr | Stadttheater Bremerha-
ven | Theodor-Heuss-Platz 10
Matthias Egersdörfer – Nachrichten aus dem Hinterhaus
Capitol | Hafenstraße 156 |
Bremerhaven

DIENSTAG 17.10.
Kostprobe: „Spamalot“
19 Uhr | Stadttheater Bremerha-
ven | Theodor-Heuss-Platz 10

MITTWOCH 18.10.
Niederdeutsche Bühne „Geld verdarvt den Charakter“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven, Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz

DONNERSTAG 19.10.
Kochshow "Original" mit Fischbuffet
10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am
Schaufenster 6 | Bremerhaven
FRoD & Häusliche Gewalt
15 Uhr | Standortmanagement
Geestemünde | Schillerstr. 64 |
Bremerhaven

Abenteuerführung im Laternenschein
17.30 Uhr | Deutsches Aus-
wandererhaus Bremerhaven |
Columbusstraße 65
PE WERNER
20 Uhr | Theater im Fischerei-
hafen | Am Schaufenster 6 |
Bremerhaven
Pinguins Bremerhaven – Iserlohn Roosters
19.30 Uhr | Eisarena Bremer-
haven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

FREITAG 20.10.
Seemannsgarn, Legenden und Meer
18 Uhr | Havenwelten | H.-H.-
Meier-Str. 1 | Bremerhaven
Tanzabend „Seelen“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Theodor-Heuss-Platz 10
Niederdeutsche Bühne „Geld verdarvt den Charakter“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven, Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 8

Ulla Meinecke
20 Uhr | Theater im Fischerei-
hafen | Am Schaufenster 6 |
Bremerhaven

SAMSTAG 21.10.
Niederdeutsche Bühne „Geld verdarvt den Charakter“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven, Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 8
Premiere: „Spamalot“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Theodor-Heuss-Platz 8
Lesung: Alles ist salzwasserstill
20 Uhr | Pferdestall | Gartenstra-
ße 5 | Bremerhaven
Die Magier – Die Freakshow Tour
20 Uhr | Theater im Fischerei-
hafen | Am Schaufenster 6 |
Bremerhaven

Eisbären Bremerhaven – Artland Dragons
18 Uhr | Stadthalle Bremerhaven |
Wilhelm-Kaisen-Platz 1

SONNTAG 22.10.
Oper „Tosca“
18 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Theodor-Heuss-Platz 10

MONTAG 23.10.
Schauspiel „Platsch“ / 2+
10.30 Uhr | Junges Theater
Bremerhaven | Columbusstr. 2

mehr
Veranstaltungen
findest du
unter:

Think pink!

GLOMB

Komm mit uns auf die Überholspur!

Pack deinen Karriere-Rucksack und starte deine Ausbildung beim (wahrscheinlich) besten Team der Welt. Wir sind ein erfolgreiches Logistikunternehmen und suchen junge Talente, die mit Energie, guter Laune und einer gehörigen Portion Neugier unser Team am Standort Bremerhaven bereichern.

- WIR SUCHEN Auszubildende (m/w/d) FÜR:**
- Berufskraftfahrer:in**
 - Kaufleute für Spedition und Logistik**
 - Kaufleute für Büromanagement**
 - Fachinformatiker:in/ Fachrichtung Systemintegration**

Bewirb dich jetzt per E-Mail unter **bewerbung@glomb.com** oder online hier

Du hast noch Fragen? Dann ruf uns an unter 0471 982 8-0 oder per Post an: GCD Glomb Container Dienst GmbH, Nevadastr. 2-4, 27580 Bremerhaven

Jetzt bewerben!

bewerbung@eww.de

Wir suchen Verstärkung. In den Fachbereichen Wohnen, Arbeit & Bildung, Kita, Schulassistentz und Integrationsfachdienst haben wir unterschiedliche Jobs und Möglichkeiten zu bieten:

- Sozial- und Arbeitspädagog*innen
- Heilerziehungspfleger*innen
- Erzieher*innen
- Fachkräfte zur Arbeits- und Berufsförderung
- Assistenzkräfte

- Duales Studium
- Anerkennungsjahr & Praktikum
- Freiwilligendienst & Ehrenamt
- Aushilfsjobs
- Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Wir haben viel zu bieten, z. B.: Tarifgehalt (TV-L), Weihnachtsgeld, 100% arbeitgeberfinanzierte Altersvorsorge, Hansefit, Jobrad, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Beihilfe zum Zahnersatz, hoher Gestaltungsspielraum, regelmäßige Fort- und Weiterbildung. Gemeinsam lachen. Gemeinsam füreinander da. Alle Menschen in unserem Unternehmen sind die wichtigste Ressource.

eww.de

Mein BREMERHAVEN

Jetzt bewerben!

KUNDENDIENSTMONTEUR SHK (m/w/d)

HEIZUNG • LÜFTUNG • SANITÄR • KLIMA

Fon 04205/3171-0

info@bahrenburg-haustechnik.de



WEIL GUTE GESCHICHTEN NIE AUSSTERBEN

WIR SUCHEN EINEN **REDAKTIONS-VOLONTÄR** (M/W/D)



DEN GIBT'S NUR BEI UNS!

Bewirb dich als **Pflegefachkraft (m/w/d)** in Vollzeit und sichere dir deinen **FIAT 500 ELEKTRO** + Tankkarte.



JETZT BEWERBEN
ameos.de/dein-fiat500

Vor allem Gesundheit

Dein
FIAT 500



ameos.eu



HOTELFACHMANN/-FRAU



KOCH / KÖCHIN



FACHMANN/-FRAU
FÜR RESTAURANTS &
VERANSTALTUNGS-
GASTRONOMIE



AUSBILDUNG IM STRANDHOTEL DUHNEN

Attraktive Belohnungen

Mitarbeitervergünstigungen

Exklusive Fort- & Weiterbildungen

Work-Life-Balance

Arbeiten mit Aussicht

Faire Zeiterfassung

Weinreise

BEGINN FEBRUAR ODER AUGUST | AUSBILDUNGSGEHALT BIS 1150 EUR

ANSPRECHPARTNERIN

Annette Kamp Head of People & Culture
karriere@kamp-hotels.de | 047 21/403-0



Bremerhaven in Zahlen: Tourismus

Unsere Stadt ist schön und eine Reise wert – das sehen auch Tausende von Besuchern so, die jedes Jahr nach Bremerhaven strömen. Aber wie viele sind das eigentlich genau? Woher kommen sie und wo übernachten sie? Das und noch mehr siehst du hier.

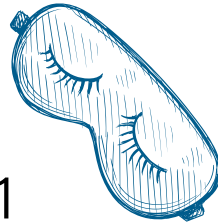


21
Hotels und
Gästehäuser

GIBT ES IN
DER STADT

2737
Betten

STEHEN
DORT



408.181

ÜBERNACHTUNGEN ZÄHLTEN
DIE HOTELS UND HOSTELS 2022
IN BREMERHAVEN

2 TAGE VERBRINGEN

109
Kreuzfahrt-
schiffe

LEGEN 2023
AM COLUMBUS
CRUISE CENTER
AN ODER AB

223.000

Passagiere

GEHEN DORT
AN LAND ODER
AN BORD



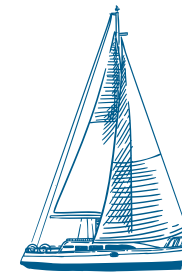
23.009

ÜBERNACHTUNGEN
VERZEICHNETEN
DIE BEIDEN
CAMPINGPLÄTZE 2022

350.000

MENSCHEN BESUCHTEN
SCHÄTZUNGSWEISE DIE

Maritimen Tage
2023



80 Traditionsschiffe

AUS GANZ EUROPA WAREN
DORT ZU BESICHTIGEN

TOURISTEN DURCHSCHNITTlich IN BREMERHAVEN

20.917
Touristen aus
dem Ausland

KAMEN 2022 IN DIE STADT



TOP 3 DER BESUCHER
AUS ANDEREN NATIONEN:

- 1. NIEDERLANDE**
- 2. DÄNEMARK**
- 3. USA**



**about
cities**
Städte in
Niedersachsen

Highlights, InsiderTippS, InstaHotspots:
Entdecke jetzt Deinen Lieblingsort in
Niedersachsen – im »LieblingsORT«,
dem neuen Magazin zum StädteBlog.

lieblingsort.online



BRAUNSCHWEIG · BREMERHAVEN · CELLE · EINBECK · GIFHORN ·
GÖTTINGEN · GOSLAR · HAMLEN · HANN. MÜNDEn · HANNOVER ·
HILDESHEIM · LINGEN · LÜNEBURG · OLDENBURG · OSNABRÜCK ·
PAPENBURG · STADE · VERDEN · WILHELMSHAVEN ·
WOLFENBÜTTEL · WOLFSBURG

21
malig
schön



Jetzt kostenlos bestellen
oder online losblättern!

Sein Talent: Farbe bekennen

BUSINESS-TALK MIT SIGWARD GLOMB



Als Kind war Sigward Glomb oft im Büro seines Vaters. Früh lernte er den Tagesablauf in einer Speditionsfirma kennen. „Für mich war schon als kleiner Junge sonnenklar, dass ich später in seine Fußstapfen treten würde.“ Im persönlichen Gespräch erzählt Sigward Glomb von den Anfängen der GCD Glomb Container Dienst GmbH und erklärt, warum seine LKW-Flotte knallig pink lackiert ist.

VOM KLEINEN FAMILIENBETRIEB ZUM LOGISTIK-RIESEN

Auch den jüngeren Bruder, Matthias Glomb, zog es in den elterlichen Betrieb. Er absolvierte eine Ausbildung als Schifffahrtskaufmann, Sigward Glomb wurde Speditionskaufmann. Der Vater ließ den beiden die freie Wahl, aber 1988 stiegen die Söhne in seine Firma ein. Damals waren es noch zehn Mitarbeiter, „Wir wurden sofort in alle Belange und Entscheidungsprozesse mit einbezogen. Die Firmengröße war ja noch überschaubar.“ 2002 übernahmen Sigward und Matthias Glomb offiziell den Betrieb ihres Vaters. Heute sind es 170 Angestellte. Leider erlebte der Vater die Sanierung und Fertigstellung des Firmengebäudes nicht mehr. „Aber er war schon stolz auf uns Jungs“, resümiert Sigward Glomb junior.

EINE FARBE ALS ERFOLGSMOTOR

Einmal gab es jedoch eine größere Diskussion: Als Sigward Glomb zum ersten Mal eine komplette LKW-Flotte in knalligem Pink in Auftrag gab. Genau das „Think Pink“, das mittlerweile das

Markenzeichen des Logistikunternehmens ist. Die Reaktion des Seniors: „Das hast du nicht wirklich gemacht!“ Doch der Erfolg gab dem zielstrebigem Sohn recht. Denn jahrelang hatte sich der Familienbetrieb mit „widerrechtlich benutzten“ Fahrgestellen herumschlagen müssen – und mit der Suche nach ihnen.

