

Moin

BREMERHAVEN

DEIN KOSTENLOSES STADTMAGAZIN
NOV/DEZ 2023



Von „Tosca“ bis „Spamalot“

Stadtheater-Intendant stellt neues Programm vor

Basketball-Profi mit Herz

Adrian Breitlauch engagiert sich ehrenamtlich

Die Tanzfläche ist sein Zuhause

**HIP-HOP-PROFI FERIZ SULA STÄRKT
DAS SELBSTVERTRAUEN VON KINDERN**



BREMERHAVEN
MEER ERLEBEN!

Meery Christmas

27. Nov. bis 30. Dez. 2023

Meer Schiffe
Meer Musik
Meer Genuss

 **ERLEBNIS
BREMERHAVEN**

Moin zusammen!

Tanzen hält rundherum fit und macht vor allem Spaß! Das kann unser Titelseiten-Model Feriz Sula nur bestätigen. Als Hip-Hop-Trainer bringt er Kindern Tanzschritte und ein gesundes Selbstbewusstsein bei. Im Interview hat uns der mehrfache deutsche Meister von seiner Arbeit erzählt. Meisterlich wird auch beim TSG Bremerhaven getanzt. Wir haben uns mit Sprecherin Ute Schröder über die aktuellen Erfolge ihres Vereins unterhalten. Außerdem fassen wir in dieser Ausgabe kurz zusammen, warum Tanzen in jedem Alter gesund ist. Aber das ist längst nicht alles ...

Auch dieses Mal bieten wir dir auf 84 Seiten lauter interessante News und Geschichten aus der Seestadt: Für Bäckermeister Gerd Engelbrecht ist Nachhaltigkeit ein fester Bestandteil seiner Unternehmensphilosophie. Corinna Markowski von der Arbeitsagentur Bremerhaven sieht für Frauen riesiges Entwicklungspotenzial in der IT-Branche. Eisbären-Basketballer Adrian Breitlauch engagiert sich ehrenamtlich in Bremerhaven und Afrika.

Darüber hinaus präsentieren zahlreiche Dienstleister und Experten aus der Region ihr Fachwissen und Handwerk.

Herzstück unseres Stadtmagazins ist der Veranstaltungskalender, der auch in unserem zugehörigen Onlineportal gepflegt wird. Ob Theater, Konzert, Party oder Infotag, wir sammeln alle Termine. Veranstaltungsplaner sind herzlich eingeladen, ihre Event-Ankündigungen an termine@moin-bremerhaven.de zu schicken.

Wer Lust hat, seine ganz persönliche Geschichte in der MOIN Bremerhaven zu teilen, der schreibe uns gern unter post@moin-bremerhaven.de.

Wir freuen uns besonders auf ungewöhnliche Lebensläufe, leidenschaftliche Projekte sowie Menschen mit Humor und Herz.

*Deine
Moin Bremerhaven
Redaktion*

Schreib uns, was dich bewegt,
unter post@moin-bremerhaven.de



Folge uns auf Facebook und Instagram!

Inhalt

NOVEMBER/DEZEMBER 2023

24

**BANDPORTRÄT
BRATHERING**



5 News aus Bremerhaven
8 Aus der Redaktion

Leben & Lieben

9 Deichtalk mit Hip-Hop-Tänzer Feriz Sula
12 Standortmanagement Geestemünde lädt zu Hip-Hop-Jam ein
14 MEIN Bremerhaven – 5 Fragen, 5 Antworten
15 Ein Vermisstenkissen bewahrt Andenken an die Liebsten
15 Verein HOMBRE hilft Kindern beim Umgang mit Trauer

Gemuss & Freizeit

16 Stadttheater-Intendant Lars Tietje stellt neues Programm vor
19 Zooschule bringt Kindern Artenschutz bei
19 Vollkommene Entspannung in der Moor-Therme Bad Bederkesa
20 Bildungszeit erweitert den persönlichen Horizont



46
IT-JOBS FÜR FRAUEN

21 Restaurant PIER 6 gibt Kochtipps rund um den Kürbis
21 Mühlenbeck verrät: so gelingt der perfekte Braten
22 Rezept-Tipp „Steinbeißerfilet Rosso“ vom Fischkochstudio
22 Räucherfisch ist bei Fiedler Familiensache
23 Voll eintauchen in Games und Filme
24 Harter Sound: Post-Punk-Band Brathering
27 Rätselseite + Impressum
28 – 36
**MOIN Bremerhaven
Veranstaltungs-
kalender**

Job & Wirtschaft

37 – 39
Stellenangebote
40 Bremerhaven in Zahlen: die Weihnachts-Edition
41 Backhandwerk und Innovation: Business-Talk mit Gerd Engelbrecht
44 Bremerhavener Azubi schließt bei CT Lloyd mit Bestnote ab



41
**IM GESPRÄCH MIT
GERD ENGELBRECHT**

45 Die KammerCard bietet dir jede Menge Vorteile
46 Corinna Markowski: Einsatz für mehr Frauen in der IT-Branche

Bauen & Wohnen

48 Das steckt alles im Herbstlaub
50 Einrichtungs-Trends vom Wohnexperten
52 So klappt's mit dem Renovieren
55 Der Hagebaumarkt Langen bringt Licht in die dunkle Jahreszeit
56 Das hilft gegen Schimmel in den eigenen vier Wänden
59 Leibrente, Teilverkauf und Co.: Das gibt es zu beachten
60 Energiekonsens informiert umfassend über Solaranlagen



64
**#TEAMSPIRIT:
TSG BREMERHAVEN**

Sport & Gesundheit

61 Was hilft beim Herbst-Blues?
62 TSG Bremerhaven: Die Tanzweltmeister von der Nordsee
65 Darum ist Tanzen gut für Körper und Seele
67 Mit digitaler Plattform zum Zahnarzt-Termin
68 Eisbären-Basketballer Adrian Breitlauch im Interview
72 Erkältung oder Grippe? So erkennst du den Unterschied
74 Mit dem Vorsorge-Handbuch regelst du wichtige Fragen
77 Unterstützung für pflegende Angehörige

Tipps & Trends

78 Festliche Stimmung auf dem Weihnachtsmarkt
79 Besondere, regionale Geschenkideen
81 Die hochprozentigen Story Spirits von Copper & Brave
82 Darum ist ein Testament so wichtig



Große Freude

über signiertes Pinguins-Trikot

MOIN Bremerhaven-Redakteur Lennart Edel übergibt Emilia Gagliardi und Pia Bösener das signierte Pinguins-Trikot.

Die Schwestern Emilia Gagliardi und Pia Bösener konnten erst gar nicht glauben, dass sie bei unserem Gewinnspiel als Gewinnerinnen gezogen wurden. So richtig haben sie es erst realisiert, als sie

das von allen Spielern signierte Trikot der Fischtown Pinguins in ihren Händen hielten. Die 13- und die 22-Jährige aus Nordholz sind große Eishockey- und Pinguins-Fans. Das Trikot wollen

sie sich teilen und abwechselnd zu den Heimspielen ihres Lieblings-Teams tragen. Zwischendurch bekommt es einen Ehrenplatz an der Wand. Wir freuen uns mit den beiden!

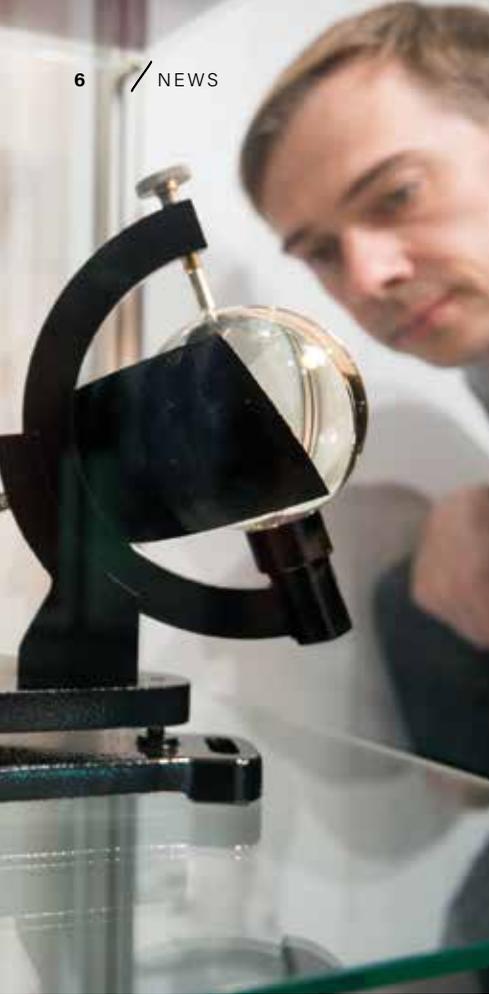
Wremer CAP-Markt feiert 10-jähriges Jubiläum

Von Tomaten und Kartoffeln über Schlagsahne bis hin zu Hundefutter – im CAP-Markt in Wremen bekommen Kunden alles, was sie im Alltag brauchen. Und das schon seit zehn Jahren. Der voll ausgestattete Supermarkt gehört zu den Bremerhavener Elbe-Weser Welten. Besonders in den Sommermonaten hat die Belegschaft alle Hände voll zu tun. Denn

gut die Hälfte der Kundschaft besteht dann aus Touristen, wie Marktleiter Thomas Hünken berichtet. Elf Männer und Frauen sind dort fest angestellt, dazu kommen sieben Beschäftigte mit Behinderungen. Viele im Team sind schon von Anfang an dabei. Zwischen 7000 und 8000 Artikel gehören zum Sortiment des CAP-Markts. Ein Teil davon kommt



direkt aus der Region – wie die frischen Kartoffeln vom Hof Olendiek in Cappel, der auch von den Elbe-Weser-Welten betrieben wird. CAP-Markt-Kunden können sich im November auf besondere Aktionstage zum Jubiläum freuen.



SONDERAUSSTELLUNG IM KLIMAHHAUS:

So entsteht der Wetterbericht

Der Deutsche Wetterdienst besteht seit 70 Jahren. Das nimmt das Klimahaus Bremerhaven zum Anlass für die jetzt eröffnete Sonderausstellung „70 Jahre zwischen Natur und Gesellschaft“.

Die Besucher können dabei unter anderem einer Meteorologin bei der Arbeit zuschauen und erleben, wie Bordwetter-Stationen, Wetterballone und Wettersatelliten funktionieren. Außerdem machen sie eine Zeitreise in die Anfänge der Wettervorhersage, können Wet-

terdaten auswerten und ihr Wissen in einem Quiz testen.

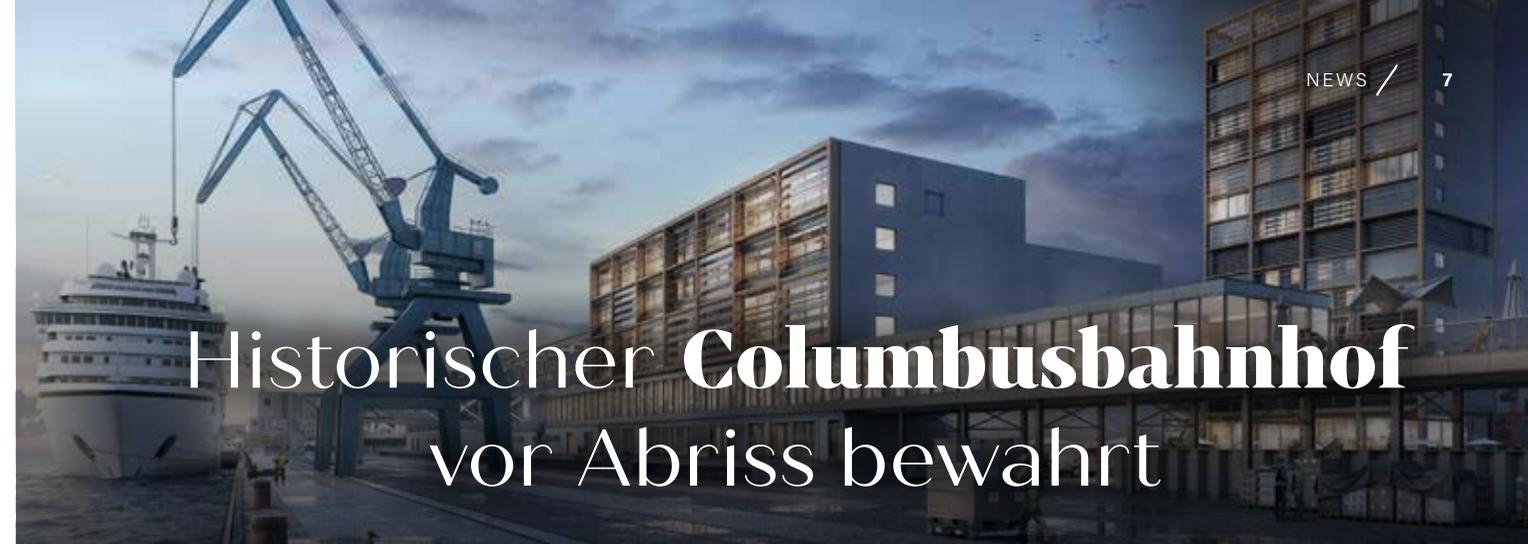
Der Deutsche Wetterdienst arbeitet seit der Eröffnung eng mit dem Klimahaus zusammen. Sie haben diese Erlebnis-Ausstellung gemeinsam konzipiert. Damit soll die wichtige Arbeit des Wetterdienstes einer breiten Öffentlichkeit verständlich präsentiert werden. Die Sonderausstellung ist bis 31. März 2024 im Klimahaus zu sehen.

Bremerhaven bei Touristen hoch im Kurs

Die Zahl der Übernachtungen in Bremerhaven steigt – ein eindeutiges Zeichen, dass die Seestadt ein attraktives Ziel für Touristen ist.

212.970 Übernachtungen zählte jetzt Tourismus-Chef André Lomsky. 15,6 Prozent mehr als im Vorjahres-Zeitraum und fast so viel wie im bisherigen Rekord-Jahr 2019. Rund 90 Prozent der Besucher kommen aus Deutschland.

Sie bleiben im Schnitt 1,8 Tage. Insbesondere die Havenwelten mit ihren Attraktionen sind bei ihnen beliebt, so André Lomsky. „Bremerhaven bringt das richtige Paket für alle Wetterlagen mit. Ein Highlight waren außerdem die Maritimen Tage im August mit gut 400.000 Besuchern“, ergänzt der Touristiker.



Historischer Columbusbahnhof vor Abriss bewahrt

Viele Generationen von Passagieren sind am Bremerhavener Columbusbahnhof an Bord der großen Linien-Passagierschiffe gegangen – oder von dort an Land. Der zwischen 1958 und 1962 erbaute Mittelteil des Gebäudes hat unzählige Geschichten zu erzählen. Nach vielen Jahren des Leerstands war er aber in einem schlechten Zustand und sollte einem Neubau weichen. Jetzt gibt es eine Perspektive für das Baudenkmal.