» Ich erinnere mich genau, wie wir ganze Wochenenden mit unseren Eltern im Auto verbracht haben, um unsere Chassis in den Hafengebieten von Hamburg und Bremen aufzuspielen. «

Sigward Glomb

„Damals war es relativ leicht, mit einem fremden Chassis vom Gelände zu fahren. Alle sahen gleich aus und jeder LKW-Fahrer wollte Zeit sparen“, erklärt der 57-Jährige. Anfangs lackierte Familie Glomb die Fahrgestelle selbst mit pinker Farbe. Die Signalfarbe wirkte tatsächlich abschreckend auf Langfinger. Schließlich traute sich die Geschäftsführung, die Farbe zur DNA des Unternehmens werden zu lassen.

SELBSTBEWUSST POLARISIEREND

Ein paar Menschen gibt es immer wieder, die sagen: „Nie im Leben würde mir einfallen, einen pinken LKW zu fahren!“ Sigward Glomb entgegnet dann nur: „Muss jeder selbst wissen, ob es ihm

Sigward Glomb, ⚡
Geschäftsführender Gesellschafter
GCD Glomb Container Dienst GmbH

Der Name Sigward stammt
übrigens aus dem Althochdeutschen:

„sign“ = der Sieg und
„wart“ = der Hüter und Beschützer.
„Wenn ich mich entscheiden müsste,
würde ich mich eher als Beschützer sehen“,
so der erfolgreiche Unternehmer.



wichtiger ist, welche Farbe sein Fahrge-
stell hat, oder ob er sein Gehalt pünkt-
lich auf dem Konto hat.“ Ein japanischer
Geschäftspartner bekräftigte den Ent-
schluss, auch bei den Visitenkarten und
der Inneneinrichtung auf Pink zu setzen.
In Japan gilt Pink als sehr positive und
sogar männliche Farbe. Der europäi-
sche Kulturkreis tickt anders.

» *Viele Frauen
bewerben sich bei uns,
gerade weil ihnen
die Farbe Pink so
gut gefällt.* «

Sigward Glomb

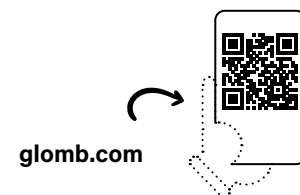
„**THINK PINK**“ – MIT GRÜNER NOTE
Widersprüchlich erscheint auch für vie-
le, dass Glomb Container Dienste das
Thema Umweltschutz sehr hoch hängt.
Glomb gehört zu den Pionieren: Be-

reits 2008 wurde der Logistiker mit dem
„Green Freight & Logistic Award“ aus-
gezeichnet. Aktuell erfüllt die gesamt-
e Fahrzeugflotte die Schadstoffnorm
EURO 6, also den höchsten Standard. Per
Prämiensystem werden die LKW-Fahrer
motiviert, besonders spritsparend zu fah-
ren. Und die Geschäftsführung hat be-
reits mehrere Hybrid- und E-Fahrzeuge
in Betrieb genommen. Demnächst sollen
auch E-Lastwagen folgen. Der Förderan-
trag für eine E-Ladestation wurde bereits
2022 gestellt. Sigward Glomb hofft, dass
seine ökologischen Bestrebungen end-
lich Realität werden. Auch wenn er damit
ein Risiko fährt: „Wir haben ebenfalls vor,
in umweltfreundliche wasserstoffbasierte
Antriebstechnik zu investieren. Aber wer
weiß, ob das tatsächlich die Zukunft ist?“

BREMERHAVENER AUS ÜBERZEUGUNG

Die Zukunft haben vor allem die Kinder
und Neffen von Sigward Glomb vor sich.
Der 24-jährige Sohn Fridtjof hat ein dua-
les Studium in Informatik im Familienbe-
trieb angefangen. Sigward Glombs Neffe

Julius ist mit 22 Jahren bereits Prokurist
bei GCD. Sein 20-jähriger Bruder Flinn
macht eine Ausbildung zum Kaufmann
für Spedition und Logistik. Tochter Wen-
cke studiert in Hamburg International
Management/Internationale BWL. Die
21-Jährige tritt noch dieses Jahr ein Aus-
landssemester in Australien an. Für das
Familienoberhaupt, das sich selbst als
eine Art Helikoptervater bezeichnet, eine
emotionale Herausforderung. „Ich hoffe,
sie lernt dort nicht die Liebe ihres Lebens
kennen und will plötzlich dableiben!“,
lacht der gebürtige Bremerhavener. Er
selbst hat nie für mehrere Monate oder
gar Jahre im Ausland gelebt. Es gab nie
den richtigen Zeitpunkt. „Heute könn-
te ich mir in den Allerwertesten beißen,
dass ich das versäumt habe!“, gibt Sig-
ward Glomb zu. „Aber ich bin felsenfest
überzeugt: Ich wäre immer wieder nach
Bremerhaven zurückgekommen.“ ⚡ KaZ



glomb.com



Gemeinsam mit ihren Klienten ⚡
finden die qualifizierten Mitarbeiter
individuelle Lösungen.

DIE EXPERTEN VON CT LLOYD

geballte Kompetenz rund um Finanzen und Recht

Umfassende, kompetente und persönliche Beratung:
**Darauf legt CT Lloyd besonderen Wert. Das Unternehmen bietet an sieben
Standorten in Deutschland – darunter Bremerhaven und Bremen – unter
anderem Wirtschaftsprüfungen sowie Steuer- und Rechtsberatung an.
Mit Mitarbeitern, die gut und gerne arbeiten. Denn als Arbeitgeber
bringt CT Lloyd viele Mehrwerte mit.**

Die richtige Beratung kann entschei-
dend für den Erfolg von Unternehmen
sein. Den Experten der CT Lloyd stellen
sich ganz unterschiedliche Herausfor-
derungen, die sie gemeinsam mit den
Klienten meistern. Zur vertrauensvollen
Zusammenarbeit gehört auch die ehrli-
che Einschätzung jeder Situation. Denn
nur so lassen sich unternehmerisch ver-
nünftige und zukunftsorientierte Lösun-
gen finden.

MEHRWERTE FÜR DIE MITARBEITER
Dabei versichert CT Lloyd, dass sich
jeder einzelne Mitarbeiter mit hohem
persönlichen Einsatz und umfassendem
Fachwissen engagiert. Sie stehen für

Genauigkeit, Verlässlichkeit und Flexi-
bilität. Diese anspruchsvollen und ab-
wechslungsreichen Jobs honoriert die
Geschäftsführung nicht nur mit guten
Aufstiegschancen.

Mitarbeiter werden unter anderem
durch Fort- und Weiterbildungen auf
dem Weg zu ihren beruflichen Zielen
unterstützt. Gute Leistung zahlt sich
auch finanziell in Form von variab-
len Boni aus. Dazu kommen attraktive
Kernarbeitszeiten von 9 bis 13 Uhr, die
Möglichkeit zum mobilen Arbeiten und
ein gutes Betriebsklima in einem aufge-
schlossenen und motivierten Team.

⚡ LE

Karriere für Berufserfahrene und Einsteiger

CT Lloyd sucht für die Bereiche
Wirtschaftsprüfung, Steuerbera-
tung und Rechtsberatung neue,
engagierte:

- ♦ **Steuerfachangestellte (m/w/d)**
- ♦ **Prüfungsassistenten (m/w/d)**
- ♦ **Berufsträger (m/w/d)**

Das Unternehmen bietet
außerdem Ausbildungen zum:

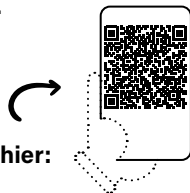
- ♦ **Steuerfachangestellten
(m/w/d)**
- ♦ **Kauffrau/mann für
Büromanagement (m/w/d)**

Hier findest du
die aktuellen
Stellenangebote:



... und dann passt es auf einmal doch!

Wer in seinem Beruf weiterkommen will, neue Perspektiven sucht oder einfach seinen Berufsweg planen will, steht oft vor vielen Rätseln. Was kann ich machen? Wie geht das finanziell? Wo finde ich gute Informationen? Die Agentur für Arbeit hilft mit der Berufsberatung im Erwerbsleben weiter. Sie setzt sich aus persönlichen und Online-Angeboten zusammen und steht allen Menschen offen. Beraten wird in verschiedenen Arbeitsagenturen, telefonisch oder per Videokommunikation.



Mehr Informationen hier:



Neue Wege entdecken und Chancen ergreifen!

Die Berufsberatung im Erwerbsleben arbeitet im Verbund der Arbeitsagenturen Bremen-Bremerhaven, Emden-Leer, Oldenburg-Wilhelms-haven, Nienburg-Verden und Stade (Landkreise Cuxhaven und Rotenburg (Wümme))

TELEFONISCHE SPRECHZEITEN

Di 8 - 11 Uhr, Do 15 - 18 Uhr
0421 178 234 5

Anfragen für einen Beratungstermin außerhalb der Sprechzeiten per E-Mail unter:

Bremen.Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de
Oldenburg.Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de

Du hast Rechte

Frag doch die Arbeitnehmerkammer!

Du kommst das erste Mal zu spät zur Arbeit und schon liegt die Abmahnung auf dem Tisch. Droht etwa die Kündigung? Vielleicht willst du dich woanders bewerben. Kannst du in dieser Situation ein gutes Arbeitszeugnis verlangen? Was ist mit Überstundenregelungen, Urlaubs- und Elternzeitanträgen?

LASS DICH KOSTENLOS BEI DER ARBEITNEHMERKAMMER BERATEN!

Wenn du in Bremen oder Bremerhaven arbeitest, bist du automatisch Mitglied – auch im Minijob und in der Ausbildung. Außerdem mischt sich die Arbeitnehmerkammer durch Stellungnahmen und Gutachten in politische Entscheidungen ein und stellt Fragen im Interesse aller Beschäftigten:

- ♦ Können Menschen von ihren Einkommen leben?
- ♦ Werden Frauen und Männer gleich bezahlt?
- ♦ Ist der Ausbildungsmarkt gut aufgestellt?

Beratungsstellen der Arbeitnehmerkammer Bremen/Bremerhaven:

Barkhausenstraße 16
27568 Bremerhaven-Mitte
0471 922 35 0

Bürgerstraße 1
28195 Bremen-Mitte
0421 363 01 0

Lindenstraße 8
28755 Bremen-Vegesack
0421 669 50 0

arbeitnehmerkammer.de



Macht jeden Tag Freude: Ein Kräutergarten für alle Fälle

Mal eben ein leckeres Salatdressing anrühren oder einen frischen Tee aufbrühen ... mit einem eigenen Kräutergarten genießt du jederzeit frische und gesunde Geschmacksvielfalt. Welche Arten der Gestaltung es gibt und was du beim Anlegen eines Kräutergartens beachten solltest, das erfährst du hier.



Prager Straße 19 • 27568 Bremerhaven • T 0471-503305
www.schroeter-raumausstattung.de • post@schroeter-raumausstattung.de

Guten Stoff teilt man mit Freu(n)den!

Bei uns finden Sie die schönsten Stoffe für Vorhänge, Gardinen, Raffrollos und Ihre Polstermöbel.

...und dazu tolle Vorhangstangen, individuellen Sonnenschutz und eine umfassende Beratung.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren unverbindlichen Beratungstermin unter 0471-503305.



Dekorativ und pflegeleicht:
Mit einer Kräuterspirale erhält jede
Pflanze den idealen Standort.

**RICHTIG RUNDE SACHE:
DIE KRÄUTERSPIRALE**
Eine Kräuterspirale aus Steinen sieht
hübsch aus und bietet jedem Pflänz-
chen den idealen Boden und Feuchte-
gehalt – wenn du es richtig machst!
Unten am Boden befindet sich die Was-
serzone mit Ausrichtung der offenen
Seite nach Süden. Wenn du zusätzlich
noch einen kleinen Teich am Fuß der
Kräuterspirale anlegst, fühlen sich dort
wasserliebende Kräuter wie Brunnen-

kresse oder Wasserminze besonders
wohl. Die nächsthöhere Ebene ist die
Feuchtzone mit viel Komposterde. Hier
pflanzt du Bärlauch, Basilikum und Pe-
tersilie an.
KRÄUTER NACH LUST UND LAUNE
Darüber liegt die Normalzone mit über-
wiegend humusreicher Erde. Sie sollte
trocken und schattig sein, optimal für
Koriander, Minze und Schnittlauch. Ganz
oben befindet sich die sogenannte Mit-

telmeerzone. Die Erde durchmischst du
dafür idealerweise mit Sand und Kalk.
Die Steine der Kräuterspirale speichern
die Sonnenwärme und halten den obern
Bereich trocken. Deshalb wachsen
hier mediterrane Kräuter wie Thymian,
Oregano, Salbei, Rosmarin und Majoran
besonders gut. Mit einer Multschicht
oder einem Wintervlies überstehen die
mehnjährigen Kräuter auch die kalte
Jahreszeit im Garten.

Kräuterbeet-Tinder

Nicht alle Kräuter können sich leiden. Hier siehst du,
welche Pflanzen sich gut verstehen und welche ein bisschen mehr
Abstand im Beet voneinander brauchen.

 NO	ICH VERTRAGE MICH MIT ...	YES 
Thymian	Basilikum	Oregano
Kamille	Pfefferminze	Schnittlauch
Basilikum	Salbei	Rosmarin
Fenchel	Koriander	Dill
Petersilie	Lavendel	Currykraut



LANDTECHNIK | ERNTESERVICE

IHR HUSQVARNA FACHHÄNDLER

27624 Geestland-Köhlen
Tel.: 04708 1038
hubert-landtechnik.de

Beratung vor Ort. Installation und Service



...wohnen wie es mir gefällt!

www.gwf-wohnen.de
0471-95 49 90





**MIT DRAHT UND TAT
AN IHRER SEITE.
SEIT 1951.**

Küick GmbH
Helmut-Neynaber-Str. 23 | 27612 Loxstedt
T (04744) 92 91 0 | M.mail@kueck-gmbh.de | kueck-gmbh.de

www.treppenbau-kroll.de

**MASSIV-
HOLZTREPPEN** 

- Wangentreppen • Freitragende Treppen
- Bogentreppe • HPL-Treppen • Stahltreppen
- Raumpartreppen • Betonstufen • Fallwerk



Dennis Kroll Tischlermeister
Heidhäuser Straße 19
27624 Geestland / OT Lintig
Tel: 0 47 45 / 50 81
info@treppenbau-kroll.de

Fenster | Haustüren
Rollläden | Raffstore
Terrassendächer
Insektenschutz



Beratung · Planung · Montage · Service

Am Bredenmoor 1-3
27578 Bremerhaven
T 0471 80629-0
www.mahrenholz.de
IG: [mahrenholz_fenster](#)
FB: [Mahrenholz Bremerhaven GmbH & Co. KG](#)

PASST AUCH AUF DEN BALKON: DAS HOCHBEET

Die zweite praktische Lösung zum Anlegen eines Kräutergartens ist ein Hochbeet. Selbst auf versiegelten Flächen oder einem kleinen Stadtbalkon wird dein Kräutergartenglück damit perfekt. Denn das Hochbeet bringt viele Vorteile mit sich: Zum einen macht es das Gärtnern deutlich rückschonender. Auch Älteren oder Menschen mit körperlichem Handicap wird die Kräutergartenpflege auf diese Weise erleichtert.

MEHR ERNTE DANK WÄRMESPEICHER

Außerdem kannst du mit einem Hochbeet das ganze Jahr durch gärtnern, weil sich die Erde darin schneller erwärmt als auf dem flachen Boden. Deshalb bietet sich auch eine Kombination von Gemüsepflanzen und Kräutern an. Tomaten und Basilikum verstehen sich zum Beispiel besonders gut. Wen wundert's? Auch lästige Schädlinge und



Wer seinen Rücken bei der Gartenarbeit schonen möchte, entscheidet sich für ein Hochbeet oder eine Pflanzkiste

Unkraut hält das Hochbeet besser auf Distanz. Allerdings solltest du beachten, dass es mehr gewässert werden muss und die Erde im Laufe der Zeit absackt. Das heißt: Alle paar Monate auffüllen. Dafür verspricht die hohe Nährstoffdichte etwa 30 Prozent mehr Ernte als im normalen Beet. Das lohnt sich doch!

☉ kaZ

*Tipp zum Wassersparen:
Untergemischte Pflanzkohle, Urgesteinsmehl und kleingezupfte Schafswolle helfen dabei, das Wasser in der Erde länger zu speichern.*

MAYER-STRUWE STURMHEIT

WOLFGANG MAYER-STRUWE
RECHTSANWALT + NOTAR a. D.
Fachanwalt für
Bau- und Architektenrecht

CHRISTINE STURMHEIT
RECHTSANWÄLTIN + NOTARIN
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

„Bürger“ 9 - 11
27568 Bremerhaven
T (0471) 8 00 16-0
advokat-bremerhaven.de

...wir sind
Metallbau

Auf dem Reuterhamm 11
27576 Bremerhaven
+49 471 48 38 990
info@metallbaulehe.de

MBL
Metallbau Lehe GmbH

Tel.: 0471 / 48 38 990 - www.metallbaulehe.de



behrens-bremerhaven.de

Sonntags ist Schautag.

Jeden Sonntag von 13 bis 17 Uhr bei uns im Showroom.
Es findet keine Beratung und kein Verkauf statt.



Behrens

TERRASSENDACH · SONNENSCHUTZ · BODENBELAG

Rückzugsort und Futterquelle

EIN HOLZ-HOTEL HILFT TIEREN BEIM ÜBERWINTERN

Wer ein Tier- und Naturfreund ist, sollte im heimischen Garten möglichst auf englischen Rasen und Schotterwüsten verzichten. Mit Totholz hingegen kannst du eine ganze Menge Leben anlocken! Hier erfährst du, wie du ganz einfach ein tierfreundliches Holz-Hotel baust.

Der Sommer in diesem Jahr war eine ziemliche Wundertüte: Erst hätten wir am liebsten den ganzen Tag die Füße in kaltes Wasser gesteckt, um über die Hitzewelle zu kommen, und dann war plötzlich landunter: Wochenlang Regen, überschwemmte Keller, Sturm und Gewitter. Falls du einen Garten mit Bäumen hast und der ein oder andere Ast beim Unwetter gelitten hat, mach einfach das Beste draus! Denn mit dem Holz kannst du vielen Tieren im Garten schon jetzt einen Unterschlupf für die kalte Jahreszeit bauen.

Übrigens: Ein Holzstapel im Garten macht das ganze Jahr über Sinn. Er bietet Tieren auf der einen Seite ein gutes Versteck, auf der anderen Seite ist er auch Futterquelle. Nützliche Insekten können sich vermehren und sind gleich-

zeitig Nahrung für Gartenvögel. So leistet dein Holzhotel das ganze Jahr über einen wertvollen Beitrag zur Artenvielfalt.

Schick uns gern Fotos von deinem Holzhotel unter post@moin-bremerhaven.de. Die schönsten Bilder veröffentlichen wir online!

JETZT WIRD'S BUNT!

Wenn dir der Holzstapel im Garten optisch zu trostlos erscheint, kannst du ihn auch „aufpeppen“ und als dekoratives Element im Garten integrieren. Buschwindröschen, Vergissmeinnicht und roter Fingerhut eignen sich zum Beispiel gut als Begleitpflanzen und sorgen für hübsche Farbtupfer rund ums tierische Holz-Hotel.



KaZ

LINNEMANN
 HEIZUNG - SANITÄR

 Heizung	 Sanitär
 Sanierung	 Solar

☎ 04743 - 322 7 444
 Grasweg 18-22 | 27607 Geestland | www.linnemann-heizung.de

So baust du ein Holz-Hotel für Igel, Eidechsen und Insekten

1. Suche eine ruhige, schattige Ecke für den Holzstapel aus, damit die Tiere möglichst ungestört sind.

2. Bau ein Gerüst: Stecke dazu vier stabile Stöcke oder Äste senkrecht als Eckpunkte eines Rechtecks in die Erde.

3. Schichte als Erstes grobe Äste quer zwischen die aufgebauten Holzpfiler, die obere Schicht bilden kleinere Äste und Zweige.

4. Größere Lücken kannst du mit trockenem Laub füllen. Fertig!

PLAMECO
 SPANNDECKEN

Plameco Bremerhaven
 Alte Geesteschleife 2a,
 27576 Bremerhaven
 ☎ 0471 971 62 55

**morgen
schöner wohnen**

plameco.de

Ihr Ansprechpartner für alles rund um's Glas

Glastüren – Duschen – Spiegel – Isolierglas – Einbruchschutz – Sonnenschutz – Kunststoffe



GLAS-
NOTDIENST:
0174 9667724

D & M Glaserei u. Handel e. K.
 Nordenhamer Straße 7
 27572 Bremerhaven
 Tel.: 0471 97 22 30 | Fax: 97 22 330
 www.glaserei-bremerhaven.de

D&M
 Glaserei & Handel
 Caarsten Vulk

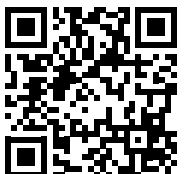


Seeborg 7 • 27572 Bremerhaven
Tel. (0471) 700 49 40
Mobil (0151) 147 034 18
www.reetdach.com



Weise Hausverwaltung

Bürgermeister-Smidt-Str. 202
 27568 Bremerhaven
 +49 471 4836 5580
 info@weisehausverwaltung.de
 www.weisehausverwaltung.de



Immobilienmarkt in der Region: Was Käufer und Verkäufer jetzt wissen müssen

In den vergangenen Jahren gab es einen regelrechten Run auf Wohnimmobilien. Damit ist es jetzt vorbei. Inzwischen ist die Nachfrage in Bremerhaven und Umgebung geringer als das Angebot. Was das für Käufer und Verkäufer bedeutet und wo die Gründe dafür liegen, erklärt Immobilienexperte Christian Runkler von der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck eG.



Christian Runkler, Immobilienexperte
bei der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck eG

„Die letzten vier, fünf Jahre haben die Immobilienpreise in der Region stark nach oben getrieben. Jetzt gibt es eine Stabilisierung auf einem niedrigeren Niveau“, sagt der Makler und Gutachter. Maßgeblich dazu beigetragen haben die Erhöhung des Leitzinses und die damit schwieriger gewordene Baufinanzierung. Außerdem sorgen die gestiegenen Energiepreise und Lebenshaltungskosten sowie die Unsicherheit durch den Krieg in der Ukraine für eine sinkende Nachfrage.