„Wir haben uns nach intensiven Diskussionen dafür entschieden, einen Entwurf zu beantragen, der auf eine Revitalisierung und Ergänzung des alten Columbusbahnhofs setzt“, erläutert bremensports-Geschäftsführer Robert Howe. Das Architektenbüro gmp International GmbH überzeugte den Bremer Senat mit seinem Entwurf zur nachhaltigen Reaktivierung und Modernisierung des Gebäudes. Der

Wartesaal 1. Klasse und die Eingangshalle sollen möglichst original erhalten bleiben. Das sechsstöckige Hochhaus wird nach dem Entwurf aufgestockt und könnte so eine Landmarke als Pendant zum Sail-City-Hotel darstellen. Geplant ist zudem der Neubau eines energieeffizienten Parkhauses. Die Bauzeit soll insgesamt etwa zwei Jahre betragen.

Weihnachtsausstellung beim Autohaus Bobrink



Bei Auto-Fans in der Region ist die Weihnachtsausstellung im Autohaus Bobrink seit fast 20 Jahren ein Highlight. Dabei geht es aber längst nicht nur um Fahrzeuge. Eine Vielzahl unterschiedlicher Anbieter präsentiert dort an eigenen Ständen unter anderem Schmuck, Deko, Wein, Mode, Spiele und Geschirr – da findet sich auch das eine oder andere Weihnachtsgeschenk.

Außerdem bietet das Team des Autohauses Kaffee, Getränke und Gebäck an. Ein Höhepunkt der Veranstaltung ist der erste BMW i5: die neue elektrische Business-Limousine. Die Weihnachtsausstellung findet am Sonntag, 12. November, von 11 bis 17 Uhr im Autohaus Bobrink, Am Lunedeich 182 in Bremerhaven statt.

AUS DER REDAKTION:

Was sind deine guten Vorsätze für 2024?

Letztes Jahr habe ich am 31. Dezember 2022 einen Rappel bekommen und im Internet eine schicke Sport-Leggings und einen Hula-Hoop-Reifen mit Gewichten bestellt. Das Jahr 2023 sollte für mich endlich im Zeichen der Fitness und der purzelnden Pfunde stehen. Der gute Vorsatz löste sich allerdings schnell in heiße Luft auf. Ein einziges Mal kamen Sporthose und Reifen bisher zum Einsatz. Welch Schmach! Immerhin habe ich mir aber angewöhnt, weniger Bus zu fahren und öfter zu Fuß zu gehen. Besser als nichts!

Hast du schon einen Vorsatz für 2024 gefasst? Weniger Fast-Food, mehr Zeit für die Familie? Trainierst du vielleicht für einen Marathon oder planst du etwas ganz Verrücktes? Erzähl uns von deinem Vorsatz für das kommende Jahr! Wir begleiten dich bei der Umsetzung und veröffentlichen deine Geschichte. Ich selbst habe die Erfahrung gemacht: Je mehr Leute davon wissen, desto eher hat der Vorsatz Erfolg. Im Februar bin ich schon zehn Jahre rauchfrei – dank großer Klappe ...



Wir sind gespannt auf deinen Neujahrsvorsatz für 2024! Schreib uns an: post@moin-bremerhaven.de



Katrin Zeise,
MOIN Bremerhaven-Redaktion

Du hast Recht!

Schnelle Hilfe bei Fragen zum Arbeitsrecht, Sozialrecht und Vertragsrecht.



Kostenlos. Vertraulich. Direkt.
T 0421.3 63 01-11
arbeitnehmerkammer.de/meinrecht



Arbeitnehmerkammer
Bremen



VOM ALTENPFLEGER ZUM
PROFITÄNZER - DEICHTALK MIT

Feriz Sula

»Die Entwicklung der Kinder zu sehen,
ist für mich das Größte«

» Heute, wo ich selbst ein Kind habe, möchte ich einfach nur, dass sie Spaß haben «

Feriz selbst konnte sich ebenfalls diverse Titel holen, unter anderem als Vize-Weltmeister, Vize-Europameister und mehrfacher deutscher Meister.

Gelernter Altenpfleger, Profitänzer, Tanzlehrer und Vater: Das ist der 33-jährige Feriz Sula. Hip-Hop war für ihn zuerst nur ein Hobby. Seit rund zehn Jahren ist er nun Vollzeit-Hip-Hop-Trainer, hat diverse Titel gewonnen und ist neuerdings auch Inhaber einer Tanzschule. Wir haben mit ihm über seinen Werdegang, seine Ziele und über den Hip-Hop gesprochen.

„Mit 13 oder 14 Jahren schaute ich den Film Street Style und fand das schon cool“, erzählt Feriz und ergänzt: „Bei Latein- oder Standardtänzen muss man gut aussehen. Sie sind statisch, die Schritte sind vorgegeben. Ich mag es, dass man beim Hip-Hop, abgesehen von ein paar Grundschritten, frei sein kann in den Bewegungen.“

Fasziniert vom Hip-Hop nahm er daraufhin an einer Tanz-AG an der Schule teil und war schließlich Schüler in Tanzschulen – zuletzt in der Tanzschule Beer in Bremerhaven. Dort unterrichtet er heute als Vollzeit-Hip-Hop-Trainer vorrangig Kinder im Leistungsbereich. „Früher war ich deutlich strenger. Da waren mir auch die Plätze wichtig, die in Meisterschaften erreicht werden.“

ZWISCHEN ZWEI ARBEITSWELTEN

Doch bevor er sich beruflich komplett dem Hip-Hop widmete, schlug der Bremerhavener eine ganz andere Richtung ein. „Ich war mir zuerst nicht schlüssig, ob ich das wirklich machen möchte“, erklärt Feriz. Da es etwas im sozialen Bereich werden sollte, entschied er sich für eine Ausbildung zum Altenpfleger. Danach habe er ein, zwei Jahre versucht, sowohl den Job des Altenpflegers als auch des Hip-Hop-Trainers unter einen Hut zu bekommen, so der 33-Jährige. Irgendwann musste er sich dann aber eingestehen, dass beides gleichzeitig zeitlich nicht möglich ist und blieb schließlich beim Hip-Hop.

Das ist nun rund zehn Jahre her. Anfang des Jahres entschied er sich zusammen mit Moritz Beer – Sohn von Horst und Andrea Beer, Inhaber der Tanzschule Beer – noch einen Schritt weiterzugehen. Neben seiner Trainertätigkeit bei der Tanzschule Beer eröffnete er ein eigenes Tanzstudio in Hagen. „Ich bin in der Tanzschule Beer glücklich und fühle mich dort zu Hause. Wir wollten aber auch einmal die andere Seite als Inhaber



sehen, etwas Neues machen und sehen, ob wir es auch können“, so Feriz.

Und die Entscheidung war richtig: „Mit der Tanzschule sind wir grundsätzlich zufrieden. Wir haben in vier Monaten das erreicht, was wir uns eigentlich in zwei Jahren als Ziel gesetzt haben. Wir würden uns nur wünschen, dass mehr Projekte mit Schulen zustande kommen“, so der Tanzlehrer.

VERSCHIEDENE TANZANGEBOTE FÜR JEDES ALTER

Im Tanzhaus Hagen werden Tanzkurse für Kinder ab drei Jahren, Jugendliche und Erwachsene angeboten: Hip-Hop, Jazz, Contemporary und Ballett sowie Paartanz für Jugendliche und Line Dance.

TikTok-Kurse bietet Feriz sowohl in Bremerhaven als auch in Hagen an. „Die Kurse sind damals in der Coronazeit entstanden. Wir hatten nichts zu tun und fingen dann damit an. Zuerst spaßmäßig und heute ist der Kurs fester Bestandteil“, erzählt Feriz. In den Kursen werden den Kindern wöchentlich aktuelle Trendtänze

von TikTok beigebracht. Welche Tänze die Kinder lernen, entscheiden sie selbst.

WÜNSCHE FÜR DIE ZUKUNFT

Wenn sich Feriz entscheiden müsste, ob er lieber den Kindern das Tanzen beibringt oder lieber selbst tanzt, wäre seine Antwort eindeutig: „Ich bin lieber Tanzlehrer. Die Entwicklung der Kinder mit anzusehen, ist für mich das Größte. Wenn die Kinder noch schüchtern anfangen und dann nach ein paar Monaten viel selbstbewusster geworden sind, freut mich das total.“

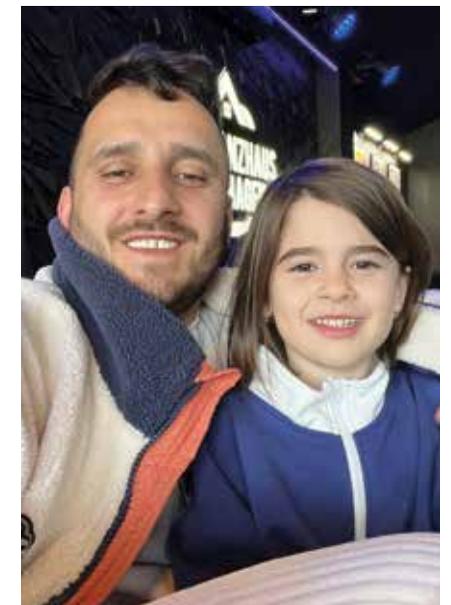
Um seinen Trainer-Job auch weiterhin ausüben zu können, wünscht er sich für die Zukunft, so lange wie möglich gesund zu bleiben und ausgeglichener zu werden. Das findet er unter anderem bei einem Spaziergang am Deich, beim Joggen oder auf dem Spielplatz mit seiner fünfjährigen Tochter.

Feriz ist auch auf TikTok tanzend unterwegs



Hier kommst du zum Tanzhaus Hagen: [tanzhaus-hagen.de](https://www.tanzhaus-hagen.de)

In der Tanzschule Beer gibt es übrigens auch einen Abtanzball mit einer modernen Location. Mehr zu der Tanzschule erfährst du auf der Internetseite [tanzschule-beer.de](https://www.tanzschule-beer.de)



Wie der Vater so die Tochter: Auch die Fünfjährige hat ihre Liebe zum Hip-Hop entdeckt.



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](https://www.hospiz-bremerhaven.de)



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
--	--	--

Konzert » Geestemünde trifft Rap «

EKO FRESH UND CO. BRINGEN DIE
HIP-HOP-KULTUR IN DEN STADTTEIL



Hip-Hop-Fans aufgepasst: Kreuzt euch den 4. November rot im Kalender an, denn da wird Geestemünde zum Rap-Hotspot. Zehn Künstler und mindestens zwei Überraschungsgäste werden im Apollo Bremerhaven für einen unvergesslichen Abend sorgen. Hauptact ist kein geringerer als der Rapper Eko Fresh.

Organisiert wird das Konzert von dem Standortmanagement Geestemünde. Es wurde vor zwölf Jahren gegründet, um den Stadtteil Geestemünde für Einwohner, Geschäftsleute und Touristen attraktiver zu gestalten. „Wir sind der Kümmerer des Stadtteils. Bei Wünschen, Beschwerden, Anregungen und Interesse an Informationen sind wir die Anlaufstelle für unsere Bürger. Wir versuchen für sie da zu sein, ihre Belange zu erkennen und sie zu lösen“, erzählt Standortmanager Thomas Ventzke.

Das Team beschäftigt sich hierbei unter anderem mit dem Marketing des Stadtteils, aber auch das Leerstandsmanagement gehört zu ihren Aufgaben. Ein weiterer Schwerpunkt des Standortmanagements ist das Veranstalten von verschiedenen Events und Projekten im sozialen Bereich, wie Kunstausstellungen, Workshops und Kursen in der „Guten Stube“ – das Büro des Standortmanagements an der Schillerstraße 64. Zudem hat es bei dem alljährlichen Blüten- und Herbstfest in Geestemünde organisatorisch den Hut auf.

AUSTAUSCH MIT VERSCHIEDENEN INSTITUTIONEN

Und am 4. November lässt das Team außerdem das Hip-Hop-Konzert „Geestemünde trifft Rap“ steigen. Das Event richtet sich vorrangig an die jüngere Zielgruppe. „Für Jugendliche gibt es in dem Stadtteil relativ wenig und deshalb haben wir uns überlegt, was wir hier am besten

für sie machen können“, erklärt Thomas Ventzke. Hierfür wurde die Planungsrunde „Schule und Soziales“ ins Leben gerufen, bestehend aus Sozialarbeitern, Streetworker, Gesundheitsfachkräften, Stadtjugendring, Polizei und dem Standortmanagement.

Durch den Austausch der verschiedenen Institutionen – aber auch mit den Jugendlichen selbst – sind bereits Projekte wie zum Beispiel ein Graffitiworkshop umgesetzt worden. Ein Jugendcafé nach niederländischem Vorbild (ein Café von Jugendlichen für Jugendliche) soll im kommenden Jahr folgen und das Hip-Hop-Konzert im Apollo Bremerhaven steht bereits in den Startlöchern.

HIP-HOP-JAM BEI FREIEM EINTRITT

Hauptact wird an diesem Abend der gebürtige Kölner Eko Fresh sein. Er veröffentlichte 2003 sein Debütalbum „Ich bin jung und brauche das Geld“ und ist seit nunmehr 20 Jahren im Geschäft. „Eko Fresh ist sehr beliebt bei Jugendlichen und gleichzeitig für viele ein Vorbild. Da er gerade auch einen Migrationshintergrund besitzt und das widerspiegelt, was viele erleben oder erlebt haben, ist er für uns genau der passende Hauptact für diese Veranstaltung,“ so Projektmanager Vahit Kurutlu, „insbesondere kurz nach Erscheinung seines neuen Albums „EkScalibur“. Und da er selbst seit 30 Jahren in der Hip-Hop-Szene unterwegs ist, war es auch nicht schwer, alle Gruppen für den Abend unter einen Hut zu bringen.

Als weiterer großer Act wird „Tachi“ von der Fresh Familie/Jazzkantine an dem Abend auf der Apollo-Bühne stehen. Auch lokale Künstler aus Bremerhaven wie die Crew Sierra10 & 2.Nesil, die einen fest etablierten Namen in der Hip Hop Szene haben, gefolgt von Brobick, Nasihat feat. Daoud Chaib, Ray Mentalität & Tearz und Mosaik werden zu se-



Die Locals Crew Sierra10 & 2.Nesil werden auch auf der Apollo-Bühne zu sehen sein.

hen sein. Einlass ist 18 Uhr. Der Eintritt ist kostenlos, damit auch die eigentliche Zielgruppe – die Jugendlichen – an der Veranstaltung teilnehmen können. Die Location ist allerdings auf maximal 400 Gäste begrenzt. Daher lautet die Devise für den Abend: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst!

Das Konzert im Apollo und der Graffiti Workshop sind nur ein Teil dessen, was das Standortmanagement zum Thema Jugendliche organisiert. „Wir möchten Jugendlichen Wege aufzeigen, wie sie sich sinnvoll beschäftigen können, gemeinsam daran arbeiten ihr Leben in die richtige Bahn zu lenken, so das Standortmanagement. Wir wollen zeigen, dass Gewalt, Mobbing oder Angst keine Lösungen sind!“

Weitere Projekte werden im nächsten Jahr folgen, um mit Jugendlichen an ihrer Zukunft zu arbeiten, Perspektiven zu zeigen und Respekt zu erhalten, aber auch um zu lernen, andere zu respektieren. ☺



Hier bekommst du
noch weitere Infos
zum Standort-
management
Geestemünde:



📍 quartier_geestemuende
📍 Quartier Geestemünde



Auch dabei:
Musiker
„Tachi“

MEIN Bremerhaven – fünf Fragen, fünf Antworten

Jeder Mensch hat eine ganz besondere Verbindung zu seiner Stadt. Auf dieser Seite verraten uns gebürtige und zugezogene Bremerhavener, was sie an der Seestadt so mögen. Manche Antworten ähneln sich, mitunter eröffnen sie auch neue Sichtweisen. Viel Spaß beim Lesen! 