Bis zu 50 Prozent weniger Anfragen auf angebotene Objekte verzeichnet Christian Runkler im Vergleich zum Jahr 2021. Zu dieser Hochphase gab es re-

gelmäßig 100 oder mehr Interessenten für einzelne Immobilien. „Die Nachfrage ist nicht mehr so groß. Da wird sich ein Preisnachlass nicht vermeiden lassen“, so der Experte.

SPIELRAUM BEIM PREIS

Gut für potenzielle Käufer: Sie können beim Preis eher verhandeln. Wer seine Immobilie verkaufen möchte oder muss, bekommt dafür allerdings meist deutlich weniger als noch vor zwei Jahren. Die erzielten Preise liegen heute oft bis zu 20 Prozent unter den errechneten Verkaufsangeboten, erklärt Christian Runkler.

Gerade wenig gedämmte Häuser aus den 50er, 60er und 70er Jahren mit

veralteter Heiztechnik ließen sich inzwischen schwer vermitteln. Die Sanierungskosten schrecken viele Interessenten ab. „Das Thema Energetik ist jetzt besonders wichtig“, so der Makler. Und werde im Hinblick auf die angepeilte Klimaneutralität noch weiter an Bedeutung gewinnen.



Haben Sie noch weitere Fragen rund um das Thema Immobilien? Hier werden Sie gut beraten:

Christian Runkler
04747 9498 4543
christian.runkler@volksbankeg.de

Jörg Ewelt
04747 9498 4116
joerg.ewelt@volksbankeg.de

immobilien@volksbankeg.de
**volksbankeg.de/
immobilien**



Die eigene Immobilie

IMMER NOCH EINE STABILE SÄULE FÜR DIE GESUNDE ALTERSVORSORGE

Immobilien sind immer eine gute Wertanlage. Und können auch ein stabiles Standbein für die eigene Altersvorsorge sein. Besonders dann, wenn das eigene Haus oder die eigene Wohnung bis zum Renteneintritt abbezahlt ist. Die Investition lohnt sich auch – oder gerade – in Zeiten mit höherer Inflation.



Guido Wurtz,
Rechtsanwalt und Notar

finanzielle Spielraum ist und wieviel Geld aktuell für Miete ausgegeben wird.

HAUS ODER WOHNUNG GRÜNDLICH CHECKEN

Wichtig ist laut Guido Wurtz immer, eine Immobilie vor dem Kauf auf Herz und Nieren zu prüfen. Entscheidend für die Wertentwicklung sei

die Lage. Der energetische Zustand hat in den vergangenen Jahren stark an Bedeutung gewonnen. Deshalb empfiehlt es sich, einen Experten zu einer Begehung mitzunehmen – zum Beispiel einen Bauhandwerker.

Wenn die richtige Immobilie gefunden ist, kommt der Notar ins Spiel. Es ist gesetzlich vorgeschrieben, dass Kaufverträge für Grundstücke, Häuser und Eigentumswohnung notariell beurkundet werden. „Die Verkäufer sollen ihr Objekt nicht abgeben, ohne den Kaufpreis zu erhalten. Die Käufer sollen nicht ihr Geld verlieren, ohne das Objekt zu erhalten. Notare setzen den Kaufvertrag auf und sorgen dafür, dass beim Verkauf keine Partei gefährdet ist“, fasst Guido Wurtz zusammen.



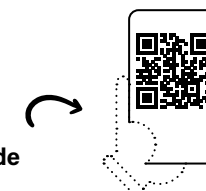
„Wohnimmobilien sind sehr wertstabil. Sie bieten Sicherheiten, die andere Investitionsarten nicht haben“, erläutert Rechtsanwalt Guido Wurtz. Auch, wenn es zunächst einmal viel Geld kostet: Bei einer guten Planung ist die Immobilie irgendwann abbezahlt und du kannst dort mietfrei wohnen. Eine willkommene Entlastung für das Rentenalter. Alternativ lässt sich das Haus verkaufen. So entsteht ein großes Finanzkissen.

» Die aktuell hohe
Inflation spricht gerade
für eine Investition in
Immobilien. «

Guido Wurtz.

Denn Immobilien behalten in der Regel ihren Wert oder gewinnen sogar daran. Auch bei den gestiegenen Zinssätzen. Es lohne sich zu prüfen, wie groß der eigene

werk-wurtz.de



Energie sparen

VIER HEIßE TIPPS FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Der Herbst steht vor der Tür – und mit ihm die nächste Heizperiode. Die Energiepreise sind nach wie vor hoch. Doch mit ein paar einfachen Tipps kannst du in deinen eigenen vier Wänden ordentlich Heizkosten sparen.

Tipp 1:

DIE OPTIMALE TEMPERATUR

Küche und Schlafzimmer müssen nicht so warm sein wie das Wohnzimmer. Schon ein Grad weniger kann die Kosten pro Raum um bis zu 6 Prozent senken. Die idealen Raum-Temperaturen sind laut Bundesumweltministerium:

- ♦ **Wohnzimmer: 20 bis 22 Grad**
- ♦ **Küche: 18 Grad**
- ♦ **Schlafzimmer 17 bis 18 Grad**
- ♦ **Bad: 22 Grad**

Unter 17 Grad sollte die Temperatur aber in keinem Raum fallen. Einerseits begünstigt das Schimmel. Andererseits

kostet es mehr Energie, ein ausgekühltes Zimmer wieder aufzuheizen.

Tipp 2: HEIZUNG ENTLÜFTEN

Gluckert oder knackt es in deinen Heizkörpern? Dann befindet sich Luft darin. Das kann die Effizienz der Heizkörper deutlich einschränken und sogar dazu führen, dass sie nicht mehr richtig warm werden. Außerdem verschwenden sie dann Energie.

Tipp 3: FENSTER VERDECKEN

Wenn es draußen kalt ist, kann viel Wärme über die Fenster verloren gehen. Um das zu verhindern, sind Rollläden ideal. Sie verkleinern den Wärmeverlust um

rund 20 Prozent. Vorhänge aus schwerem, dichtem Stoff verstärken diesen Effekt zusätzlich. Achte aber darauf, dass die Vorhänge keine Heizkörper verdecken. Sonst staut sich dort die Wärme und verteilt sich nicht.

Tipp 4: HEIZSYSTEM OPTIMIEREN

Oft sind Heizsysteme nicht optimal auf die Bedingungen im Haus eingestellt. Lasse sie deshalb regelmäßig von Experten überprüfen. Schon einfache Einstellungen am Kessel können bares Geld sparen. Ein hydraulischer Abgleich ist eine etwas größer angelegte Wartungsarbeit. Mit dieser Maßnahme lassen sich bis zu 15 Prozent Heizkosten vermeiden.



• **Notdienst** • Hochdruckspülung • Drainage-Reinigung

Kanalsanierung • Kanalreinigung
Rohrsanierung • Rohrreinigung
Dichtheitsprüfung • TV-Untersuchung

NEU Fräsroboter und mehr!

Fax 0471 / 90 22 960 • info@detke.de
Postbrookstr. 4b • 27574 Bremerhaven

idealtransport

Umzüge - Lagerung - Kleintransporte
Küchenmontagen - Beiladungen
Aktenlagerung



Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.

... damit Ihr Umzug nicht im CHAOS endet!

Schiffdorfer Chaussee 41 27574 Bremerhaven
Tel.: 0471 - 92 12 556 / Mobil: 0172 - 42 35 344
Fax: 0471 - 92 12 558 / e-mail: umzuege@idealtransport.de

ELEKTROTECHNIK
Watt & Volt

Intelligente Gebäudetechnik
Sicherheitstechnik
Klimaanlagen
Elektroinstallation
Solartechnik

Lange Straße 102
27580 Bremerhaven
T 04 71 - 481 481 08
info@elektrotechnik-wattundvolt.de

MUTH & BAHR
Haustechnik GmbH

HEIZUNG SANITÄR SOLAR

Schillerstraße 12 • 27570 Bremerhaven
0471 921 27 70 • buero@muth-bahr.de

Wir sind die Spezialisten für barrierefreie Bäder!

ROOMSCRAFT
Sicht- und Sonnenschutzsysteme
www.roomscraft.de



PLISSEES ■ ROLLOS ■ LAMELLEN

Am Lunedeich 110b ■ 27572 Bremerhaven ■ 0471 / 926 95 300
info@roomscraft.de ■ www.roomscraft.de

FLIESEN **DONNER**
Exclusive Wohnkeramik



Burgstraße 49 a • 27612 Loxstedt Stotel
Telefon: 04744 5033 • Fax: 04744 6198
info@fliesen-donner.de • www.fliesen-donner.de

BETTENHAUS NEEMANN

Das individuelle Wohlfühl-Bett für Herbst und Winter

Der Herbst steht vor der Tür – und was gibt es in der kalten und dunklen Jahreszeit Schöneres als ein kuscheliges Bett? Im Bettenhaus Neemann kannst du dir Kissen und Decken ganz nach deinen Bedürfnissen individuell anpassen lassen. Und findest neben professioneller Beratung alles, was mit gutem Schlaf zu tun hat.

„Wir füllen Feder- und Daunebetten sowie Kopfkissen noch selbst“, erläutert Geschäftsführer Ralf Neemann. Dafür stehen allein elf verschiedene hochwertige Naturfüllungen zur Auswahl. Zum Service gehört auch, bei Bedarf Daunen nachzufüllen und Betten und Kissen fachmännisch zu reinigen.

Andere Materialien bieten ebenfalls idealen Schlafkomfort: Bettzeug aus Naturhaar – zum Beispiel Schurwolle, Kamel-

haar und Cashmere – lässt sich je nach Wärmebedürfnis gestalten. Besonders umweltschonend ist das Material Hanf. Allergiker sind unter speziellen Synthetik Materialien bestens gebettet. Gemeinsam mit den Experten vom Bettenhaus Neemann gestaltest du dein Traumbett!

Bettenhaus Neemann
Grashoffstr. 24
27570 Bremerhaven
bettenneemann.de



Geschäftsführer Ralf Neemann füllt Kissen und Decken nach Kundenwunsch.

- Spanndecken
- Smart-Home
- Beleuchtungslösungen
- Elektrotechnik
- Haushaltsgeräte
- Bad & Installation
- Heizungsbau

Neustraße 18 • 27472 Cuxhaven • Tel. +49 (4721) 593275 • Fax +49 (4721) 714392
matthias@struhs-gmbh.de • www.struhs-gmbh.de

#teamspirit
VEREINE AUS
DER REGION

Verein steht für olympische Werte

**OSC BREMERHAVEN FÖRdert LEISTUNG,
MITEINANDER UND SPASS AN DER BEWEGUNG**

Mit fast 3.000 Mitgliedern ist der Olympische Sport-Club Bremerhaven – kurz OSC – der mitgliederstärkste Sportverein in der Seestadt. Er verfügt über das einzige Stadion der Stadt, ein Schwimmbad und ein eigenes Fitness-Studio. Und bietet ganze 25 unterschiedliche Sportarten an. Ein Verein dieser Größe hat allerdings auch besondere Herausforderungen zu bewältigen.

ERFOLGE IN DER ZWEITEN BUNDESLIGA

Die größte Baustelle ist, im wörtlichen Sinne, das marode Nordsee-Stadion. 1975 gebaut, bietet es Platz für 10.000 Zuschauer. Anfang der 1980er Jahre spielte die Herren-Fußballmannschaft des OSC in der zweiten Bundesliga. Zu dieser Zeit kam auch Björn Böning, heu-

te Mannschaftstrainer und Vizepräsident, zum Verein. „Der OSC war damals sehr erfolgreich. Als Balljunge in der zweiten Liga anzutreten, war natürlich ein Erlebnis“, erinnert er sich.

In den folgenden Jahren stieg die rot-weiße Elf aus Bremerhaven allerdings mehrmals ab. Heute spielt der OSC in

der fünftklassigen Bremen-Liga. Mit Björn Boning als Trainer gelang ihr in der vergangenen Saison beinahe der Aufstieg in die Regionalliga Nord. „Unser Ziel ist ganz klar, wieder überregional zu spielen“, so der 54-Jährige. Damit der Fußball in Bremerhaven attraktiver für den Nachwuchs wird.

**SCHIFFDORFER
PFLEGETEAM**
AMBULANTE KRANKENPFLEGE

- Notruf
- Pflegeberatung
- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Diabetes- und Intensivpflege

- Pflegemittel
- Urlaubspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Pflege für Menschen mit Demenz

Beratung
per Hotline
0471 - 2909183

Schiffdorfer Pflegeteam GmbH · Vieländer Weg 254 · 27574 Bremerhaven
T. 0471 – 2909183 · www.schiffdorfer-pflegeteam.de · Mo. - Fr. 8 - 15 Uhr



TURNEN, TANZEN, SCHWIMMEN

Der OSC steht allerdings nicht nur für Fußball. Viele OSCler betätigen sich in der Turn-Abteilung, zu der unter anderem Tanzgruppen für Cheerleading und Jazzdance sowie der Seniorensport zählen. Die Fitness-Abteilung zieht mit eigenem Studio und Kursangeboten viele Mitglieder an. Populär ist darüber hinaus die American-Football-Sparte mit den Bremerhaven Seahawks.

Ein Alleinstellungsmerkmal für den OSC ist das eigene Schwimmbad. „Unsere Schwimmabteilung ist groß. Wir finden es im Sinne der Gesellschaft wichtig, Kindern das Schwimmen beizubringen“, sagt Björn Böning. Als gesellschaftliche Verantwortung sieht er es außerdem, möglichst viele Menschen für den Sport zu begeistern. So gibt es eine eigene

Handicap-Abteilung, Schwimm- und Fußball-Angebote speziell für Migranten sowie zahlreiche Schnupperangebote für Kinder. Das alles ist nur mit viel Herzblut der Mitglieder möglich.

» Viele Leute sind bei uns ehrenamtlich hochgradig engagiert. Die Arbeit in unserem fünfköpfigen Präsidium ist außerdem toll und zielführend. «

Björn Böning

Trotzdem sei die finanzielle Situation immer angespannt, bilanziert Vizepräsident Bönig. Allein durch die Größe des Vereins müssen vier Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle und drei Mitarbeiter zur Pflege der Anlagen bezahlt werden.

Den ersten Herren des OSC gelang in der vergangenen Saison fast der Aufstieg in die Regionalliga Nord.

Dazu kommen hauptamtliche Fitness-Trainer für das vereinseigene Studio und enorme Energie-Kosten.

STADT SANIERT NORDSEE-STADION

Und dann ist da noch das Nordsee-Stadion. Das soll jetzt für rund zehn Millionen Euro saniert werden. Der OSC muss dafür nicht aufkommen, denn er hat es von der Stadt Bremerhaven nur gepachtet. An der Planung arbeitet das Präsidium allerdings mit. Das Stadion nutzt der Verein auch für Musikveranstaltungen. Jedes Jahr gibt es dort ein großes Weihnachtssingen für die ganze Familie. In Zusammenarbeit mit dem OSC gibt es zudem Konzerte und Partys. Als nächstes eine „Stadion-Gaudi“ mit Oktoberfest-Motto vom 6. bis 8. Oktober.

Der OSC feierte im vergangenen Jahr sein 50-jähriges Bestehen mit einem großen Fest. „Aktuell sind wir gut aufgestellt“, erläutert der Vizepräsident. Doch um die Zukunft zu sichern, sollen jetzt die Weichen gestellt werden. „Wir müssen die Kids wieder zum Sport kriegen“, sagt Björn Bönig, der hauptberuflich als Sport- und Matheleh-

rer arbeitet. Dafür bietet der OSC mit seinen zahlreichen Sparten, dem umfangreichen Sportkomplex und seinen engagierten Ehrenamtlern beste Voraussetzungen.

LE

Olympischer Sport-Club Bremerhaven von 1972 e.V.



- ♦ 3000 Mitglieder
- ♦ 25 Sportangebote
- ♦ Vereinsfarben rot/weiß

Am Stadion 10
27580 Bremerhaven
0471/800 970
Info@osc-bremerhaven.de
osc-bremerhaven.de



Mehr Schutz geht nicht: 100 % Schutz für Zahnersatz und Co.

Egal ob Zahnersatz, Zahnbehandlung oder Prophylaxe. Mit der Zahnzusatzversicherung CEZE gehen Sie auf Nummer sicher.

Geschäftsstelle
BRHV Consult Vers.-verm. GmbH
Georgstr. 42 b, 27570 Bremerhaven
Tel.: 0471-20802 u. 26048
Mailto: Werner.Schmonsees@Continentale.de
Mailto: Reiner.Lohse@Continentale.de



Vertrauen, das bleibt.



TAGESKARTE
IM SAUNAPARK
19,00 €

soulfit

DIE SCHÖNSTE SAUNA DER REGION

SOULFIT-CUXHAVEN.DE



URLAUB FÜR DIE SEELE

Regina's PERÜCKEN

UNSER STUDIO - KOMPETENTE
BERATUNG UND ANGENEHMES AMBIENTE



Durch eine Chemotherapie ist der Haarverlust die offensichtlichste Nebenwirkung, mit der es den meisten Menschen schwerfällt umzugehen. Denn wenn das Haar ausfällt leidet die Seele. Wir möchten Sie unterstützen Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Attraktivität und Ihre Lebensfreude zurück zu finden.

UNSERE LEISTUNGEN UND QUALIFIZIERUNGEN

- Beratung bei Ihnen zu Hause oder im Krankenhaus
- Haarersatz auch ohne Zuzahlungen
- Abrechnung mit allen Krankenkassen
- Mitglied beim Bundesverband für Zweithaar-Spezialisten
- Kostenlose Beratung im Salon



Regina Slowik, Friseurmeisterin

HAFENSTR. 3 • 27576 BREMERHAVEN • Tel.: 0471 - 95 84 41 16



» Wir machen es mit Herz! «

FISCHTOWN-URGESTEIN ALFRED PREY SETZT AUF CHARAKTER UND ZUSAMMENHALT

Vor über dreißig Jahren fing Alfred Prey als Pressesprecher bei den Fischtown Pinguins an. Zwar hatte der Oberpfälzer immer vor, wieder zurück nach Bayern zu gehen. Doch für den Team-Manager gehört Bremerhaven zu den schönsten Städten Deutschlands. Im Exklusiv-Interview erzählt der mittlerweile 69-Jährige der MOIN Bremerhaven-Redaktion von seiner Liebe zur Seestadt und warum die Fischtown Pinguins kein gewöhnlicher Eishockey-Verein sind.

Herr Prey, was bedeutet Ihnen Bremerhaven?

Für mich ist Bremerhaven Heimat geworden. Der originäre Norddeutsche hat oft den Hang zum Pessimismus und weiß manchmal nicht zu schätzen, was er hat. Dabei kommen jedes Jahr Tausende Menschen zu uns, um hier Urlaub zu machen. Wenn man betrachtet, wie sich Bremerhaven in den letzten dreißig bis vierzig Jahren verändert hat, was aus dieser Stadt geworden ist, dann muss da eigentlich jeder Bremerhavener stolz drauf sein. Und ich hab noch keinen Spieler kennengelernt, der gesagt hat, dass Bremerhaven keine schöne Stadt ist oder er sich hier nicht wohlfühlt hat.

Was zählt mehr für Sie bei einem Spieler? Das Talent oder das Zwischenmenschliche?

Erstmal schauen wir, ob der Spieler charakterlich zu uns passt. Die Fischtown Pinguins leben vom Charakter und vom Zusammengehörigkeitsgefühl. Natürlich kann man keine „Gurke“ verpflichten. Aber das weiß man ja vorher. Ich sage potentiellen neuen Spielern immer: „Bremerhaven is a blue collar city“, also eine Arbeiter-Stadt. Die Leute, die mit einem Blauemann auf der Werft stehen, die wollen keine Spökenkieker sehen, die arrogant übers Eis laufen. Ein Spieler definiert sich hier durch harte Arbeit. Wenn der sich sechzig Minuten

den Hintern aufgerissen hat, dann pfeift den niemand aus. Für diese Fans muss ich alles geben. Wir haben Spieler, die gehen mit gebrochenem Zeh aufs Eis. Das ist für die eine Selbstverständlichkeit. Weil die sich mit dem Verein identifizieren.

Was mögen Sie so an Ihrer Tätigkeit als Teammanager?

Hier ist internationales Flair. Ich arbeite mit jungen Nordamerikanern, Osteuropäern, Tschechen, Dänen, Norwegern ... wo hat man das sonst? Und ich mag den engen Kontakt zu den Fans. Wann immer ich auch auf der Geschäftsstelle die Möglichkeit habe, versuche ich im-



Zahnersatzkosten belächeln

vrk+



Ich berate Sie gern!
Lars Keunemann
VRK Generalagentur
Mobil 0171 2659084
lars.keunemann@vrk-ad.de

**Sicherheit
auf Knopfdruck.**
Der Johanniter-Hausnotruf.



JOHANNITER

Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf
0800 0019214 (gebührenfrei)



mer mit einem kleinen „Rees an Backbord“ mit unseren Fans in Kontakt zu bleiben. Man spielt ja für die Leute. Die sollen Spaß am Hockey haben und wir brauchen jeden Einzelnen. Wir haben auch schon Tiefschläge hinnehmen müssen, aber die Fans stehen immer wie eine Mauer hinter den Pinguins. Man darf für etwas arbeiten, das in der Öffentlichkeit eine sehr hohe Akzeptanz hat. Eigentlich muss ich dafür jeden Tag dankbar sein, dass ich das machen darf.

Hand aufs Herz: Ärgert es sie insgeheim, dass ihr Verein häufig „nur“ als Karrieresprungbrett gilt?

Man muss das differenziert betrachten und sich selbst fragen: Wo gehöre ich eigentlich hin? Es wäre einfach vermessen, wenn wir uns in eine Linie mit Berlin, München, Mannheim oder Düsseldorf stellen würden. „Springboard Bremerhaven“ und „Last Exit Bremerhaven“ sind Bestandteile unserer Vereinspolitik. Wir versuchen meist Spieler zu akquirieren, die noch keine große Karriere gemacht haben. Das hat zwei Grün-

» Ich bin mit dem Verein verheiratet. Spaßige Zungen behaupten, man verbringe eigentlich mehr Zeit mit der Mannschaft als mit der eigenen Ehefrau. «

Alfred Prey

de: Erstens sind die billiger. Zweitens sind das Spieler, die fokussiert sind und was werden wollen. Oder wir suchen Spieler, die relativ am Ende ihrer Karriere stehen, aber sich nochmal beweisen wollen und Gas geben. Aber Sie haben natürlich recht: Wenn Sie einen guten Spieler verlieren, dann blutet Ihnen immer das Herz. Man mag die ja auch.