Barbara
60 JAHRE

Wie lange lebst du schon in Bremerhaven?

Insgesamt 22 Jahre. Zwischendurch habe ich aber auch woanders gelebt.

Dein Lieblingsort in der Seestadt?

Der Deich. Am Wasser ist es immer schön.

Was ist typisch Bremerhaven?

Der Hafen und die vielen Touristen, die uns guttun. Und natürlich Fischessen und Containerschiffe!

Was vermisst du, wenn du nicht in Bremerhaven bist?

Das aufs Wassergucken.

Beende folgenden Satz: Bremerhaven ist für mich ...

... lebenswert. Weil wir es hier eigentlich sehr gut haben: bezahlbare Mieten, ein gutes bis sehr gutes kulturelles Angebot und viel Grünfläche.

Kim
23 JAHRE

Wie lange lebst du schon in Bremerhaven?

Seit 14 Jahren.

Dein Lieblingsort in der Seestadt?

Der Fischereihafen. Da gibt es schöne Restaurants, manchmal auch Kino. Ich habe da auch meine Kindheit verbracht.



Was ist typisch Bremerhaven?

Es ist stürmisch und windig. Aber es gibt auch viele sympathische Leute.

Was vermisst du, wenn du nicht in Bremerhaven bist?

Das Meer, ganz klar!

Beende folgenden Satz: Bremerhaven ist für mich ...

... ein schöner Touristenort, an dem man viel erleben kann.



Shemer Rasool
STUDENT

Wie lange lebst du schon in Bremerhaven?

Seit 2 Jahren. Ich komme aus Indien.

Dein Lieblingsort in der Seestadt?

Ich bin sehr gern am Deich.

Was ist typisch Bremerhaven?

Dass hier die Geschäfte schon so früh geschlossen haben.

Was vermisst du, wenn du nicht in Bremerhaven bist?

Die gute Infrastruktur. Ich komme hier schnell mit öffentlichen Verkehrsmitteln ans Ziel.

Beende folgenden Satz: Bremerhaven ist für mich ...

... ein guter Platz zum Leben.

Vermisstkissen

EIN ANDENKEN ZUM FESTHALTEN UND GEHENLASSEN

Irgendwo in einem Karton schlummert noch der Lieblingspulli vom verstorbenen Opa. Dabei könnte er Hinterbliebenen noch so viel Trost und Freude spenden. Das dachte sich auch Nadja Schriefer, die sogenannte „Vermisstkissen“ aus Kleidungsstücken von Verstorbenen oder totkranken Menschen anfertigt.

„Ich möchte mit meiner Arbeit helfen, die Trauer um eine geliebte Person zu verarbeiten“, erklärt die gelernte Altenpflegerin, die selbst zwei schwere Verluste erlitten hat.

Die Kissen kreiert die Geestländerin in ihrem heimischen Nähatelier auf individuellen Wunsch. Wer möchte, kann sich auch an der Kreativarbeit beteiligen – als Teil der Trauerarbeit. Nähkenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Nadja Schriefer gibt bei Bedarf Tipps und Hilfestellung. Etwa drei Stunden dauert es, bis ein Vermisstkissen fertig ist. Im Festpreis enthalten sind ein Beratungsgespräch, Nähmaterial, Kissenfüllung und Dekoration. So wird ein gehüteter Schatz auf besondere Weise zum Leben erweckt.

» Ein Vermisstkissen kann man jederzeit umarmen und so ein Gefühl von Nähe und Geborgenheit herstellen «

Hier geht's zum Instagram-Profil von Vermisstkissen!



HOMBRE MACHT
Schule
WIE KINDER TRAUERN
LERNEN KÖNNEN

Abschied von einem geliebten Menschen zu nehmen, ist nie leicht. Gerade für Kinder kann der Verlust eines Familienmitglieds ein schwerer Lebenschnitt sein. Der Hospiz-Verband HOMBRE bietet deshalb für Kinder die Projektwoche „Hospiz macht Schule“ an.

Ziel dieser Projektwoche ist, dass Kinder einen gesunden Umgang mit dem Thema „Tod und Verlust“ lernen. Dazu wird ihnen bei der Gestaltung ihrer Projekt-

woche viel Zeit und Raum gegeben. Sie selbst bestimmen, welche Aspekte und Fragen ihnen wichtig sind. Auch die Eltern werden in die Gesamtkonzeption von „Hospiz macht Schule“ einbezogen. Denn sie spielen eine entscheidende Rolle, damit Kinder ihren Gefühlswelten überhaupt Ausdruck verleihen können. Die Projektwoche startet deshalb mit einem Elternabend und endet feierlich mit einem Elternfest. Dort werden alle Ergebnisse der letzten fünf Tage präsentiert und gemeinsam besprochen. In diesem Sinne hat das Projekt eine Präventiv-Wirkung für Kinder und auch für Eltern. 

Hier erfährst du mehr über HOMBRE Hospizmodell e.V.



STADTTHEATER-INTENDANT

Lars Tietje

IM INTERVIEW



»Wir wollen ein

Theater
für alle schaffen«

Vom eingängigen Musical über den kunstvollen Ballettabend bis hin zum aufwühlenden Drama: Das Stadttheater Bremerhaven bietet auch in dieser Spielzeit wieder ein breit gefächertes Programm. Wir haben mit Intendanten Lars Tietje über die kommenden Highlights und die Besonderheiten des Stadttheaters gesprochen.

Herr Tietje, wie ist das Stadttheater in die neue Spielzeit gestartet?

Die erste Premiere war „Der zerbrochne Krug“ von Heinrich von Kleist. Ein Klassiker, der als Stück sehr gut gebaut ist und eine sehr schöne Sprache hat. Es geht darin um die zeitlose Frage der Gerechtigkeit. Es wird Recht gesprochen, aber die Wahrheit kommt nicht unbedingt ans Licht. Das ist immer spannend. Dann kommt das Musiktheater mit „Tosca“. Das ist eine der meistgespielten Opern weltweit – auch, weil die Musik so wahnsinnig

toll ist. Eine typisch tragisch-dramatische Operngeschichte mit ergreifender Musik, die zu Herzen geht.

Gerade hat „Spamalot“ Premiere gefeiert – ein Stück, das Sie unbedingt nach Bremerhaven holen wollten. Warum?

Bei „Spamalot“ gehen wir davon aus, dass viele Vorstellungen gut besucht sein werden. Überall, wo es bisher gespielt wurde, ist es wahnsinnig gut gelaufen. Es ist im Prinzip die Geschichte aus dem Monty-Python-Film „Die Ritter der Kokosnuss“. Das Stück versucht aber nicht einfach nur, den Film für die Musical-Bühne zu adaptieren. Es bringt auch eine kitschige Musical-Persiflage mit hinein. Das macht es ziemlich witzig. Meine Erfahrung ist, dass zu diesem Stück auch Leute kommen, die sonst nicht regelmäßig ins Theater gehen. Einfach, weil es Monty Python ist. Die Gags sind unkaputtbar. ☺



... Was ist Recht? Um diese Frage geht es in „Der zerbrochne Krug“. Foto Manja Herrmann/Stadtheater Bremerhaven

Welche Stücke sollen speziell die jüngeren Zuschauer ansprechen?

Das Weihnachtsmärchen ist immer die besucherstärkste Produktion des Jahres. Dieses Mal machen wir „Das doppelte Lottchen“ von Erich Kästner. Das wird total schön im 60er-Jahre-Look inszeniert. Ganz spannend ist unsere erste Premiere im jungen Theater „JUB“. Eine Uraufführung des Stücks „Glanz“. Darin geht es um die aus der Netflix-Serie bekannte Hochstaplerin Anna Sorokina. Für die ganz Kleinen haben wir „Platsch“ im Programm. Das Stück findet ohne Sprache statt, es regt zum Wahrnehmen an: wie klingt Wasser, wie riecht Wasser, wie fühlt es sich an ... das ist immer sehr lustig und jede Vorstellung auch sehr unterschiedlich.

Was steht abseits von Schauspiel und Musik-Theater auf dem Programm?

Ganz Bremerhaven wartet immer auf unsere Ballett-Premieren. Als erstes kommt „Seelen“. Das ist ein dreiteiliger Ballett-abend, der nicht immer eine eindeutige Geschichte erzählt. Das zweite Ballett-Stück wird etwas konkreter vom Titel: Bei „Die vier Jahreszeiten“ von Vivaldi kennt jeder die Musik. Da nehmen wir aber eine Version von Max Richter, die unser Philharmonisches Orchester live spielt. Die ist etwas anders instrumentiert und es gibt rhythmische Verschiebungen. Und die Tänzer können diese Brechungen auf der Bühne zeigen. Das macht es besonders spannend.

Ganz neu war in der vergangenen Spielzeit die Sommerbühne auf dem Theaterplatz. Wie ist dieses Format angekommen?

Das Publikum hat es sehr gut angenommen. Ich denke, es ist das richtige Format für Bremerhaven. Meine Erfahrung ist, dass so etwas wächst, wenn wir es mit Leben füllen. Bei unserer ersten Sommerbühne gab es viele Ecken, an denen es noch geknirscht hat. Aber alle haben dafür gesorgt, dass es trotzdem geklappt hat. Und waren hinterher – zu Recht – wahnsinnig stolz darauf. Von Ende Mai

bis Ende Juni 2024 findet die zweite Auflage statt. Das zentrale Theaterstück soll ein breites Publikum ansprechen und für einen schönen Sommerabend geeignet sein. Da ist „Romeo und Julia“ einfach ein passender Stoff.

Für Sie ist es die dritte Spielzeit als Intendant am Stadtheater Bremerhaven. Wie haben Sie das Haus und die Stadt kennengelernt?

Es ist ein Haus, das mit viel Engagement eine tolle Leistung bringt. Ich weiß nicht, ob es noch ein Theater gibt, dass mit so wenig Personal so einen aufwändigen und umfangreichen Spielplan auf die Bühne bekommt. Bremerhaven zeichnet sich durch eine hohe Verbundenheit der Menschen mit ihrem Theater aus. Total schön ist die Mischung aus Respekt und Begegnung auf Augenhöhe. Die Menschen hier sind ehrlich, auch mit sich. Deshalb müssen wir uns immer besinnen, für wen wir Theater machen. Wir wollen ein Theater für alle schaffen. 

Das Programm des Stadtheaters hat noch viel mehr zu bieten. Hier geht es direkt zum Spielplan: 



Spielerisch zu mehr Artenschutz – mit der Zooschule im Zoo am Meer

Wer schaut sich nicht gern wilde Tiere an? Im Zoo am Meer Bremerhaven können Kinder und Jugendliche sogar auf eine spannende Tierexpedition gehen. Dabei lernen sie in der Zooschule zum Beispiel Wissenswertes über Schimpansen, Eisbären oder Pinguine und erfahren, warum Artenschutz so wichtig ist. Damit unterstützt der Zoo am Meer als UNESCO BNE-Akteur das Programm „Bildung für nachhaltige Entwicklung“. So gibt es Expeditionen für Kitas und Schulklassen bis zur

Sekundarstufe II. Auch Kindergeburtstage können mit der Zooschule gefeiert werden, beispielsweise als Schatzsuche oder Forschungsexpedition.

TIERE AUS NÄCHSTER NÄHE ERFORSCHEN

„Wir wollen Kinder für wilde Tiere begeistern und eine emotionale Bindung zu bedrohten Tierarten herstellen“, sagt die Leiterin der Zooschule Dr. Antje Mewes. „So können wir schon die Kleinsten für Natur- und Artenschutz sensibi-

lisieren.“ Durch Beobachten, Ertasten, spielerisches Erforschen und Experimentieren werden den Teilnehmenden auch komplexe Themen verständlich vermittelt. Dabei kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz. Und auch Erwachsene können im Zoo am Meer noch eine ganze Menge über den Schutz unseres Planeten lernen. 

Mehr Informationen dazu im Zooschul-Flyer: 

Wellness zu Weihnachten

EIN GUTSCHEIN FÜR DIE MOOR-THERME ALS PERFEKTES GESCHENK

Was schenkt man einem lieben Menschen, der eigentlich schon alles hat? Vielleicht Zeit zum Entspannen, mehr Zweisamkeit oder einen erlebnisreichen Familientag. Mit einem Gutschein für die Moor-Therme in Bad Bederkesa liegst du immer richtig.

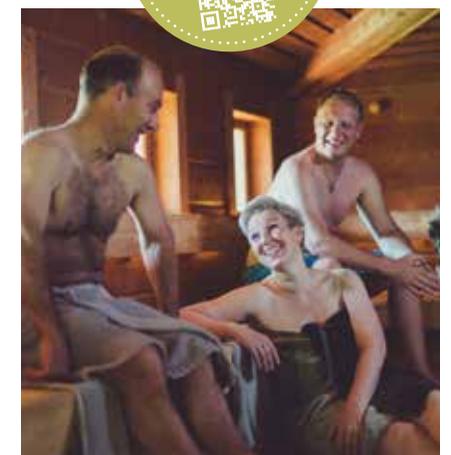
Einfach mal die Seele baumeln lassen und abtauchen! Das geht besonders gut im wunderschön angelegten Saunagarten der Moor-Therme mit Duschgrotte und Außenpool. Auch das Solebecken lädt zum Davonschweben ein. Einkuschelt in Bademantel und Woldecke kannst du

deine Ruhephasen zwischen den Saunagängen im Kaminzimmer genießen. Massagen, Mooranwendungen und Entspannungsbäder beleben Körper und Seele.

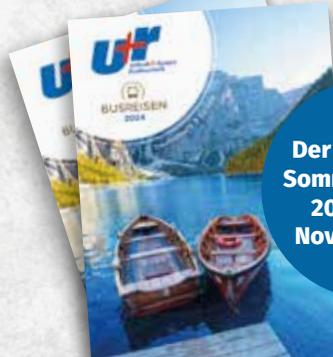
FITNESS UND FAMILIENPASS INKLUSIVE

Und wenn die kleine Auszeit etwas sportlicher ausfallen darf, dann bietet die Moor-Therme zusätzlich Kurse wie Aquafitness und Wassergymnastik an. Für Familien mit Kleinkindern ist die Badelandschaft mit Planschbecken und Riesenrutsche ebenfalls ein toller Freizeitspaß. Ankommen und wohlfühlen! 