Was macht die Fischtown Pinguins so attraktiv für Spieler?

Wir haben einen kleinen Kader mit etwa 25 Spielern. Große Vereine haben um die 35 Spieler. Wenn also ein neuer Spieler zu uns kommt, dann weiß er, dass er spielt. In München beispielsweise ist die Konkurrenz in der Kabine viel größer als in Bremerhaven. Als Spieler

muss ich wissen, was besser für mich ist: dass ich spiele und mich zeige oder ich guck nur auf den schnöden Mammon. Wir haben auch viele Spieler, die sind schon sieben Jahre hier. Das gibt es nicht oft in der Liga.

Wie halten Sie solche Spieler?

Wichtig ist, das Familiäre herauszubilden. Bei einem großen Verein verdient man vielleicht mehr Geld, aber es ist alles sehr viel organisierter und distanzierter. Bei uns gibt es ein „Hosentaschen-Management“, ein bisschen liebenswürdiger. Wir haben keine Guideline für jedes Problem. Wir improvisieren viel und wir machen es mit Herz. Ich bin dabei nur ein ganz kleiner Teil des Ganzen. Wenn man das Familiäre lebt als Verein, dann hat man den Spieler auch für sich gewonnen.

Verraten Sie uns Ihren persönlichen Lieblingsplatz in Bremerhaven?

Der Parkplatz an der Doppelschleuse. Manchmal fahr ich auf den Parkplatz und schau aufs Wasser und in die Peripherie. Ich schau auf die Geeste, auf den Fähranleger, du siehst das Columbus-Center, die Havenwelten, die gan-

zen Kräne ... Eigentlich hat man Bremerhaven im Miniformat auf einen Blick vor sich. Ich fahr da manchmal auch nur zum Nachdenken hin.

Lieber Herr Prey, herzlichen Dank für das interessante Gespräch. 

Pinguins-Trikot zu gewinnen!

Gewinne ein hand-signiertes Trikot mit allen Unterschriften der Fischtown-Pinguins-Mannschaft!

Beantworte dazu folgende Frage: Was ist Alfred Preys

Lieblingsort in Bremerhaven?

Schick die richtige Antwort bis zum 18. September 2023 per Mail an post@moin-bremerhaven.de. Der Gewinner wird unter den richtigen Einsendungen ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Teilnahmebedingungen unter moin-bremerhaven.de/teilnahmebedingungen-fuer-gewinnspiele/



PROMEDICA PLUS



FÜRSORGLICHE BETREUUNG IM EIGENEN ZUHAUSE

PROMEDICA PLUS
Bremen/Bremerhaven und Umgebung
Marcus Kastens • 0421 – 706 246 28
m.kastens@promedicaplus.de
www.promedica24.de/weser-nord



T.D.T.
Thiele Dental-Technik
Gesellschaft mbH

- Veneers, Einzelkronen, Teilkronen, Brücken, Inlays
- Aufbiss-Schienen
- Kombi-Arbeiten
- Kunststoff-Technik
- Modellguß-Technik
- Kieferorthopädie
- Implantat-Technik
- VMK-Metallkeramik (EM oder NEM)
- Vollkeramik
- Cad-Cam
- Kusto-Verblend-Technik
- Teleskop- und Geschiebetechnik
- Laser- und Galvanotechnik
- Reparaturen aller Art (Unterfütterungen, Bruchreparatur, Erweiterungen Metall/Kunststoff)

... das komplette Spektrum der Zahntechnik wird abgedeckt!

Thiele Dental Technik GmbH • Neue Straße 28a • 27576 Bremerhaven
0471 55020 • thiele-dentaltechnik.de • thiele.dental-technik@nord-com.net

Internist Dr. med. Carsten Haack

www.internist-haack.de

info@internist-haack.de
Facharzt für innere Medizin,
Gastroenterologische Untersuchungen und Therapien

Gastroskopie • Koloskopien mit Polypektomien
Rektoskopie • Hämorrhoidenbehandlung
Punktionen • Biopsien

Zentrumstraße 11 • 21745 Hemmoor
Telefon 0 47 71 / 8 88 00

SHIVA HERBS

SHIVA HERBS feierte am 01. August 2022 die Eröffnung ihres ersten Shops und startete mit selbstentwickelten Produkten, welche aus verschiedenen CBD-Vollspektrum Ölen und Blüten-Produkten bestehen.

Alle Produkte wurden in Deutschland und Österreich produziert und verfügen über zertifizierte Laboranalyse-Ergebnisse. Die beruhigende Wirkung des CBD's reduziert Stress und verbessert den Schlaf. Es können Schmerzen gelindert und Entzündungen gehemmt werden. Angeboten werden außerdem Bio-Kosmetika, schmerzlindernde Cremes, CBD-Liquids, CBD für gestresste Tiere und verschiedenste Süßigkeiten auf Hanf- und CBD-Basis – von günstigen bis hin zu hochpreisigen Artikeln ist alles dabei.

Eine hochwertige Auswahl an CBD-, Hanf- und Bioprodukten mit aktuellen Angeboten sind im Online-Shop zu finden unter: SHIVA-HERBS.DE/SHOP

Shiva Herbs | Theodor-Heuss-Platz 17 | 27568 Bremerhaven Mitte

Zondag
PHYSIOTHERAPIE

„WEIL GESUNDHEIT VERTRAUENSACHE IST.“

Parkstr. 3 • 27580 Bremerhaven
0471 - 85 85 9

HNO-Praxis Dr. Uhe



Dr. med. Sylke Uhe
Fachärztin für
Hals-Nasen-
Ohrenheilkunde
Allergologie

Grashoffstr. 6
27570 Bremerhaven
Tel: 0471/21167



Bewusster leben

4 Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag

Ist dir das auch schon aufgefallen? Je älter wir werden, desto schneller rast die Zeit. Wir stopfen unseren Terminkalender oft randvoll oder streamen Serien am laufenden Band. Dabei verlieren wir uns selbst ganz aus den Augen. Mehr Achtsamkeit bedeutet ein bewussteres Leben im Hier und Jetzt – und damit mehr Gelassenheit und gesunde Widerstandskraft. Die MOIN Bremerhaven-Redaktion hat ein paar Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag zusammengestellt.

1. GEH MAL WALDBADEN!

Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig und ganz bewusst Zeit in der Natur verbringen, ihr Immunsystem stärken. Sie erkranken zudem seltener an Herzleiden oder Diabetes-Typ 2. Deshalb gönn dir doch gelegentlich einen Spaziergang durch sattes Grün und nimm ein Waldbad (mehr dazu auf Seite 82)!

Deine Lunge füllt sich beim Schlendern durch Wald oder Park mit bestem Sauerstoff. Denn die Bäume filtern Schadstoffe aus der Luft. Das Rauschen der Baumkronen und das Zwitschern der Vögel wirken entspannend und senken den Cortisolspiegel. Das weckt deine Lebensgeister und baut Stress ab. Also nichts wie raus!

2. DU BIST, WIE DU ISST

Oft machen wir beim Essen noch zwanzig andere Dinge wie Zeitung lesen, E-Mails checken, Instagram durchscrollen oder soziale Kontakte pflegen. Wann hast du das letzte Mal einfach nur gegessen und nichts anderes?

Nimm dir Zeit und zelebriere deine Mahlzeit. Nur du und dein Essen. Genieße das Gemüseschnippeln, lausche, wie die Butter in der Pfanne zischt, richte deinen Teller hübsch an

und schmecke bewusst jeden Bissen. Wer Rechtshänder ist, kann mal zur Abwechslung die linke Hand nehmen. Das schärft die Sinne und macht den Kopf frei. Übrigens: Achtsames Essen ist zwar keine Diät, kann aber trotzdem beim Abnehmen helfen. Du bemerkst dann nämlich eher, wann du satt bist.

3. DEINE TIERISCHE AUSZEIT

Wie schön es doch ist, ein Haustier zu haben, das einen bedingungslos liebt. Naja, auch weil du es fütterst und den Stall säuberst ... Aber es liegt auf der Hand: Mit deinem tierischen Kumpel verstehst du dich ohne Worte. Er freut sich, wenn du da bist und mit ihm spielst und schmust. Auch das kann eine bewusste Zeit der Achtsamkeit sein.

Selbst Katzensvideos haben einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit. Was macht dann erst die schnurrende Katze auf dem Schoß mit dir? Oder der Dackel, der fröhlich auf dich zu rennt? Hast du kein eigenes Haustier? Dann pass doch mal auf den Hund vom Nachbarn auf oder engagiere dich ehrenamtlich im Tierheim. Das setzt Glückshormone bei dir frei und verlängert bestimmt auch das eine oder andere Tierleben.

4. KANNST DU „NIKSEN“?

Viele Menschen legen sich eine tägliche Morgenroutine zu – in der Hoffnung, damit bewusster und gesünder durchs Leben zu gehen: dreißig Minuten meditieren, Superfood-Frühstück aus dem eigenen Garten und Eintrag ins Achtsamkeitstagebuch – und dann noch das Ganze auf Instagram posten ...

Viel besser ist gelegentliches „Niksen“. Niksen kommt aus dem Niederländischen und bedeutet so viel wie Nichtstun und unproduktiv sein. Es bildet damit einen angenehmen Gegenentwurf zu dem allseits herrschenden Selbstoptimierungsdrang. Denn das Niksen verfolgt wirklich gar keinen Zweck. Schau aus dem Fenster, setz dich an den Deich, leg dich auf die Wiese und betrachte, wie sich die Wolken verändern. Du wirst sehen, nix tut so gut wie Niksen. **Viel Spaß beim Achtsamwerden!** 



**Anahata Yoga
Bremerhaven**

**Hier kannst du in entspannter
Atmosphäre einen Ruheraum
vom Alltagsstress finden.**

Wir freuen uns auf deinen Besuch:
Gerhardstr. 4, 27576 Bremerhaven
kontakt@anahata-bremerhaven.de
Telefon: 0173/9126294



Ihr Auto und Ihr Zuhause sind bestens abgesichert.



Und Sie und Ihre Familie?



Wenn es um Absicherung geht, sollten Sie nicht nur an Ihre vier Räder und Ihre vier Wände denken. Denken Sie auch mal an sich und Ihre Lieben. Ob für das Wohl Ihrer Gesundheit, Alters- oder Pflegevorsorge, Arbeitskraft- oder Hinterbliebenenabsicherung – wir sind jederzeit für Sie da und beraten Sie gerne.

Kundendienstbüro Oliver Henkel

Tel. 04721 32425
oliver.henkel@hukvm.de
huk.de/vm/oliver.henkel
Brahmsstr. 27
27474 Cuxhaven Döse
Mo. 9.00–15.00 Uhr
Di., Do. 12.00–18.00 Uhr
Fr. 9.00–14.00 Uhr

Kundendienstbüro Jens Ahlers

Kaufmann für Versicherungen und Finanzen
Tel. 0471 200056, jens.ahlers@hukvm.de
huk.de/vm/jens.ahlers
Reitkamp 2, 27570 Bremerhaven Geestemünde
Mo.–Fr. 9.00–13.00 Uhr
Mo.–Di. 16.00–18.00 Uhr
Do. 16.00–18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

 **HUK-COBURG**
Aus Tradition günstig



Der erste Schritt zu einem gesünderen Leben!