HIER GEHT'S ZU DEN GUTSCHEINEN 



moor-therme.de 



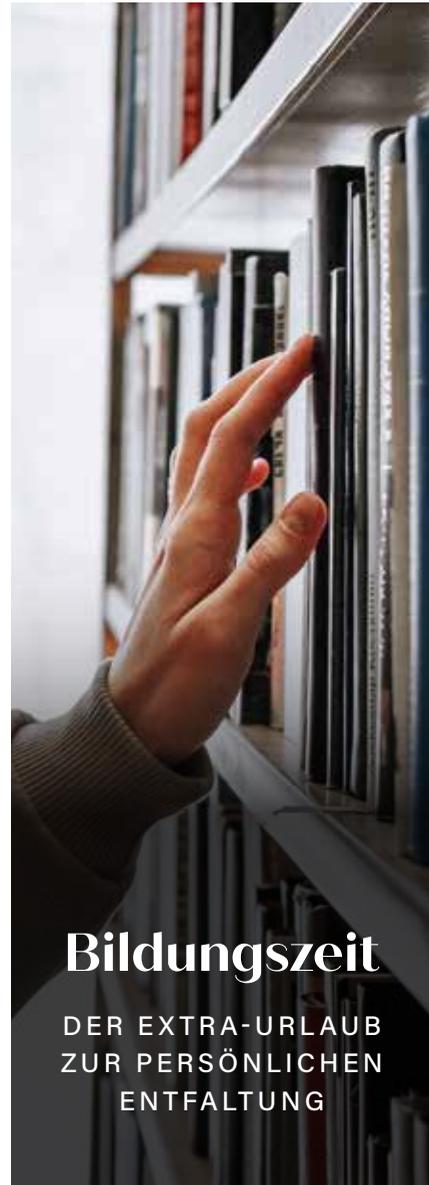
Der neue U+R-Sommerkatalog 2024 ist ab November da!

Kleine Auswahl an Reisen für 2024

- 8 oder 15 Tage Bad Wildungen ab € 883,- pro Person**
Termin: 20.02. – 27.02.24 oder 27.02. – 05.03.24
- Wien - Juwel an der schönen blauen Donau ab € 906,- pro Person**
Termin: 23.04. – 28.04.24
- Queen Victoria – Königliche Minikreuzfahrt ab € 899,- pro Person**
Termin: 28.04. – 30.04.24

Wir sind persönlich von Montag bis Freitag von 09.00 bis 17.00 Uhr für Sie da. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Urlaub + Reisen GmbH & Co. Touristik KG • Bornstraße 19-22 28195 Bremen • Telefon: 0421/175860 • Mail: info@u-und-r.de • www.u-und-r.de



Bildungszeit

DER EXTRA-URLAUB
ZUR PERSÖNLICHEN
ENTFALTUNG

„Nach den Ferien ist vor den Ferien!“, denkt sich so mancher und schmiedet schon die nächste Auszeit vom Alltag, kaum hat er den Koffer in den Schrank zurückgestellt. Aber geht es manchmal nicht einfach darum, den eigenen Horizont zu erweitern? Sich weiterzuentwickeln, Neues zu lernen und natürlich auch Kraft zu tanken? Dafür eignet sich hervorragend die Bildungszeit! Bremer und Bremerhavenern stehen insgesamt zehn Tage Bildungszeit innerhalb von zwei Jahren zu, zusätzlich zum arbeitsvertraglich geregelten Urlaub.

WAS FRÜHER BILDUNGSURLAUB HIESS, HEISST NUN BILDUNGSZEIT

In dieser Zeit bist du von der Arbeit freigestellt, damit du an einer Weiterbildung, einem Workshop oder Seminar teilnehmen kannst. Vorausgesetzt, die Veranstaltung ist nach dem Bremischen Bildungszeitgesetz anerkannt. Ein Blick in das Online-Portal des Bundeslandes Bremen lohnt sich, denn die Auswahl ist riesig und abwechslungsreich. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Kurs in erfolgreicher Teamführung? Oder lern doch mal,

wie man sich richtig streitet! Sprachkurse, Finanzwissen, Landesgeschichte, Kunst, Kultur und Vieles mehr sind ebenfalls im Angebot. Auch nicht verkehrt: Stress-Prävention und Tagesseminare, um Arbeit, Alltag und die mentale Gesundheit in Einklang zu bringen. Manche Kurse finden auch außerhalb von Bremen und Bremerhaven statt.

MAL WAS ANDERES AUSPROBIEREN

Egal also, ob du dich beruflich oder persönlich weiterentwickeln möchtest, die Bildungszeit ist eine gute Möglichkeit, um deine Ziele zu verwirklichen. Teils beitragspflichtig, teils sogar kostenfrei. Zu den Anbietern gehören unter anderem die Volkshochschulen, das evangelische Bildungswerk und verschiedene Berufsbildungswerke.

KaZ

Hier geht's zum
Weiterbildungsfinder.
Viel Spaß beim Stöbern!



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

NaturPur
TOURISTIK

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



AUF IN DIE KÜRBISZEIT: So bereitest du die Frucht am besten zu

Ob Butternut, Muskat oder der Hokkaido: Im Handel sind Kürbisse ab Ende August erhältlich und haben bis zum Spätherbst Saison. Wie du Kürbis richtig zubereitest, verrät Michael Uphoff, Küchenchef des Restaurants PIER 6.

BACKEN ODER KOCHEN?

Kürbisse lassen sich auf verschiedenste Weise zubereiten. Aufgrund der harten Schale ist es allerdings nicht ganz einfach, die Beerenfrucht (nein, kein Gemüse!) zu zerteilen. Eine Möglichkeit ist, den Kürbis zu waschen, zu halbieren, dann zu stückeln und mit einem Messer zu schälen.

HIER KANNST DU DIE SCHALE MITESSEN

Alternativ kann die Frucht bei 200 Grad etwa 40 bis 60 Minuten im Ofen gebacken und dann zerkleinert werden. Oder

du kochst den Kürbis im Ganzen. Dafür solltest du ihn vorher unbedingt einstechen. Nach dem Kochen kannst du ihn dann zerkleinern und mit einem Messer oder Löffel entkernen sowie schälen. Bei einigen Sorten kann die Schale auch mitgegessen werden, wie zum Beispiel beim Hokkaido oder Spaghetti-Kürbis.

Du willst es lieber den Profis überlassen? Ob geschmort, als Suppe oder Püree und im Risotto: Auch im PIER 6 stehen viele Kürbisgerichte auf der Speisekarte – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

RESTAURANT PIER6

Barkhausenstraße 6
27568 Bremerhaven

Öffnungszeiten

Mo-Sa 11.30-15 Uhr und
17.30-22.30 Uhr
restaurant-pier6.de



Reisepeter verrät:

So klappt es mit dem perfekten Weihnachtsbraten



Vor allem in der Herbst- und Winterzeit ist der Braten aus unserer Küche nicht wegzudenken. Doch dieser kann unter der falschen Zubereitung schnell zäh werden. Mit diesen Tipps von Jan-Peter Mehring, Fleischermeister der Fleischerei Mühlenbeck, gelingt dir der Küchenklassiker aber garantiert:

1. Bevor der Braten in den Schmortopf oder Ofen kommt, von allen Seiten einmal anbraten. Dadurch entstehen tolle Röstaromen und die gebildete Kruste verhindert, dass das Fleisch trocken wird.

2. Das Fleisch möglichst lange und dafür bei niedriger Temperatur zubereiten. Hier

für ist ein Fleisch-Thermometer ratsam. Hat es die gewünschte Kerntemperatur erreicht, ist der Braten fertig. Bei 51 bis 54 °C ist der Braten rare, also noch blutig. Bei 60 bis 65 °C ist es medium und bei 76 bis 85 °C durchgebraten.

3. Das Gemüse am besten direkt zusammen mit dem Braten garen lassen. Die daraus entstandene Flüssigkeit kann genutzt werden, um den Braten während der Zubereitung immer mal wieder zu begießen und so das Austrocknen des Fleisches zu verhindern.

Neben einem großen Fleisch- und Wurstwarenangebot bietet die Fleischerei Mühlenbeck ein umfangreiches Grünkohlsortiment und saisonale Spezialitäten an. Auch Obst und Gemüse kannst du in dem Fachgeschäft an der Leher Straße 53 in Spaden kaufen. Du bist also nur einen Gang zum perfekten Braten-Menü entfernt!

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag und Dienstag 6-15 Uhr
Mittwoch bis Freitag 6-18 Uhr
Samstag 6-12.30 Uhr

mühlenbeck.de



Steinbeißerfilet — Rosso —



DEIN
REZEPT-TIPP
VOM
Fischkoch
studio

Zutaten

FISCH

4 frische Steinbeißerfilets à 250 g,
Zitronenpfeffer, Olivenöl

TOMATENSALSA

300 g Tomaten, 1/2 Zwiebel,
1 Zehe Knoblauch, 2 EL Olivenöl,
1/2 TL Zitronensaft, 1 TL Limettensaft,
5 Stängel Koriander, je 1 Prise Salz,
Pfeffer, Chiliflocken

FÄCHERKARTOFFEL

600 g Kartoffeln (festkochend),
Olivenöl, grobes Knoblauchsatz

Zubereitung

FÄCHERKARTOFFEL

Kartoffeln waschen, trockentupfen und
dünn einschneiden. Gefächerte Kartoffeln
mit Olivenöl beträufeln und mit Knob-
lauchsatz würzen. Bei 175 °C ca. 35 Mi-
nuten im Ofen auf Backpapier garen.

TOMATENSALSA

Zwiebel und Knoblauch putzen und wür-
feln. Koriander kleinhacken. Tomaten-
strunk entfernen, Tomaten würfeln, in
Olivenöl erhitzen und mit Zutaten würzen.
Etwa zehn Minuten bei mäßiger Hitze
köcheln lassen.

FISCH

Steinbeißerfilet mit Küchenpapier tro-
ckentupfen und würzen. Bei mäßiger
Temperatur jede Seite etwa vier Minuten
in Öl glasig braten. Anschließend über-
schüssiges Öl mit Küchenpapier aufneh-
men. Steinbeißerfilet, Fächerkartoffel und
Tomatensalsa auf vorgewärmtem Teller
platzieren. Dazu passt Wildkräutersalat.

Mehr leckere

Rezept-Ideen unter
fischkochstudio.de



Highend Studio Bremen

SO WIRD GAMING ZUM ERLEBNIS

**Mittendrin in fremden Welten, Autoren-
nen oder Hollywood-Filmen: hochwer-
tige Hightech-Geräte lassen dich beim
Gaming oder im Heimkino voll in die
jeweilige Atmosphäre eintauchen. Götz
Kelling-Urban vom Highend Studio
Bremen ist Experte für ideal aufeinan-
der abgestimmte Unterhaltungs-Syste-
me für dein Zuhause. Der Profi-Musiker
erklärt, worauf es bei Laser-TV, Beamer
und Sound ankommt.**

42 Prozent der Deutschen spielen laut
einer Umfrage des Branchenverbands
Game gelegentlich oder regelmäßig Vi-
deospiele. Inzwischen ist Gaming also in
den Wohnzimmern angekommen. Und
die Spiele haben ein realitätsnahes Ni-
veau erreicht.

» Gaming ist inzwischen
fast ein Kino-Erlebnis «

weiß Götz Kelling-Urban.

Umso mehr, wenn sie auf einer großen
Leinwand mit hochauflösendem Bild
laufen und von einer Dolby-Surround-
Sound-Anlage unterstützt werden.

Für ein möglichst großes Bild mit hoher
Auflösung rät Götz Kelling-Urban zu einer

Leinwand und entweder einem Beamer
oder einem Laser-TV. So ist eine Bild-
fläche von 150 Zoll mit 4K-Qualität ohne
Einbußen umsetzbar. „Entscheidend ist
dabei die Qualität der Technik und der
Leinwand“, erläutert der Inhaber des
Highend Studio Bremen.

GESTOCHEN SCHARFES BILD

Grundsätzlich projizieren sowohl Beamer
als auch Laser-TV ein hochauflösendes
Bild auf die Leinwand. Der Beamer bietet
laut Götz Kelling-Urban bei vergleichba-
rem Preis eine bessere Leistung als der
Laser-TV. Dafür benötigt er aber einen ab-
solut dunklen Raum. „Der Laser-TV bringt
auch bei Tageslicht noch ein brauchbares
bis gutes Bild“, sagt der Experte.

Das Highend Studio Bremen stellt je
nach räumlicher Umgebung die idealen
Komponenten für dein Heimkino oder
Gaming-Zimmer zusammen. Dazu ge-
hören auch Möbel, in denen Leinwand,
Projektor oder Sound-Anlage schon inte-
griert sind – und eine umfassende Bera-
tung mit exklusiven Vorführungen. LE

Die ganze Bandbreite des
Highend Studios Bremen
findest du hier:



Ausgezeichnete Fisch ist Familiensache

FIEDLERS FISCHMARKT ANNO 1906

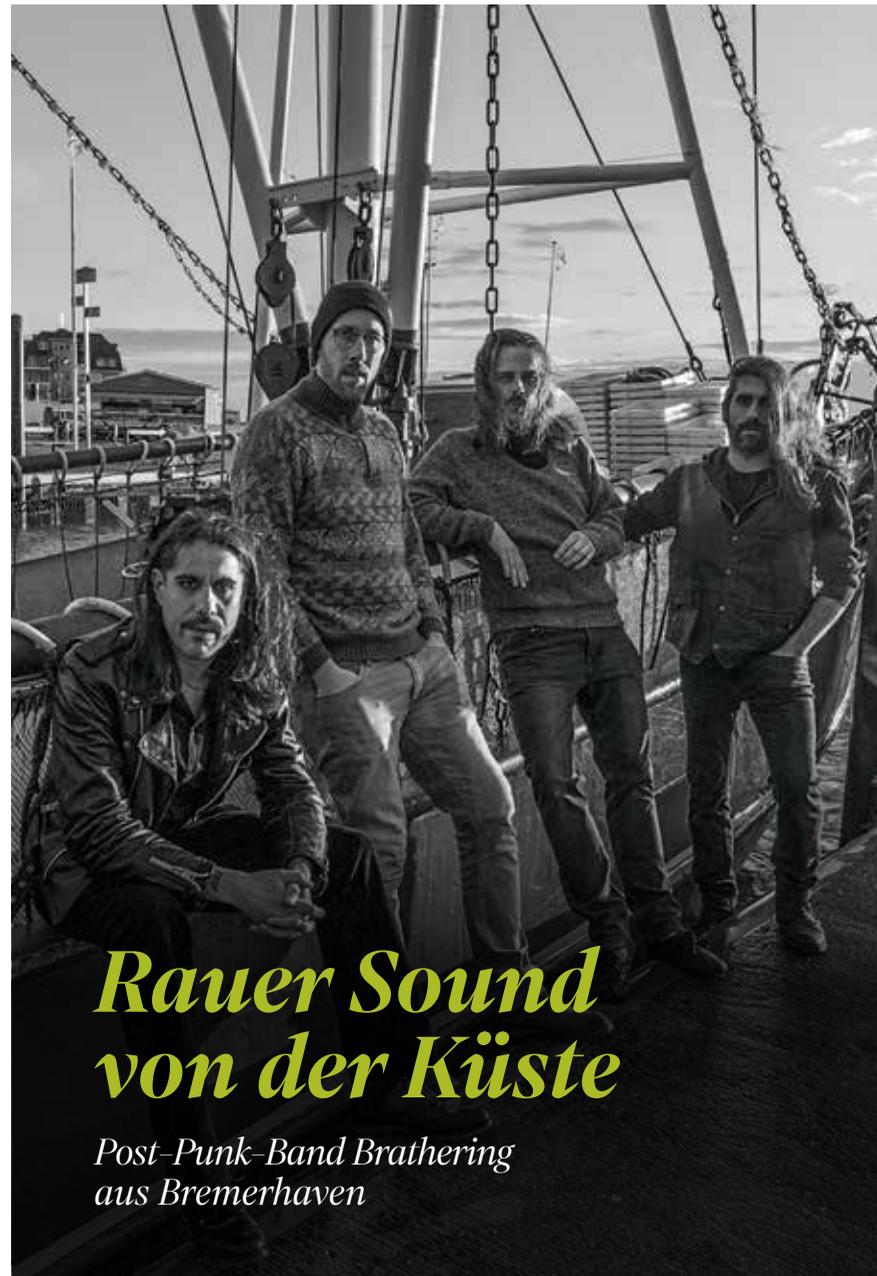
**Ein Familienbetrieb, traditionelle Hand-
arbeit und ausgezeichnete Räucher-
fisch: Dafür ist Fiedlers Fischmarkt
anno 1906 bekannt. Über den Online-
Shop verschickt das Unternehmen
Räucherfisch und zahlreiche weitere
Meeres-Delikatessen nach ganz
Deutschland und in die Nachbarländer –
garantiert frisch.**

Die Geschichte von Fiedlers Fischmarkt
anno 1906 begann allerdings sehr be-
scheiden mit einem selbstgebauten Räu-
cherofen in einer Bremerhavener Garage.
Nach und nach erarbeitete sich die Fa-
milie ihren guten Ruf. In den 1970er Jah-

ren kürte das Magazin STERN Fiedlers
Räucherlachs zum besten in Deutsch-
land. Seitdem sind die Fisch-Spezialitäten
„made in Bremerhaven“ in aller Munde.
Inzwischen in der dritten Generation, ent-
stehen Fiedlers Produkte immer noch mit
viel Liebe zur Tradition. Ob als Präsent,
zum Weihnachtessen oder einfach nur
als Leckerbissen: Das Fachgeschäft und
der Online-Shop lassen bei Fisch-Fans
keine Wünsche offen. LE

fiedlers-fischmarkt.de





Rauer Sound von der Küste

Post-Punk-Band Brathering aus Bremerhaven

Harte Gitarrenriffs mit der Kraft einer Flutwelle, Bass und Drums stampfend wie ein riesiger Schiffsmotor. Dazu gesellschaftskritische Texte, oft mehr gebellt als gesungen: Die Bremerhavener Band Brathering polarisiert. Und das nicht nur mit ihrer Musik. Wir haben mit Sänger und Gitarrist Cristobal Bullwinkel und Drummer Kevin Ricke über ungewöhnliche Cover-Models, feuchtfröhliche Familienfeste und ihren ersten internationalen Auftritt gesprochen.

Im September ist ihr neues Video zum Song „Claustrophobic“ online gegangen. „Das hatte kurz nach Veröffentlichung schon über 2000 Aufrufe via Instagram und Facebook. Keine Ahnung, wie das passiert ist“, sagt Cristobal und lacht. Zu sehen ist eine bestens gelaunte, leicht enthemmte Party-Gesellschaft, die sich optisch schnell in den 80er-Jahren verorten lässt – inklusive Oberlippen-Bärten, gewagten Tanzschritten und Korn-Cola. Dazu der chaotische, drückende Sound von Brathering.

Vor der Veröffentlichung gab es Probleme: „Das Video ist vom Geburtstag meiner Tante. Ein paar von den Leuten, die da zu sehen sind, wollten nicht, dass es



veröffentlicht wird“, erklärt Kevin. Die seien jetzt aber so verfremdet, dass alle mit der Nutzung einverstanden sind. Auch der Clip zu „No Future“ kommt bei YouTube auf über 3400 Aufrufe. Den haben die Bandmitglieder eigenständig gefilmt und geschnitten.

FOTOSHOOTING IN UNTERHOSE

Vom Aufnehmen der eigenen Songs über die Produktion von Videos bis hin zum Design von CD-Covern und zum Buchen von Konzerten kümmert sich das Quartett um alles selbst. DIY – Do it yourself – ist ihnen wichtig. So hat Cristobal das Cover-Foto für die erste EP geschossen. „Das ist Bärchen, ein Leher Urgestein. Den habe ich im Edeka getroffen und angesprochen, ob ich ihn ablichten darf“, erinnert er sich.

Ein echter Hingucker:

Die Erste Brathering-CD mit

Cover-Modell „Bärchen“. © Brathering

» Beim Fototermin habe ich ihn gefragt, ob er auch mal seinen Körper zeigen würde. Auf einmal stand er da in Unterhose «

erzählt Cristobal und lacht.

Ein großer Vorteil ist, dass Drummer Kevin gleichzeitig Betreiber des Veranstaltungszentrums „Shiva“ in Lehe ist. Dort stehen der Band Proberaum, Aufnahme-Equipment und eine Bühne zur Verfügung. Außerdem kann jedes Bandmitglied auf rund 20 Jahre Erfahrung als Musiker zurückblicken. Und bringt Einflüsse aus verschiedenen Richtungen mit. „Unser Gitarrist Basti hat in einer Foo-Fighters-Tribute-Band gespielt, ich komme aus der Grunge-Ecke, Patrick aus der Punk-Schiene“, erläutert Kevin. Dazu kommen Anleihen aus Hip-Hop und elektronischer Musik.

ALS „LOVE BUZZ“

60 KONZERTE GESPIELT

Eines vereint die vier Musiker: Die Leidenschaft für alternative Musik aus den Neunzigern, ihrer Kindheit und Jugend. Darüber hat sich die Band zusammengefunden. Denn „Brathering“ ist das Alter Ego der Nirvana-Tribute-Band „Love Buzz“. Die hat sich vor vier Jahren gegründet und besteht aus denselben Mitgliedern. „Love Buzz“ hat schon rund 60 Konzerte in ganz Deutschland gespielt. Das hat die vier Musiker sehr zusammengeschweißt. „Wenn wir jetzt jammen, merken wir, dass wir wirklich eingespielt sind“, meint Kevin.

Durch das gemeinsame Jammen sind auch die ersten Songs für „Brathering“ entstanden. Die meisten Texte hat Cristobal geschrieben. Sie behandeln gesellschaftliche und persönliche Probleme. „Das ist für mich so ein bisschen Psychotherapie“, sagt der Sänger. Am Mikrofon kann er Wut und Frustration in positive Energie umsetzen.

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

WIR LADEN SIE EIN.

WEIHNACHTSAUSSTELLUNG IM AUTOHAUS BOBRINK.
Lassen Sie sich in weihnachtliche Stimmung bringen und von herrlichen Dekorationen, wunderbaren Schmuckstücken, kreativen Gestecken und exklusiver Mode inspirieren.

Begeistert und innovativ: Entdecken Sie den neuen BMW i5 bei leckerem Kaffee und Gebäck. Unser Verkaufsteam zeigt Ihnen gerne die Highlights.

Wann: Sonntag, den 12. November 2023 von 11-17 Uhr
Wo: Autohaus Bobrink, Am Lunedeich 182, Bremerhaven
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.bobrink.de @Bobrink Gruppe @bobrinkgruppe

BOBRINK GRUPE
IHR FAIRER PARTNER

Offizielle Angaben zu Stromverbrauch und elektrischer Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt und entsprechen der VO (EU) 715/2007 in der jeweils geltenden Fassung. Für seit 01.01.2021 neu typgeprüfte Fahrzeuge existieren die offiziellen Angaben nur noch nach WLTP. Zudem entfallen laut EU-Verordnung 2022/195 ab 01.01.2023 in den EG-Übereinstimmungsbescheinigungen die NEFZ-Werte. Weitere Informationen zu den Messverfahren NEFZ und WLTP finden Sie unter www.bmw.de/wltp.

BMW i5 eDrive40 Limousine: Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: - (NEFZ) / 16,3 (WLTP); Elektrische Reichweite (WLTP) in km: 571.



FESTIVAL-SHOW IN DER SCHWEIZ

Im Juni 2021 erschien die erste EP mit fünf Songs. Ein Jahr später veröffentlichte die Band drei weitere Lieder. Jetzt haben sie wieder Songs aufgenommen, die sie noch 2023 herausbringen wollen. Als Meilenstein steht jetzt der erste Auftritt im Ausland auf dem Plan: Am 1. November spielen sie beim Noise Fest im schweizerischen Winterthur – gemeinsam mit Bands aus ganz Europa. Für das kommende Jahr sind außerdem wieder Auftritte in Bremerhaven und der Region angepeilt. „Wir sind selbst gespannt, was als Nächstes kommt“, erklärt Cristobal.

LE

Brathering stehen in Bremerhaven und Umgebung regelmäßig auf der Bühne.
©Dirk Neujahr

kleine
Rätsel - Pause

Kupfer-, Stahlstich	geistige Vorstellung	Staat in Südost-europa	wilde Schar	Fechthieb	Flossenfüßer, Seehund	salopp: Ungebildeter	Zwerg, Erdgeist	ursächlich, begründend	norddt. einjähr. Fohlen, Kalb	Ausruf der Enttäuschung	das Unsterbliche im Menschen		
ital. Reisgericht					Hauptstadt von Lettland		8	griech. Göttin der Morgenröte					
Blutgefäß			Fluss in Spanien			feine Abstufung, Tönung				3			
Ruin		7			Staat in Hinterindien			englischer Artikel					
			Null beim Roulette	12		Abkürzung: Mittelalter		10	franz.: nach Art von (2 Wörtern)	umgangssprachl.: lebhaft, lebendig			
Feldfrucht	schmalere Durchlass		scherzhaft: längeres Gedicht										
seemännisch: Schiffs-tau											Tierjugendform	Name zweier Rhein-Zuflüsse	griechisch: Luft
	11												
japanischer Kaiser-titel	leitende Krankenschwester	feindliche Gefühle haben									Hafenstadt in Israel	Schaf-, Ziegen- o. Kalbleder	griechisch-römischer Sagenheld
			4		wolkenlos		9						
österr. Schau-spieler (Karlh.) †	kohlensäurehaltiges Wasser	Zahlwort	englisch: grün	die Krone tragender Teil des Baumes	Stadt in Ostfriesland	engl. Baum	Brauch, Sitte (lat.)	Buch im Alten Testament	griech. Vorsilbe: fern				
Rauchfang			Farbe von Blut	5	Hochschüler								
getrocknete Weinbeere		2		Vorderseite e. Münze od. Medaille			Gewässer						
Monatsmitte im röm. Kalender			Höhenzug bei Braunschweig		unparteiisch				1				
norweg. Polarforscher † 1930				Schiffsjunge (seemänn.)		6	germanische Gottheit						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Lösung

Lichtertanz

S	A	S	S	O	M	N	E	S	N	V	N
L	V	L	U	E	N	W	T	E	N	I	D
E	S	S	R	E	A	V	E	N	I	S	O
N	E	T	S	T	U	D	E	S	S	E	
I	D	E	S	E	G	A	V	E	B		
K	L	A	R			W	H	E	O	B	
E	L					E	G				
L	V	A	H			O	N	N	E	L	
I	L					R	E	P			
L	A	R	E			I					
L	V	M	O	R	E	Z	E	R	U	B	
E	H	L	S	O	V	T	B	R	E	D	E
E	N	C	N	O	V	O	R	B	E	R	E
S	O	S	A	V	A	R	I	O	L	I	S
						K	P	R	H	G	

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, 5, 10, 14, 16, 22, 23, 41, 42, 44, 55, 61, 68), Ben Hammer (S. 12), Standortmanagement Geestemünde (S. 13), Schimanke (S.6), Brathering (S. 24, 25), Tanzsportgemeinschaft Bremerhaven e.V. (S. 62, 64), Arendt Dental (S. 67), Winkler Studios (S. 70), Feriz Sula (S. 9), Nadja Schieber (S. 15), Zoo am Meer (S. 19), Tourismus, Kur und Freizeit GmbH Bederkesa (S. 19), Fischkochstudio (S. 22), Arbeitsagentur Bremen Bremerhaven (S. 46), Martin Schröter (S. 50), Rechtsanwaltskanzlei Werk, Wurtz & Freidl (S. 59), Maass (S. 60), Pflegestützpunkt Bremen (S. 77), Rechtsanwalts- und Notarkanzlei Dr. Schmel (S. 82), Adobe Stock (S. 5, 7, 15, 21, 28, 45, 48, 49, 50, 51, 52, 54, 56, 57, 61, 65, 66, 67, 72, 73, 74, 81), Unsplash (S. 20, 21, 59, 76, 79, 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.



KITCHEN KING
Indische & Europäische Spezialitäten

Indische und europäische Gerichte – immer frisch für Sie zubereitet!

Bohlenstr. 1 • 27619 Schifffdorf
Telefon 04706 930911

TÄGLICH FRISCH ZUBEREITET

Monsieur Croque

DIE ERSTE BAGUETTERIE IN BREMERHAVEN
seit 1981

ÖFFNUNGSZEITEN MO- SO. 12.00 - 21.00 UHR
DIENSTAG RUHETAG

Friedrich-Ebert-Straße 93
27570 Bremerhaven
T 0471 303 152
monsieur-croque.de

Kalender

NOVEMBER/DEZEMBER 2023

Kategorien im Überblick

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

Regelmäßige Termine

MONTAG

Virtuelle Onleihe-Sprechstunde

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

Virtuelle Smartphone/Tablet-Sprechstunde

14 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | 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 Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | jeden Dienstag

MITTWOCH

Frauen-Sprachcafé

15 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | jeden Mittwoch

Trauergruppe

18 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven | jeden 1. Mittwoch im Monat

DONNERSTAG

Sprachcafé

17 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | jeden Donnerstag

Klänge zum Wochenende mit Jan-Hendrik Ehlers

13 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | jeden letzten Samstag im Monat

MITTWOCH 1.11.

Theatersnack zur Mittagszeit

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

DONNERSTAG 2.11.

Unternehmerinnen-Netzwerk Bremerhaven und umzu

18.30 Uhr | BRIG | Stresemannstr. 46 | Bremerhaven

Informationen zur Ausstellung: Herausragend!

18.30 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstr. 15

Jürgen Becker - Die Ursache liegt in die Zukunft

20 Uhr | Capitol | Hafenstr. 156 | Bremerhaven

After Work Kochkurs

17.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Ingo Oschmann - Scherztherapie

20 Uhr | Theater am Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

FREITAG 3.11.

Blick hinter die Kulissen

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

Rundgang:

Seemannsgarn, Legenden und Meer

17 Uhr | Havenwelten | H.-H.-Meier-Str. 1 | Bremerhaven

FISCHER & JUNG's MÄDELSABEND - Strippen für den Hundekeks

20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Pinguins Bremerhaven - Augsburg Panther

19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

SAMSTAG 4.11.

Exkursion zur Ausstellung: Herausragend!

9 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstr. 15

Flohmarkt in der Stadthalle

14 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

UrFaust!!!

20 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5 | Bremerhaven

Matthias Brodowy & Werner Momsen

20 Uhr | Capitol | Hafenstr. 156 | Bremerhaven

Kochkurs Basic (Klassik)

14 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Fisch-Happen-Tour

10 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

SONNTAG 5.11.

Sonntags-Vergnügen mit Bauernmarkt am Hafen

10 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Laternenfest mit verkaufsoffenem Sonntag

13 Uhr | Fußgängerzone Bremerhaven | H.-H.-Meier-Str. 6

Die nordische Fischküche

11 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Eisbären Bremerhaven - Medipolis SC Jena

15 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

MONTAG 6.11.

Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt

9 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstr. 15

Rampensau - das Radiomagazin

18 Uhr | radioweser.tv oder UKW 90,7 | Theodor-Heuss-Platz | Bremerhaven

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

18.30 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstr. 15

DIENSTAG 7.11.

Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt

9 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstr. 15



Blues meets Classic mit
Wolfgang Bernreuther & Götz Kelling-Urban

DATUM & UHRZEIT
09.11.2023 | 19:00 Uhr

EINLASS ab 18:30 Uhr

GRAND CENTRAL
Rockwinkler Heerstraße 42b
28355 Bremen
Weitere Informationen finden Sie hier >

HIGHEND STUDIO BREMEN
Jacques'

Android Smartphone Kurs

15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven

Martin Sonneborn - Krawall und Satire

20 Uhr | Capitol | Hafestraße 156 | Bremerhaven

MITTWOCH 8.11.

Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt

9 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstr. 15

Vorlesepass für Kinder ab 3 Jahren

16 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven

Kochshow "Original" mit Fischbuffet

11.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Repetitorium

Mathematik

17 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstr. 15

DONNERSTAG 9.11.

Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt

9 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstr. 15

TrauerPower

15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven

Bremerhavener Rudelsingen

19.30 Uhr | Theater am Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

FREITAG 10.11.

Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt

9 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstr. 15

Lichterfahrt mit dem HafenBus 🗣️🌟👥

19 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1 | Bremerhaven

Ralf Schmitz 🗣️

20 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Pago Balke 🗣️

20 Uhr | Capitol | Hafenstr. 156 | Bremerhaven

Fisch & Freunde - exklusives Showcooking Dinner 🗣️

18 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

SAMSTAG 11.11.**Kochshow "Original" mit Fischbuffet** 🗣️

13 und 18 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Kira Skov (DK) 🌐

20 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5 | Bremerhaven

Hagen Allstars 🗣️

20 Uhr | Theater am Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Fisch-Happen-Tour 🗣️🌟

10 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

In Totos 🌐

20 Uhr | Alte Schule Stotel | Fleester Str. 2

Michael Dühnfort & The Noise Boys 🌐

21 Uhr | Meisenfrei | Hankenstraße 18 | Bremen

SONNTAG 12.11.**Chorkonzert** 🗣️

17 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

MONTAG 13.11.**Selbsthilfegruppe: Die Moppelmöwen** 🗣️

15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven

Traditionelle Kochshow "Original" mit Fischbuffet 🗣️

17 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

DIENSTAG 14.11.**Im Gespräch mit der Präventionspolizei Bremerhaven** 🗣️

14 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven

MITTWOCH 15.11.**Traditionelle Kochshow "Original" mit Fischbuffet** 🗣️

12 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Sugarqueen 🗣️

19.30 Uhr | Liegeplatz Live | Borriesstr. 52a | Bremerhaven

Repetitorium Mathematik 🗣️👥

17 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstr. 15

DONNERSTAG 16.11.**Vortrag: Kräuter und Gewürze** 🗣️🌟

16.30 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstr. 15

Andreas Rebers - rein geschäftlich 🗣️

20 Uhr | Theater am Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Sarah Hakenberg - Mut zur Tücke 🗣️

20 Uhr | Capitol | Hafestraße 156 | Bremerhaven

FREITAG 17.11.**Rundgang: Seemannsgarn, Legenden und Meer** 🗣️🗣️🌟

17 Uhr | Havenwelten | H.-H.-Meier-Str. 1 | Bremerhaven

Haven Ball - Der Marineball Bremerhaven 🌐

19 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Huun Huur Tu 🗣️

20 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5 | Bremerhaven

Premiere: Das doppelte Lottchen 🗣️👥

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

SAMSTAG 18.11.**Kochkurs Basic - exklusiv** 🗣️🗣️

16 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Instant impro 🗣️

20 Uhr | Theater am Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Fatih Çevikkollu - Zoom 🗣️

20 Uhr | Capitol | Hafenstr. 156 | Bremerhaven

Fisch-Happen-Tour 🗣️🌟

10 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Na los, kleiner Meierlang 🗣️👥

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

12.11.2023
Tag der offenen Tür zum 40-jährigen Jubiläum des Getränkevertriebs Mahlstedt

Krombacher Hof
PLUWONE

Inhaber: Kerstin Neide • Geestallee 40
27624 Geestland • Tel. 0 47 04 - 92 92 0
www.krombacher-hof.de

SONNTAG 19.11.**Fischer & Jung - Innen 20, außen ranzig** 🗣️

18 Uhr | Theater am Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Pinguins Bremerhaven - Löwen Frankfurt 🗣️

14 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Na los, kleiner Meierlang 🗣️👥

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

MONTAG 20.11.**FReD & Häusliche Gewalt** 🗣️

15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven

Das doppelte Lottchen 🗣️👥

9 und 11 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

DIENSTAG 21.11.**Das doppelte Lottchen** 🗣️👥

9.30 und 11.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Na los, kleiner Meierlang 🗣️👥

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

MITTWOCH 22.11.**Vorlesepass für Kinder ab 3 Jahren** 🗣️👥

16 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven

Das doppelte Lottchen 🗣️👥

9 und 11 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Na los, kleiner Meierlang 🗣️👥

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

DONNERSTAG 23.11.**Das doppelte Lottchen** 🗣️👥

9.30 und 11.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Na los, kleiner Meierlang 🗣️👥

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

FREITAG 24.11.**Lichterfahrt mit dem HafenBus** 🗣️🌟

19 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1 | Bremerhaven

Martin Rütter 🗣️

20 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Kino für die Ohren: Sherlock & Watson 9 🗣️

20 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5 | Bremerhaven

Pinguins Bremerhaven - Nürnberg Ice Tigers 🗣️

19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Das doppelte Lottchen 🗣️👥

9 und 11 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

GIN GLÖCKCHEN GINGELINGELING
VERSCHENKE GIN-GENUSS ZU WEIHNACHTEN. MADE IN BREMERHAVEN.

HÖHERE MÄCHTE STERNLEUCHTEN GIN

GIN TASTINGS IN UNSERER DESTILLE BREMERHAVEN

REGIONAL SPRITS BREMERHAVEN GIN

ENTDECKE UNSERE GIN GESCHENKE: WWW.HOEHERE-MAECHTE.DE/XMAS

Na los, kleiner Meierlang 🗣️👥

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

The Bourbon Preachers 🌐

20.30 Uhr | Ahabs | Am Querkamp 22 | Cuxhaven

SAMSTAG 25.11.**Herbstliche Orgelmusiken - V. Konzert** 🗣️

18 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Fisch-Happen-Tour 🗣️🌟

10 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Na los, kleiner Meierlang 🗣️👥

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

SONNTAG 26.11.**Lars Redlich** 🗣️

18 Uhr | Theater am Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Eisbären Bremerhaven - JobStairs Gießen 46ers 🗣️

15 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Na los, kleiner Meierlang 🗣️👥

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

MONTAG 27.11.**Vortrag: Das richtige Testament** 🗣️

18.30 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstr. 15

DIENSTAG 28.11.**Na los, kleiner Meierlang** 🗣️👥

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

MITTWOCH 29.11.

Das doppelte**Lottchen**

9 und 11 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Na los, kleiner**Meierlang**

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

Popkabarett**Korff-Ludewig**

20 Uhr | Theater am Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

DONNERSTAG 30.11.

Vortrag: Kinder und**Umweltzerstörung**

18 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstr. 15

Christian Ehring**(Satirica/Finale)**

20 Uhr | Capitol | Hafenstr. 156 | Bremerhaven

Das doppelte**Lottchen**

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

Na los, kleiner**Meierlang**

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

FREITAG 1.12.

Blick hinter**die Kulissen**

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

Eisdisco in der**Eisarena**

16 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

WÄRMERKINDS
MODERNES GESCHÄFT FÜR WEIN, KAFFEE, DELIKATESSEN UND GESCHENKE

ADVENTSSHOPPING AM 02.12.2023
von 10 - 18 Uhr mit Glühwein, Apfelpunsch und vielen Kostproben direkt im Geschäft

regelmäßig **WEINPROBEN**

WÄRMERKINDS
WEINE · DELIKATESSEN · CAFE

Rundgang:**Seemannsgarn, Legenden und Meer**

17 Uhr | Havenwelten | H.-H.-Meier-Str. 1 | Bremerhaven

Philipp Weber

20 Uhr | Capitol | Hafenstr. 156 | Bremerhaven

Mario Barth

20 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Das doppelte**Lottchen**

9 und 11 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Na los, kleiner**Meierlang**

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

Renegade - Der Weihnachtsroboter

9 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

SAMSTAG 2.12.

Adventskonzert

16 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Deichpoeten Poetry Slam

20 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5 | Bremerhaven

Eisbären Bremerhaven -**medi bayreuth**

18 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Fisch-Happen-Tour

10 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Na los, kleiner**Meierlang**

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

Renegade -**Der Weihnachtsroboter**

15 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

SONNTAG 3.12.

Pinguins Bremerhaven -**Schwenninger**

Wild Wings

14 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Na los, kleiner**Meierlang**

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

THEATER IM FISCHEREIHAFFEN

21 JAHRE VARIÉTÉ IM TIF

Das Tif lädt ein zum Weihnachtsvariété! Freuen Sie sich auf beste Unterhaltung mit Andreas Römer, einer der wohl besten Bauchredner in Deutschland. Was er seinem Publikum bietet, ist mehr als Bauchreden der Extraklasse – Andreas lässt seine Puppen lebendig werden.

08.12.23 | 20:00 Uhr | 15.12.23 | 20:00 Uhr
09.12.23 | 20:00 Uhr | 16.12.23 | 20:00 Uhr
10.12.23 | 14:30 Uhr | 17.12.23 | 14:30 Uhr

MONTAG 4.12.

Das doppelte**Lottchen**

9 und 11 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

DIENSTAG 5.12.

Das doppelte**Lottchen**

9.30 und 11.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Na los, kleiner**Meierlang**

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

MITTWOCH 6.12.

Theatersnack**zur Mittagszeit**

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

Kochkurs Basic**(Klassik)**

15 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Na los, kleiner**Meierlang**

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

DONNERSTAG 7.12.

Unternehmerinnen-Netzwerk Bremerhaven und umzu

18.30 Uhr | BRIG | Stresemannstr. 46 | Bremerhaven

Na los, kleiner**Meierlang**

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

FREITAG 8.12.

Rundgang:**Seemannsgarn, Legenden und Meer**

17 Uhr | Havenwelten | H.-H.-Meier-Str. 1 | Bremerhaven

Lichterfahrt mit**dem Hafentaxi**

19 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 7

Variété Porta P XXI

20 Uhr | Theater am Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Pinguins Bremerhaven -**Eisbären Berlin**

19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Das doppelte**Lottchen**

9 und 11 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Na los, kleiner**Meierlang**

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

In Totos

20.30 Uhr | Ahabs | Am Querkamp 22 | Cuxhaven

SAMSTAG 9.12.

Pinocchio - die Märchen-**show auf Rollen**

13 und 16.30 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Variété Porta P XXI

20 Uhr | Theater am Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Fisch-Happen-Tour

10 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

STADTHALLE BREMERHAVEN
VERANSTALTUNGS-
VORSCHAU 2023-2025

STADTHALLE WINTER/FRÜHJAHR

SA 4. NOV. 2023, 14:00 - 18:00 UHR
FLOHMARKT
AUS LIEBE ZUM ALTEN

FR 10. NOV. 2023, 20:00 UHR
RALF SCHMITZ
SCHMITZEFREI

FR 17. NOV. 2023, 19:00 UHR
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

SA 27. JAN. 2024, 15:30 UHR
FORMATIONSFESTIVAL
TSG BREMERHAVEN

SA 10. FEB. 2024, 18:00 UHR
DIE GROSSE
GRÜNKOHLPARTY

OPEN AIRS

FR 7. JUN. 2024, 20:00 UHR
GIOVANNI ZARRELLA
LIVE MIT BAND



EISARENA

ÖFFENTLICHER
EISLAUF

EISDISCO

HEIMSPIELE DER
FISCHTOWN PINGUINS
SAISON 2023/2024

TICKETS
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE
0471 59 17 59

stadthalle
BREMERHAVEN

Na los, kleiner**Meierlang**

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

SONNTAG 10.12.**Adventskonzert**

17 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Variété Porta P XXI

14.30 Uhr | Theater am Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Kochshow "Festliche**Fischgerichte"**

11 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Das doppelte**Lottchen**

11 und 14 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Na los, kleiner**Meierlang**

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

DIENSTAG 12.12.**Gespräch mit der Präventionsabteilung der Polizei**

14 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven

Na los, kleiner**Meierlang**

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

MITTWOCH 13.12.**Vorlesespass für Kinder****ab 3 Jahren**

16 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven

European Outdoor Film**Tour 2023**

20 Uhr | Apollo Bremerhaven | Max-Dietrich-Str. 22

Na los, kleiner**Meierlang**

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V, Abteilung 10

Geschichten und Musik zur Weihnachtszeit mit Dirk Böhling

20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

DONNERSTAG 14.12.**Schauspiel****„Glanz“ / 14+**

9 und 11 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2 | Bremerhaven

FReD & Häusliche**Gewalt**

15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven

Niederdeutsche Bühne**„Geld verdarvt den Charakter“**

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Musical „Spamalot“

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

Ausbildung Fluglotse /-in

| 15 Uhr | BIZ | Grimsbystr. 1 | Bremerhaven

FREITAG 15.12.**Rundgang:****Seemannsgarn, Legenden und Meer**

17 Uhr | Havenwelten | H.-H.-Meier-Str. 1 | Bremerhaven

Schauspiel**„Light my Fire“**

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Tanzabend „Seelen“

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

Stammtisch Ehrenamt

17 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstraße 64 | Bremerhaven

SAMSTAG 16.12.**Märchenoper:****„Hänsel und Gretel“**

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

Eisbären Bremerhaven -**UNI Baskets Paderborn**

18 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

SONNTAG 17.12.**Schauspiel „Das doppelte Lottchen“ / 6+**

11 und 14 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Lesung „Schöne wilde Weihnacht“

15 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5 | Bremerhaven

Niederdeutsche Bühne**„Geld verdarvt den Charakter“**

15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Pinguins Bremerhaven -**Straubing Tigers**

14 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

MONTAG 18.12.**Schauspiel „Das doppelte Lottchen“ / 6+**

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

Android Smartphone**Kurs**

15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven

2. Kammerkonzert**„Nur Bach?“**

20 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

DIENSTAG 19.12.**Niederdeutsche Bühne****„Geld verdarvt den Charakter“**

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

MITTWOCH 20.12.**Schauspiel „Der Untergang des Hauses Usher“**

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Kontaktpolizei zu Gast

15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstraße 64 | Bremerhaven

DONNERSTAG 21.12.**Schauspiel****„Platsch“ / 2+**

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Kostprobe: „Rusalka“

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

Schauspiel**„Light my Fire“**

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Pinguins Bremerhaven - EHC Red Bull München

19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

FREITAG 22.12.**Schauspiel****„Platsch“ / 2+**

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Eisdisco in der Eisarena

16 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Rundgang:**Seemannsgarn, Legenden und Meer**

17 Uhr | Havenwelten | H.-H.-Meier-Str. 1 | Bremerhaven

Wiederaufnahme:**„Der Messias“**

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

SAMSTAG 23.12.**Weihnachtskonzert**

14.30 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Schauspiel**„Platsch“ / 2+**

16 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Schöne wilde Weihnacht

20 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5 | Bremerhaven

SONNTAG 24.12.**Na los, kleiner****Meierling (für Kinder ab 3 Jahren)**

11 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V 10

MONTAG 25.12.**Familienführung**

10.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Na los, kleiner**Meierling (für Kinder ab 3 Jahren)**

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V 10

Niederdeutsche Bühne**„Geld verdarvt den Charakter“**

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Premiere: „Rusalka“

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

Motorplanet

21 Uhr | Kapovaz | Bürgermeister-Smidt-Str. 147 | Bremerhaven

Old School Lovers -**Weihnachtsball**

21 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

DIENSTAG 26.12.**Klassische Führung**

15.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Schauspiel „Das doppelte Lottchen“ / 6+

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

MITTWOCH 27.12.**Reise des Regens**

11 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Vorlesespass für Kinder ab 3 Jahren

16 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstr. 64 | Bremerhaven

DONNERSTAG 28.12.