TERRA MUNDO
...besser leben

VITALPILZE
Mit Vitamin C zur Unterstützung des gesunden Immunsystems

VITALPILZE von TERRA MUNDO

- Bio-zertifizierte Premiumqualität
- Analysierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- Einfach und bequem in der Anwendung als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- Zusammensetzung pro Kapsel: 250 mg konzentriertes Pilzextrakt & 150 mg Ganzpilzpulver plus 30 mg Bio-Acerolapulver

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwenden!

VEREINTE VORTEILE – EINE KOMBINATION AUS EXTRAKT & PILZPULVER!

TERRA MUNDO
Terra Mundo GmbH
Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg



BIO **DE-ÖKO-001** **VEGAN**

BERATUNG & INFO-POST: Tel.: 0 61 72/185 32-0 · Fax: 0 61 72/185 32-29 info@terra-mundo.de · www.terra-mundo.de



GEGEN DIE EINSAMKEIT

Tagespflege für Senioren und Pflegebedürftige

Soziale Kontakte braucht der Mensch wie die Luft zum Atmen. Doch je älter wir werden, desto größer ist die Gefahr zu vereinsamen. Die Kinder leben ihr eigenes Leben, vielleicht in einer anderen Stadt, und durch den Ruhestand brechen die täglichen Kontakte zu Kollegen ab. Wer mobil eingeschränkt ist, hat es doppelt schwer, Freundschaften zu pflegen. Eine Tagespflege-Einrichtung kann die Einsamkeit vertreiben und damit Senioren sowie Pflegebedürftigen neuen Lebensmut schenken.

Singen und Gymnastik sorgen für viel Abwechslung, Spaß und Gesprächsstoff in der Gruppe. Das tut der Seele gut und hält das Gehirn fit. Am Nachmittag wird der Tagesgast wieder nach Hause in seine gewohnte Umgebung gebracht. Dort versorgt er sich entweder selbst oder wird von Familienangehörigen oder einem ambulanten Pflegedienst betreut.

Für Demenzkranke gibt es in vielen Einrichtungen ein speziell auf ihre Krank-

heit abgestimmtes Beschäftigungsprogramm. Denn häufig haben sie einen erhöhten Bewegungsdrang, verlieren jedoch schnell die örtliche und zeitliche Orientierung. Damit können sie sich oder andere in Gefahr bringen. Viele Tagespflegestätten für Demenzkranke bieten deshalb zusätzlich einen geschützten Außenbereich mit gut begehbaren Rundwegen und Installationen, welche die Motorik oder den Tastsinn fördern. Das Programm kann die Krankheit zwar

WAS VERSTEHT MAN UNTER „TAGESPFLEGE“?

In der Regel werden Pflegebedürftige morgens durch einen Fahrdienst zu Hause abgeholt und zur Tagespflege gebracht. Dort findet jeden Tag ein Gruppen-Programm statt, das den Alltag der Gäste strukturiert, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten trainiert und soziale Kontakte aktiviert. Meist besteht eine Tagesgruppe aus etwa 10 bis 12 Personen, die von ausgebildetem Fachpersonal angeleitet werden. Gemeinsame Mahlzeiten, Ausflüge, Spiele sowie



Soziale Dienstleistungen Wulf

Ihr Spezialist für hauswirtschaftliche Dienstleistungen seit 2005!

Ab Pflegegrad I ist eine Abrechnung mit den Pflegekassen möglich. Wir informieren Sie gern!

SDW Bremerhaven / Cuxhaven

T 0471 - 9716 9716 (Mo. - Fr. 09.00 - 14.00 h)
oder www.sdw-wulf.de (Kontaktformular)



Wiener Str. 5, 27568 Bremerhaven

Telefon: 0471/9 54 31 - 0
Fax: 0471/9 54 31 - 51
E-Mail: info@bew-bhv.de
Internet: www.bew-bhv.de

MITEINANDER - Wir unterstützen Sie vielfältig aus einer Hand:

- Häusliche Pflege
- Hausnotruf
- Umfangreiche Beratung und Pflegekontrollen
- Psychiatrische Hilfen
- Verhinderungs- und Urlaubspflege
- Einzel- und Gruppenbetreuung
- Betreutes Wohnen
- Förderung für Menschen mit eingeschränkten Alltagskompetenzen
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Menü-Service, täglich frisch zubereitet
- Eigenes Reisebüro: Tages- und Mehrtagesfahrten
- Seniorenhilfsdienst „Anti-Rost“



Pflege, Betreuung, Wohnen

WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT



Albert-Schweitzer-Inklusiver Pflegedienste gGmbH in Bremerhaven – wir verstehen uns als ein Dienstleister für alle Menschen – unsere Angebote richten sich an **hilfsbedürftige Menschen** jeden Alters **mit oder ohne Behinderung**. Es ist uns ein Anliegen, das gleichberechtigte Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung, von Pflegebedürftigen und gesunden Menschen, von Jung und Alt zu unterstützen und zu fördern in ihrem eigenen zuhause. Wir schließen mit unserem Angebot eine Versorgungslücke und kombinieren

aufgrund unserer Arbeitsweise und dem zur Verfügung stehenden ausgebildetem Personal die **pflegerischen und pädagogischen Leistungen**.

Gern beraten wir Sie in unserem Büro oder beim Kunden vor Ort ausführlicher zum Thema „ambulante Pflege“, erklären Ihnen die Vorteile und beantworten alle Fragen. Nehmen Sie hierfür einfach Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin in unserer Einrichtung.

0471 - 52 007 · info@asw-bhv.de · asw-bhv.de



HAUS LEHE -
Hilfe für ein positives Leben
Besondere Wohnform für suchtkranke Menschen



**Maylin
von Döhlen**
Duale Studentin
der Sozialen Arbeit

Lutherstr. 2a, 27576 Bremerhaven / Tel. 0471 / 5 84 28
www.haus-lehe.de

Runter vom Holzweg
Ab aufs Holzrad

DRAHTESEL
Der Fahrradladen
der Lebenshilfe
Innovativ,
nachhaltig,
einzigartig!
In Bremerhaven
exklusiv bei uns.

Heinrich-Brauns-Str. 6 · 27578 Bremerhaven
Tel. 04 71 - 80050-911
www.lebenshilfe-bremerhaven.de
Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch, 10 bis 16 Uhr
Donnerstag und Freitag, 10 bis 18 Uhr

BIRGIT BATKE
AMBULANTE KRANKENPFLEGE



Bahnhofstraße 23 · 27612 Loxstedt
Telefon (0 47 44) 82135-55
info@krankenpflege-loxstedt.de

nicht heilen oder stoppen, aber zumin-
dest eine Verschlechterung herauszö-
gern und die Lebensqualität verbessern.

*Eine Tagespflege ist
sinnvoll für Senioren,
die ...*

... allein leben und
wenig Kontakte haben.

... häufig das Essen und
Trinken vergessen.

... unter Altersdepressionen leiden.

... an Demenz erkrankt oder
geistig eingeschränkt sind.

... mobil eingeschränkt sind und
Hilfe im Alltag benötigen.

WILLKOMMENE PAUSE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Für pflegende Angehörige stellt die Ta-
gespflege eine Entlastung dar. Auf diese
Weise können eigene Interessen oder
Termine wahrgenommen werden, ohne
den Pflegebedürftigen zu vernachlässi-
gen. Die Pflegekasse übernimmt ab
Pflegegrad 2 einen Teil der Kosten. Die
genaue Höhe ist vom Pflegegrad und
der Anzahl der Besuchstage abhängig.
Wer keinen Pflegegrad vorweist, muss
die Kosten für eine Tagespflege selbst
tragen. Aus diesem Grund ist es ratsam,
sich rechtzeitig über mögliche Unter-
stützung und Anträge zu informieren.

KaZ

Fühlst du dich allein?
Die Telefonseelsorge ist
sofort für dich da:



Den Mundgeruch einfach wegsaugen

**MODERNE TECHNIK
UND GUTE PFLEGE SCHAFFEN ABHILFE**

Die Zungenstruktur ist vergleichbar
mit einem hochflorigen Teppich: Ähn-
lich wie bei einem Flokati, in dem sich
Staub und Kekskrümel ansammeln,
können sich zwischen den Papillen
der Zunge Bakterien ansiedeln. Klingt
ein wenig unappetitlich, ist aber ein
ganz natürliches Phänomen. Denn
zwei Drittel aller Keime im Mund be-
finden sich auf der Zunge. Da ver-
wundert es nicht, dass besonders der
Zungenbelag für einen schlechten
Atem verantwortlich ist.

UNTERSCHIED DIREKT SICHTBAR

Tatsächlich entsteht Mundgeruch zu 90
Prozent im Mundraum und seltener im
Hals-Nasen-Ohren-Bereich oder Ma-
gen-Darm-Trakt. Zusätzliche Faktoren
wie Rauchen, Alkohol und stark ge-
würztes Essen, aber auch Stress oder
Medikamenteneinnahme können die
Symptome verschlimmern. Doch die
moderne Technik hat eine praktische
Lösung parat, erklärt Dr. Eduard Arendt
aus Bremerhaven: „Bleiben wir bei dem
anschaulichen Bild des Teppichs. Der
Zungensauger ist wie ein Staubsauger,
der sanft, aber gründlich die Zunge rei-
nigt. Der Unterschied ist sogar direkt
sichtbar, wenn die Lamellenseite des
Saugers über die Zunge gefahren ist.“



Dr. Eduard Arendt

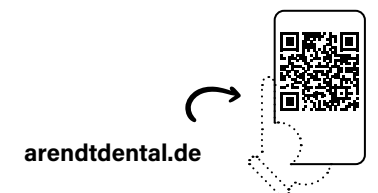
TÄGLICHE ZUNGENPFLEGE EMPFOHLEN

Im Idealfall kommt der Zungensauger
im Rahmen einer professionellen Zahn-
reinigung zum Einsatz. Zweimal im Jahr
sollte eine prophylaktische Behandlung
durchgeführt werden. Das schützt die
Zähne und verbessert das Zahnbild.
Zum perfekten Abschluss sorgt der
Zungensauger für ein sauberes Zungen-
gefühl und vertreibt schlechten Atem.
„Auch mit einem Zungenschaber aus
Kunststoff oder Metall lässt sich Mund-
geruch angehen“, ergänzt der Zahnme-
diziner.

» Elektrische
Zungensauger gibt
es bereits auch für
Zuhause. «

Den regelmäßigen Zahnarztbesuch
kann das kleine Wundergerät allerdings
nicht ersetzen.

KaZ



arendtdental.de

Pflegefall – was nun?

DER PFLEGESTÜTZPUNKT BREMERHAVEN HAT ANTWORTEN



Ein plötzlicher Pflegefall stellt Betroffene und Angehörige vor etliche Fragen: Was zahlt die Pflegekasse? Wo gibt es Unterstützung? Welche Rechte habe ich? Umfassende Beratung bietet der Pflegestützpunkt seit April 2009 in Bremerhaven an.