Abenteuerführung im Laternenschein

16.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65 | Bremerhaven



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



Rundgang:

Seemannsgarn, Legenden und Meer

17 Uhr | Havenwelten | H.-H.-Meier-Str. 1 | Bremerhaven
Pinguins Bremerhaven - ERC Ingolstadt
19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

FREITAG 29.12.

Taschenlampenführung

18.30 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Lichterfahrt mit dem Hafentaxi

19 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum (DSM) | Hans-Scharoun-Platz 1 | Bremerhaven

Oper „Tosca“

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

Schauspiel „Tartuff oder Der Geistige“

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Eisbären Bremerhaven - FRAPORT Skyliners

Frankfurt

19.30 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

sehen. helfen. achten.
WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT
0471 - 52007 · asw-bhv.de

SAMSTAG 30.12.

Familienführung

10.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Reise des Regens

11 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Pinguins Bremerhaven - Grizzlys Wolfsburg

14 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

SONNTAG 31.12.

Niederdeutsche Bühne

„Geld verdarbt den Charakter“

19 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

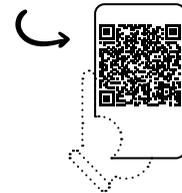
Musical „Spamalot“

15 und 19 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Silvester Party

20 Uhr | storms söben | Lutherstraße 7 | Bremerhaven

Du oder dein Verein seid Veranstalter eines Events in Bremerhaven und Umgebung, das allen Bürgern offensteht? Das freut uns! Um deinen Termin bekannt zu machen, kannst du diesen kostenlos in unseren Kalender eintragen:



Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Alle Termine veröffentlichen wir unter Vorbehalt. Parteipolitische Veranstaltungen sind ausgeschlossen.
Änderungen von gemeldeten Terminen und Kontakt: termine@moin-bremerhaven.de

Aktuelle Stellenangebote aus Bremerhaven und umzu

Auf den folgenden Seiten präsentieren heimische Unternehmen lukrative Stellenangebote. Vielleicht ist der richtige Job für dich dabei?



Jobs in der Moor-Therme Bad Bederkesa

WIR SUCHEN ZUM

NÄCHSTMÖGLICHEN ZEITPUNKT:

- Physiotherapeut (m/w/d)
- Ergotherapeut (m/w/d)
- Rezeptionskraft Physiotherapie (m/w/d)
- Masseur und medizinischer Bademeister (m/w/d)
- Fachangestellte für Bäderbetriebe (m/w/d)
- Rettungsschwimmer (m/w/d)
- Kursleiter (m/w/d) für Reha-Kurse und Funktionstraining
- Kassenkraft (m/w/d) im Schichtdienst

WIR BIETEN:

- Eine zum Teil unbefristete und in jedem Fall abwechslungsreiche Tätigkeit mit sicherem Arbeitsplatz in einem etablierten Unternehmen sowie eine faire Entlohnung gemäß Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst (TVöD)
- Offene und lebendige Kommunikation
- Attraktive Sozialleistungen sowie ein betriebliches Gesundheitsmanagement

Alle Infos finden Sie auf unserer Website moor-therme.de – oder einfach den OR-Code scannen.



Jetzt bewerben!



Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an: Tourismus, Kur und Freizeit GmbH, z.Hd. Herrn Kuhn, Berghorn 13, 27624 Geestland, info@moor-therme.de



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 81-0 oder per Post an: GCD Glomb Container Dienst GmbH, Nevadastr. 2-4, 27580 Bremerhaven





KNUST
STEUERBERATUNG

Du hast uns gerade noch gefehlt!
Arbeite in einer vollständig digitalen Kanzlei...
... mit einem großartigen Team zusammen.

Wir suchen

- **Steuerberater:in (m/w/d)**, Bremerhaven, Vollzeit, ab sofort
- **Steuerfachwirt:in (m/w/d)**, Bremerhaven, Vollzeit, ab sofort
- **Steuerfachangestellte:r (m/w/d)**, Bremerhaven, Vollzeit, ab sofort

KONTAKT
Carsten-Lücken-Straße 12A
27574 Bremerhaven
t. 0471 4839750
info@knustundgut.de
www.knustundgut.de

Tolle Zusatzleistungen
z. B. eigener Firmenwagen

Modern & innovativ
100% digitale Prozesse

Home Office auf Wunsch
Arbeite von wo du willst

Alle Infos und weitere Vorteile findest du auf knustundgut.de – oder scanne einfach den QR-Code.

Bewirb dich jetzt bei uns – wir freuen uns schon auf dich!



**DU LIEBST DAS SCHREIBEN
UND DIE SEESTADT
BREMERHAVEN?**

BEWIRB DIRCH JETZT ALS **REDAKTIONS-VOLONTÄR (M/W/D)**
UND WERDE TEIL UNSERER MOIN-REDAKTION!

T 0471 309330 | M jobs@kelling-marketing.de



AMEOS

**DEN GIBT'S
NUR BEI UNS!**

Dein
FIAT 500

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

ameos.eu



**STARTEN SIE
IHRE KARRIERE
BEI DEVISIA!**

**AUSBILDUNGSPLATZ ZUM
STEUERFACHANGESTELLTEN (M/W/D)**
— 01.08.2024 —

Bei uns erwarten Sie modernste digitale Ausstattung,
eine attraktive Vergütung sowie abwechslungsreiche Aufgaben.

Ihr Profil

- Abgeschlossene Schulausbildung
- Gute Noten in den Fächern Deutsch und Mathematik
- Selbständige, strukturierte und aufgeschlossene Arbeitsweise
- Freundlicher, offener Umgang mit Kollegen und Mandanten

Verstärken Sie unser freundliches, aufgeschlossenes und
sympathisches Team mit Ihrer engagierten Arbeit.

Interessiert? Erfahren Sie mehr auf www.devisia.de

DEVISIA
STEUERBERATER

Zu den Eichen 3 • 27649 Schiffdorf • mail@devisia.de

Bremerhaven in Zahlen:

Weihnachts-Edition

Kaum zu glauben, aber: Weihnachten steht schon wieder vor der Tür. Und damit eine ganz besondere Zeit. Wir bringen dich schon einmal mit adventlichen Leckerbissen in Form von Fakten rund um das Fest in die richtige Stimmung.

LE

Rund 565.000 Pakete

WERDEN IM **NOVEMBER UND DEZEMBER** AN PRIVATPERSONEN IN BREMERHAVEN AUSGELIEFERT



0,8 KILO

NEHMEN WIR IM DURCHSCHNITT ÜBER WEIHNACHTEN ZU



2010

GAB ES ZULETZT

weiße Weihnachten
IN BREMERHAVEN

4.000

BESUCHER FEIERN BEIM
Weihnachtszauber
IN DER **STADTHALLE BREMERHAVEN**
DIE GRÖSSTE WEIHNACHTSPARTY
DER STADT



20.000

LED-Leuchten

ERSTRAHLEN AUF DEM
BREMERHAVENER WEIHNACHTSMARKT



12 bis 15 Meter hoch

ist durchschnittlich der **Tannenbaum**
auf dem *Theodor-Heuss-Platz*

TOP 3 DER *Weihnachtessen*

IN DEUTSCHLAND:

1. KARTOFFELSALAT MIT WÜRSTCHEN
2. ENTENBRATEN
3. GÄNSEBRATEN



*Regional und nachhaltig
aus Tradition*

BUSINESS-TALK MIT GERD ENGELBRECHT

Dass Nachhaltigkeit für die Stadtbäckerei Engelbrecht eine große Rolle spielt, sieht man der Unternehmenszentrale an der Bremerhavener Feuerwache schon von außen an. Seit 2017 sorgt dort eine umfangreiche Photovoltaik-Anlage auf dem Dach und an den Fassaden für sauberen Strom. Auch in anderen Bereichen verknüpft Geschäftsführer Gerd Engelbrecht technische Entwicklung und Innovationen mit der Handwerks-Tradition.





Gut 12 Prozent des eigenen Strombedarfs kann Engelbrecht mit der Photovoltaik-Anlage abdecken. „Die Öfen laufen überwiegend, wenn es noch dunkel ist“, erklärt Gerd Engelbrecht. Deshalb sind an der Süd- und an der Ostseite des Verwaltungsgebäudes Solarpaneele angebracht: So fangen sie möglichst früh die ersten Sonnenstrahlen ein. Der Strom wird aber hauptsächlich für Kühlung und die Produktion in der Spätschicht genutzt. Auch die drei Elektrofahrzeuge der Bäckerei werden damit betankt. Und das private E-Auto von Gerd Engelbrecht.

Nachhaltigkeit hat für den 55-Jährigen viele Facetten. „Wir produzieren als

regionales Unternehmen in Bremerhaven für Bremerhaven und umzu. Wir arbeiten mit norddeutschen Lieferanten zusammen und nutzen regionale Rohstoffe, soweit das möglich ist“, erläutert der Bäckermeister und Konditor. Das spart lange Transportwege. Manche Rohstoffe müssen aber von weiter weg importiert werden: „Rosinen aus Norddeutschland gibt es halt nicht“, sagt Gerd Engelbrecht.

VON UND FÜR MENSCHEN VON HIER

Die Regionalität zeigt sich ebenfalls bei den Mitarbeitenden. Rund 300 Menschen sind bei der Stadtbäckerei Engelbrecht angestellt.

» Bei uns arbeiten Menschen von hier mit Rohstoffen aus der Region für die Menschen aus der Region. Das ist gelebte Nachhaltigkeit.«

15 Auszubildende lernen dort vier Berufe. Das Betriebsklima ist familiär. Gerd und Ehefrau Sabine Engelbrecht kennen alle Beschäftigten persönlich und sind per du. „Es ist für uns wichtig, ein attraktiver Arbeitgeber zu sein und zu bleiben“, sagt der Bäckermeister – auch im Hinblick auf den aktuellen Fachkräftemangel.

Bei der Verpackung der Backwaren setzt das Unternehmen auf Papier und bietet auch wiederbefüllbare Kaffeebecher an. Außerdem bekommen Backwaren, die trotz gut geplanter Bestellung am Abend übrig bleiben, noch eine zweite Chance. In Bremerhaven betreibt Engelbrecht seit Jahrzehnten zwei Geschäfte,



die „das Gute von gestern“ zum halben Preis anbieten. Das Unternehmen spendet darüber hinaus regelmäßig Gebäck an gemeinnützige Vereine, die Tafel und das Hospiz Bremerhaven.

JEDEN TAG FRISCH AUS DEM OFEN

In den Bäckereifachgeschäften liegen keine Backwaren vom Vortag aus. „Bei uns werden jeden Tag 90 verschiedene Produkte frisch gebacken und garantiert nur einen Tag verkauft“, so der Geschäftsführer. Und das nach eigenen Rezepten, mit eigenen Zutaten und ohne Fertigmischungen oder Fertigteig. Darauf legt Gerd Engelbrecht als Bäcker in vierter Generation Wert: „Viele Kunden kennen uns und unsere Produkte schon sehr lange.“ Die „Meisterstücke“ zum Beispiel sind schon seit Jahrzehnten im Sortiment. Da müsse der gewohnte Standard gehalten werden – bei der Qualität und bei der Frische.

Die Bäckerei Engelbrecht feiert in diesem Jahr ihr 120-jähriges Bestehen. Für Gerd Engelbrecht war es schon früh klar, dass er auch Bäcker werden will. Wie sein Vater, sein Großvater und Urgroßvater. „Das war für mich selbstverständlich, ganz ohne Zwang“, erinnert er sich. Seine Ausbildung zum Bäckermeister und Konditor absolvierte er in Bremen und Hannover. 1992 kam er dann zurück in den elterlichen Betrieb. Seit 1995 ist er Geschäftsführer.

DIE NACHFRAGE VERÄNDERT SICH

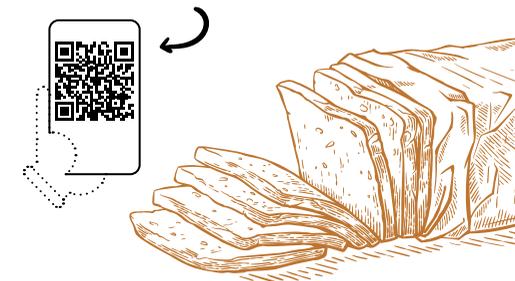
In dieser Zeit modernisierte er das Familienunternehmen in vielerlei Hinsicht. Als großen Meilenstein bezeichnet Gerd Engelbrecht den Bau der großen, mo-

dernen Backstube an der Feuerwache. Die Anzahl der Filialen wuchs von 11 auf heute 25. „In den 2000ern haben wir auch angefangen, unsere Läden umzustellen. Das ganze Sortiment mit den belegten Brötchen ist viel größer geworden, die Kaffee-Spezialitäten kamen dazu“, erinnert er sich.

Die Aufgabe der Bäckerei hat sich verändert und passt sich aktuellen Trends und den Lebensgewohnheiten der Kunden an. „Wir wollen modern und attraktiv bleiben, aber auch unsere Wurzeln nicht vergessen“, fasst Gerd Engelbrecht zusammen. Diese Wurzeln sind das Bäcker- und Konditorhandwerk im Familienbetrieb.

Bleibt Engelbrecht denn auch in der nächsten Generation ein Familienbetrieb? „Es sieht im Moment so aus“, antwortet Gerd Engelbrecht vorsichtig. Sein Sohn macht gerade eine Bäckerlehre kombiniert mit einem Studium. Und auch die Tochter arbeitet neben ihrem BWL-Studium häufig im elterlichen Unternehmen mit. „Auch ganz ohne Zwang“, wie Gerd Engelbrecht lachend betont.

stadtbaeckerei-engelbrecht.de



eww.
Elbe-Weser Welten

**Kerzen aus der Kerzenmanufaktur
der Elbe-Weser Welten**
Das perfekte Weihnachtsgeschenk
Rickmersstraße 67

eww.de

Ein Bereich der Elbe-Weser Welten gGmbH

Perfect Match!

Mit CarSharing immer das passende Auto.

Ab 0,00 Euro im Monat.



Ob Kleinwagen, Kombi oder Transporter.
Vom Großeinkauf bis zum Sommerurlaub.

www.cambio-CarSharing.de



ERSTKLASSIGE AUSBILDUNG BEI DER CT LLOYD

Joshua Brockmann
auf dem Weg zum Steuerberater



Der Bremerhavener hat seine Ausbildung zum Steuerfachangestellten mit Bestnote abgeschlossen. Jetzt will Joshua Brockmann bei der CT Lloyd auch die nächsten Schritte seiner Karriere gehen. Im Interview erklärt er, wie das deutschlandweit aktive Unternehmen für Wirtschaftsprüfung und Steuerberatung ihn dabei fördert.