DIE MITARBEITER DER PFLEGESTÜTZPUNKTE SIND HELFER UND LOTSSEN

Speziell geschulte Fachkräfte helfen bei der Orientierung durch den Pflege-Dschungel. So kannst du die richtige Auswahl der Hilfen treffen, die zu deinem individuellen Bedarf und deiner Lebens-

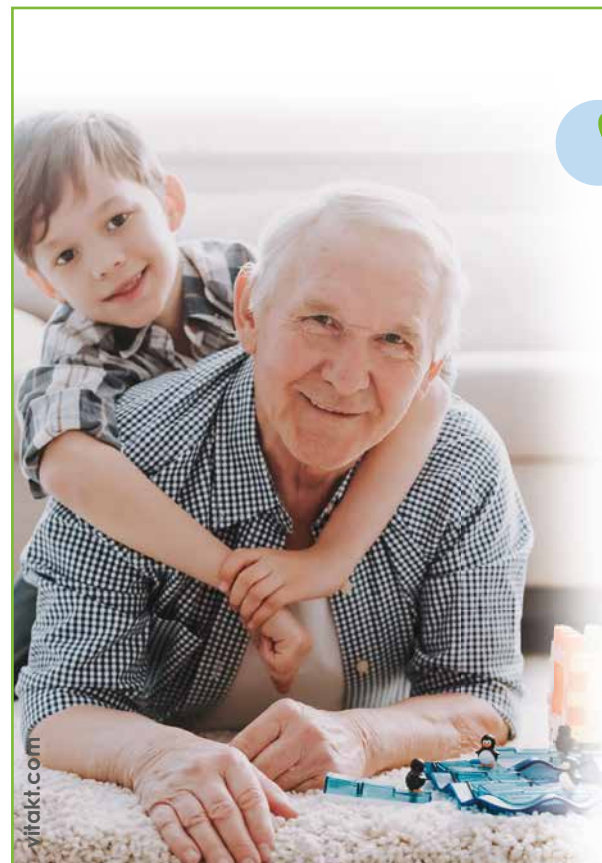
situation passen. Das gibt Sicherheit, neue Freiräume und oft auch mehr Lebensqualität. Die persönliche Beratung kann im Pflegestützpunkt, telefonisch oder auch zu Hause stattfinden.

Neutralität ist für eine gute Beratung wichtig. Deshalb beraten die Pflegestützpunkte verbraucherorientiert, unabhängig und kostenlos. Sie dienen keinem kommerziellen Zweck und werden getragen von den Kranken- und Pflegekassen sowie vom Land Bremen und von den Städten Bremen und Bremerhaven.

KaZ

Mehr Infos zum
Pflegestützpunkt
Bremerhaven
gibt's hier:







SCHÖN ZU WISSEN DASS JEMAND DA IST

Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck, wenn Sie es wünschen! Vitakt Hausnotruf steht für Verbundenheit und gibt Ihnen Sicherheit – **für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause.**

- monatliche Miete 25,50 €, zum Monatsende kündbar
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich

GERNE BERATEN WIR SIE
KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH:
0 59 71 - 93 43 53 ODER
info@vitakt.com

Lebensmittel konservieren Es geht ans Einmachen!

Das eigene Gemüse aus dem Garten oder vom Balkon ist besonders aromatisch und definitiv bio. Aber zur Erntezeit reifen oft mehr Gurken, Karotten und Co., als wir essen können. Was dann? Wir zeigen dir verschiedene Möglichkeiten zum Konservieren.

Einmachen

Haltbarkeit: Mindestens ein Jahr

Gut geeignet für: Gemüse, Obst, Soßen, Suppen

Du füllst einen Inhalt deiner Wahl in vorher ausgekochte Gläser mit Schraubverschluss oder Gummiring. Die kommen dann verschlossen in einen großen Topf mit Wasser – so, dass sie schwimmen. Je nach Inhalt müssen sie dann eine halbe Stunde bis zwei Stunden bei 100 Grad Wassertemperatur erhitzt werden. Nach dem Kochen kühlen die Gläser langsam ab und sind – plopp – luftdicht verschlossen.

Richtig praktisch: Du kannst zum Beispiel überflüssige Tomaten zu Soße verarbeiten und die dann einmachen. So stehen die Nudeln mit Tomatensoße noch schneller auf dem Tisch.

Einlegen

Haltbarkeit: etwa sechs Monate

Gut geeignet für: Gurken, Zucchini, Bohnen, Möhren, Paprika, Zwiebeln
Geht schnell, hält aber nicht ewig. Du kochst einen Sud aus einem Drittel Essig und zwei Dritteln Wasser. Dazu pro Liter etwa 25 Gramm unbehandeltes Salz (kein Jodsalz) und 20 Gramm Zucker. Das Gemüse waschen und putzen. Dann kommt es in Gläser mit Schraubverschluss oder Gummiring. Gieß den heißen Sud so darüber, dass alles be-

deckt ist. Wenn die Flüssigkeit abkühlt, entsteht ein Vakuum. Ungeöffnet kannst du die Gläser im Keller aufbewahren. Wenn sie geöffnet sind, sollten sie in den Kühlschrank und schnell aufgebraucht werden.

Fermentieren

Haltbarkeit: bis zu sechs Monate

Gut geeignet für: Kohl, Paprika, Karotten, Rote Beete, Sellerie

Beim Fermentieren entstehen gezielt Bakterien, die das Gemüse haltbar machen – und außerdem gut für die Darmflora sind. Schneide das Gemüse dafür in kleine Stücke. Setze eine Lösung aus 25 Gramm unbehandeltem Salz auf einem Liter Wasser an. Ein Liter reicht für ein Kilo Gemüse. Ideal zum Fermentieren sind Bügelverschluss-Gläser mit mindestens einem Liter Fassungsvermögen. Gib einen Teil des Gemüses in das Glas und schütte dann Flüssigkeit darüber. Drücke die Masse jetzt mit einem Holzstampfer zusammen, bis keine Luft mehr darin ist. Wiederhole das. Lasse das obere Drittel des Glases leer. Achte darauf, dass die Oberfläche mit ausreichend Flüssigkeit bedeckt ist. Beschwere den Inhalt dann zum Beispiel mit einem kleineren Glas oder Fermentier-Gewichten. Denn das Gemüse muss während des ganzen Fermentier-Prozesses innerhalb der Flüssigkeit

bleiben. Das geschlossene Glas kommt an einen warmen, dunklen Ort. Nach fünf bis sieben Tagen sollte der Inhalt gut sichtbar blubbern – kontrolliere das täglich. Die Fermentation hat begonnen! Und das Glas zieht für die nächsten vier bis sechs Wochen in den Keller oder den Kühlschrank. Dann kannst du das Glas öffnen und probieren, ob der Inhalt schon zart und fein säuerlich ist. Fermentiertes Gemüse hält sich nach dem Öffnen noch einige Monate im Kühlschrank. Da der Prozess weitergeht, ist es irgendwann aber so sauer, dass es nicht mehr schmeckt.

Einfrieren

Haltbarkeit: Sechs Monate bis ein Jahr

Gut geeignet für: Grüne Bohnen, Zucchini, Möhren, Erbsen, Kohlrabi, Kürbis
Geht schnell und einfach. Damit das Gemüse möglichst lange frisch bleibt, solltest du es vor dem Einfrieren für etwa fünf Minuten in kochendes Wasser legen und danach luftdicht in Gefrierbeutel oder -dosen füllen. Alternativ kannst du auch Gläser mit Drehverschluss nutzen. Mache sie nicht zu voll und stelle sie zunächst ohne Deckel einige Stunden in das Gefrierfach. Wenn der Inhalt gefroren ist, schraube den Deckel drauf. So platzen die Gläser nicht, wenn der Inhalt sich ausdehnt.

LE

Hinein in die Natur!

WALDBADEN HÄLT KÖRPER UND GEIST ZUSAMMEN

Jeden Tag 20 bis 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft tun nicht nur unserem Körper gut, sondern auch unserer Psyche. Dabei muss es gar nicht schweißtreibendes Joggen sein – auch ein ausgedehnter Spaziergang hat positive Effekte auf Fitness und seelisches Wohlbefinden. Wichtig ist dabei nur der Blick ins Grüne – oder im Herbst auch ins Bunte. Waldbaden bedeutet, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Es stärkt Muskulatur und Abwehrkräfte und lässt uns die Sorgen des Alltags vergessen.

WALDBADEN IM

BREMERHAVENER BÜRGERPARK

Eine ausgiebige Route zum Waldbaden gibt es auch direkt in Bremerhaven. Vom Parkplatz an der Straße „Zur Hexenbrücke“ spazierst du an der Geeste entlang stadtauswärts. Rechts führt ein Weg Richtung Bremerhavener Bürgerpark, zuerst über den Autobahnzubringer und dann über die Felder in Bremerhavens größten Park. Hier gibt es auf rund 64 Hektar Fläche zahlreiche Waldwege, Tiere, Pflanzen und auch Kunstobjekte zu entdecken. Wer nur Zeit für eine kurze Runde Waldbaden hat, startet einfach direkt hinter dem Bremerhavener Hauptbahnhof in den Bürgerpark. 

*Darum ist
Waldbaden so gesund:*

- ✦ **bereits nach 15 Minuten Waldbaden sinkt der Blutdruck**
- ✦ **die hohe Sauerstoffzufuhr stärkt das Immunsystem und ist gut für das Gehirn**
- ✦ **die nächtliche Schlafqualität verbessert sich**
- ✦ **wirkt präventiv unter anderem Rückenschmerzen, Osteoporose sowie Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen vor**
- ✦ **fördert die Muskulatur, Verdauung und Durchblutung**
- ✦ **senkt das Risiko, an Diabetes zu erkranken**

Die Bestattung in der Natur

Lernen Sie bei einer kostenlosen Waldführung den **FriedWald Cuxland** kennen. Die FriedWald-Förster zeigen Ihnen den Wald und beantworten alle Fragen rund um Baumbestattung, Kosten und Vorsorge.



Jetzt informieren und anmelden:
Tel. 06155 848-100 oder unter
www.friedwald.de/cuxland



FriedWald®



NEUE BANK.

VERTRAUTE
Werte.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Volksbank im
Elbe-Weser-Dreieck 

Du hast Recht!

**Schnelle Hilfe bei Fragen
zum Arbeitsrecht, Sozialrecht
und Vertragsrecht.**

Kostenlos. Vertraulich. Direkt.

T 0421.3 63 01-11
[arbeitnehmerkammer.de/
meinrecht](http://arbeitnehmerkammer.de/meinrecht)



**Arbeitnehmerkammer
Bremen**



Mittagessen

täglich frisch gekocht

Menüpreis
8,50€
inkl. Lieferung
und Dessert

Einfach bestellen,
liefern lassen und
genießen!



Meyer Menü

LIEFERT LECKER

KITA &
GRUND-
SCHULE

SCHULE
& MENSA

BÜRO &
BETRIEB

FAMILIE
& DAHEIM

BUSINESS
& EVENT
CATERING

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 nur Festnetz • lokale Tel. 0421-536 540
www.meyer-menue.de