Wie läuft die Ausbildung zum Steuerfachangestellten ab?

Die Ausbildung geht drei Jahre – ganz normal. Zweimal die Woche ist Berufsschule, die restlichen Tage arbeite ich im Büro. Die CT Lloyd hat mich dabei sehr unterstützt. Sie hat eine Lehrplattform bezahlt, die ich sehr intensiv genutzt habe. Ich habe mich für einen einwöchigen Intensivkurs vor der Prüfung angemeldet und die CT Lloyd hat die Kosten für Übernachtungen, Verpflegung und Reise komplett übernommen. Das hat Früchte getragen: Ich habe die Prüfung mit der Note 1 und Ehrung abgeschlossen.

Warum hast du dich für diese Ausbildung entschieden?

Ich hatte vorher nie etwas mit Steuern zu tun, habe mir aber gedacht: Probiere das einfach mal aus! Und wie der Zufall es will, liegt mir die Arbeit echt gut und macht super Spaß. Ich bin aktuell in allen Bereichen tätig und immer offen für Neu-

es. Gerade mache ich Jahresabschlüsse, Buchhaltungen und Steuererklärungen. Später besteht die Möglichkeit, sich auf einen Bereich zu spezialisieren: Lohn-erklärungen, Steuererklärungen oder Buchhaltungen.

Wie geht es nach dem Abschluss weiter?

In drei Jahren möchte ich bei der CT Lloyd die Prüfung zum Steuerfachwirt ablegen. Und nochmal drei Jahre weiter will ich auch den Steuerberater machen. Die Ausbildung hier kann ich auf jeden Fall empfehlen. Ich fühle mich einfach sehr gut aufgehoben. Jeder unterstützt mich bei meiner Arbeit und beim Erreichen meiner Ziele.

Mehr über die Ausbildung und die Arbeit bei der CT Lloyd erfährst du hier:



Schnapp dir deine KammerCard und spar drauflos!

Arbeitest du in Bremen oder Bremerhaven? Dann profitierst du automatisch von zahlreichen Vorteilen und Rabatten – wenn du eine KammerCard hast! Die bekommst du kostenlos bei der Arbeitnehmerkammer Bremen/Bremerhaven. Du brauchst dafür nur eine aktuelle Gehaltsabrechnung oder eine Bescheinigung deines Arbeitgebers einreichen.

DEINE VORTEILE MIT DER KAMMERCARD:

- ♦ Ermäßigter Eintritt bei Kulturveranstaltungen im Capitol in Bremerhaven sowie in Bremen im Kommalkino City 46, in der Kulturwerkstatt westend und im Kultursaal der Arbeitnehmerkammer

- ♦ Feierabend-Führungen durch die Kunsthalle Bremen
- ♦ Preisnachlass für Kurse, Seminare und Fortbildungen bei wisoak – Wirtschafts- und Sozialakademie
- ♦ Beratungen durch Experten der Verbraucherzentrale Bremen zum ½ Preis
- ♦ Online-Buchung von Terminen zwecks Steuerberatung
- ♦ Kostenloses Abo der Mitgliederzeitschrift „BAM – Bremer Arbeitnehmermagazin“

Übrigens: Auch wer arbeitslos ist oder in Rente geht, kann die Vergünstigungen der KammerCard nutzen. Rentner noch bis zu zwei Jahre nach Beendigung ihrer Berufslaufbahn. Das lohnt sich doch!



Jetzt den KammerCard-Antrag kostenlos downloaden:



Vitakt
Hausnotruf

SICHER IST ES ZUHAUSE AM SCHÖNSTEN

Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck

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



UNVERBINDLICH INFORMIEREN
☎ 0 59 71 - 93 43 53 | vitakt.com





» Frauen bringen *neue Perspektiven und Denkweisen* ein «

ARBEITSAGENTUR BREMEN-BREMERHAVEN
FÖRdert WEIBLICHE IT-FACHKRÄFTE

Die digitalisierte Arbeitswelt braucht immer mehr IT-Spezialisten. Nur 17 Prozent von ihnen sind aktuell weiblich. Die Arbeitsagentur betreibt deshalb eine „IT-Offensive“ für Frauen. Wir haben mit Corinna Markowski, der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Arbeitsagentur Bremen-Bremerhaven, darüber gesprochen, warum so wenig Frauen in dem Bereich tätig sind – und was sie dort besser machen als viele männliche Kollegen.

Frau Markowski, warum gibt es so wenig weibliche IT-Kräfte?

In vielen Kulturen werden Frauen immer noch eher mit sozialen und pflegerischen Berufen in Verbindung gebracht, während technische Berufe eher als männlich angesehen werden. Dies führt dazu, dass Mädchen und Frauen weniger Interesse an IT-Themen entwickeln und weniger ermutigt werden, eine Karriere in diesem Bereich anzustreben. Außerdem sind Frauen in der IT-Branche oft mit Vorurteilen, Diskriminierung oder mangelnder Anerkennung für ihre Leistung konfrontiert.

Welche Vorteile bietet das Arbeitsfeld denn?

Berufe in der IT-Branche gewinnen zunehmend an Bedeutung und bieten gute berufliche Perspektiven. Die Beschäftigungs- und Verdienstmöglichkeiten sind deutlich höher als in vielen anderen Berufen. Gerade in der IT-Branche ist Home-Office allgemein üblich und weit verbreitet – ein großer Vorteil für Frauen mit Familienpflichten.

Die Arbeitsagentur bietet Workshops zum erfolgreichen Einstieg in den Job an. Was lernen die Teilnehmerinnen dabei?

Im Kurs geht es darum, grundlegende Fähigkeiten zu vermitteln und außerdem Talente zu fördern und zu motivieren. Zugangsbarrieren sollen abgebaut und das Klischee vom „Computer-Nerd im Keller“ beseitigt werden. Das Kursprogramm soll einfach Lust auf IT machen und der Orientierung dienen. Die Teilnehmerinnen machen erste Schritte im Programmieren, nehmen einen PC auseinander und lernen konkrete Unternehmen mit Jobperspektiven kennen. Dadurch entstehen bereits erste Kontakte, die für

eine spätere Arbeitsaufnahme genutzt werden können.

Was macht Frauen besonders geeignet für die IT-Branche?

Frauen bringen neue Perspektiven und Denkweisen ein. Oft haben sie eine andere Herangehensweise an Probleme und können dadurch kreative und innovative Lösungen finden. Weibliche Fachkräfte sind häufig kommunikationsstärker und können komplexe technische Konzepte auf verständliche Weise vermitteln. Außerdem sind sie oftmals gut darin, im Team zu arbeiten. Das trägt zu einem positiven Arbeitsklima bei und fördert die Produktivität. LE/kaZ

IT-KURS FÜR FRAUEN

Demnächst beginnt wieder ein Kurs der IT-Offensive. Er findet online oder in Anwesenheit montags bis freitags von 8.30 bis 14 Uhr statt – mit insgesamt 130 Unterrichtsstunden. Geeignet ist er für alle Frauen, die derzeit bei der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter gemeldet sind.

Weitere Infos und Anmeldung unter:
Bremen-Bremerhaven.BCA@arbeitsagentur.de



Tel.: 04744 - 821 7997
Wulsdorfer Str. 2 · 27612 Loxstedt-Nesse

 **0174 66 03 16 1**

-  PKW, LKW, NUTZFAHRZEUGE, WOHNMOBILE
KOMPLETTVERGLASUNG
-  MIT DEN VERSICHERUNGEN
DIREKTABWICKLUNG
-  REPARATUR
STEINSCHLAG
-  WARTUNG / BEFÜLLUNG
KLIMAAANLAGEN
-  FRONTSCHIEDEN
NEUEINBAU

**HOL-
UND BRING-
SERVICE**

WIR BIETEN KLIMA-FÜLLEN UND WARTUNGEN FÜR 134A UND 1234Y AN.

www.autoglasnesse.de

Scheiben-Doktor.de
Reparatur & Austausch powered by Cariafon

SCHEIBE KAPUTT?

CUXHAVEN
Poststraße 97 · 27474 Cuxhaven
Tel. 04721 - 66 52 60

BREMERHAVEN
Langener Landstr. 279 · 27578 Bremerhaven
Tel. 0471 - 98 13 320

 www.scheiben-doktor.de

Herbstlaub

Lebensraum, Super-Dünger und Gefahrenquelle

So schön die bunten Blätter gerade aussehen: Irgendjemand muss sie auch einsammeln, wenn sie vom Baum gefallen sind. Einerseits kann sonst der Rasen braune Flecken kriegen, andererseits müssen Gehwege freigehalten werden. Wie du das Laub am besten entfernst, wo du es abgeben kannst und wo es ruhig liegenbleiben darf, liest du hier.

WANN MUSS DAS LAUB WEG?

Hausbesitzer beziehungsweise Mieter sind verpflichtet, die Verkehrssicherheit zu gewährleisten. Das heißt: Niemand soll auf dem Weg zu deiner Haustür oder auf dem Gehweg an deinem Grundstück auf nassem Laub ausrutschen können. Sonst bist du dafür verantwortlich. Den Fußweg, die Auffahrt und den Weg zu deiner Haustür solltest du daher immer möglichst frei von Laub halten.

Auch im eigenen Garten besser nicht zu lange warten. Denn: Wenn eine Laubschicht den Rasen bedeckt, kommen die Sonnenstrahlen nicht mehr hindurch. Der Rasen kriegt dann schnell braune Stellen. Außerdem lässt sich frisches, trockenes Laub viel einfacher aufheben als nasses. Also lieber mehrmals und regelmäßig die gefallen Blätter einsammeln.

WIE SAMMLE ICH DAS LAUB AM BESTEN?

Trockene Blätter lassen sich problemlos mit einer Harke zusammenkehren und dann aufheben. Metall-Harken eignen sich für Rasen am besten. Falls es in deinem Garten viele Stein-Elemente wie Gehweg-Platten oder Terrassen gibt, ist ein Rechen mit Gummi-Aufsatz angebracht. Der zerkratzt die Oberfläche nicht. Sowohl auf Rasenflächen als auch auf festem Untergrund kannst du das Laub übrigens auch mit dem Rasenmäher entfernen. Fahr einfach darüber, dann wird es kleingehäckselt und im Korb gesammelt.

Falls du große Flächen befreien musst, sind technische Hilfsmittel wie ein Laubsauger oder Laubbläser nützlich. Der Laubsauger bietet den Vorteil, dass er die Blätter direkt entfernt, zerkleinert und in einem Auffangbehälter sammelt. Dafür ist er aber schwerer und unhandlicher als ein Laubbläser. Der eignet sich gut für schwer zugängliche Stellen. Etwa unter Hecken oder in der Regenrinne. Beachte dabei aber, dass beide Geräte viel Energie verbrauchen und Lärm verursachen.

WOHIN MIT DEN BLÄTTERN?

Laub ist nicht nur Abfall. Es ist im Garten auch sehr nützlich. So kannst du es als Mulch rund um alle Pflanzen platzieren, die normalerweise im Wald wachsen. Nach und nach zersetzt sich das Laub und gibt dabei Nährstoffe an diese Pflanzen ab. Der Mulch schützt die Pflanzen außerdem vor Kälte, speichert Feuchtigkeit und schränkt das Wachstum von Unkraut ein. Laub kannst du auch gut in ungenutzten Ecken des Gartens zu Haufen auftürmen. Die sind dann Lebensraum und ein Platz zum Überwintern für Tiere wie Igel, Erdkröten, Marienkäfer oder Raubmilben.

Falls du einen Kompost hast, kannst du das Laub auch dort ablegen. Wenn es sich zersetzt, entsteht nährstoffreicher Humus als Dünger für dein Blumen- oder Pflanzenbeet. Vermische das Laub am besten mit Rasenschnitt oder Häckselgut. Dann zersetzt es sich deutlich schneller. Falls du keinen Kompost hast, kannst du auch Laubkörbe aus Maschendraht dafür nutzen. 

Laub abgeben

In Bremerhaven kannst du bis zu eine Kofferraumladung beziehungsweise einen Kubikmeter Laub pro Fuhr kostenlos an zwei Stellen abgeben:

GRÜNSCHNITT-ANNAHMESTELLE NORD:

An der Deponie Grauer Wall, Wurster Straße 222

Montag 7.00–18.30 Uhr

Dienstag bis Freitag 7.00–15.30 Uhr

GRÜNSCHNITT-ANNAHMESTELLE SÜD:

Bei der Richard Bauer GmbH, Weißenstein 2

Montag 7.00–18.30 Uhr

Dienstag bis Freitag 7.00–15.30 Uhr


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



MAYER-STRUWE
STURMHEIT

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

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

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

So wird's zuhause kuschelig

EXPERTENTIPPS VOM WOHN-PROFI

Vielleicht könnten deine vier Wände im Winter ein kleines Umstyling vertragen? Es muss ja nicht gleich eine Komplettrenovierung sein. Bereits mit farbigen Wohn-Accessoires und Stoffen lassen sich beeindruckende Ergebnisse erzielen - und mitunter sogar Energie sparen! Raumausstatter-Meister Matthias Schröter aus Bremerhaven gibt fachkundige Tipps.



Matthias Schröter,

Geschäftsführer von Schröter Raumausstattung

Welche Farb- und Stoffkombinationen liegen in der kalten Jahreszeit im Trend? Und gilt das auch für Weihnachtsschmuck?

In der Raumausstattung sind Trends eher längerfristig, schließlich möchte man sich sicher sein, die Vorhänge und Gardinen auch in mehreren Jahren noch zu mögen. Daher sind die Veränderungen immer etwas weniger ausgeprägt als beispielsweise in der Mode oder bei Weihnachtsschmuck. Momentan bilden häufig natürliche Sandtöne über kräftige Taupe-Nuancen bis hin zu zeitlosen Grauschattierungen die Basis, akzentuiert mit kraftvollen, erdigen graugrünen bis zu leuchtend ockerfarbenen Tönen.

Dazu passen die diesjährigen Weihnachtsdeko-Trends, die wieder vermehrt in Schwarz kombiniert mit festlichem Rot daherkommen. Zudem sind auch hier

warme Holztöne und die hellen Naturfarben Beige, Braun und Grün im Trend. Gold ist etwas rückläufig. Dafür spielt Silber wieder eine größere Rolle.



∴ Dieses Jahr liegt zu Weihnachten die Farbkombi Schwarz und Rot im Trend

Womit kann ich die Wärme besser speichern: Mit Fensterfolie, Jalousien oder Stoffvorhängen?

Zum Speichern von Wärme im Raum sind Vorhänge optimal geeignet. Sie schützen vor Zugluft und Kälte abstrahlenden Fensterscheiben. Das entstehende Luftpolster zwischen Fenster und Vorhang schafft eine gute Isolierung. Zudem sorgen Vorhänge für Gemütlichkeit und eine deutliche Verbesserung der Raumakustik.

Technischer Sonnenschutz wie Jalousien, Plissees oder Rollos schützen primär gegen den Wärmeeintrag und verhindern im Sommer ein starkes Aufheizen des Raums. Innovative Wabenplissees unterstützen zudem bei der Reduzierung der Heizkosten und eignen sich für nahezu alle Fensterformen.

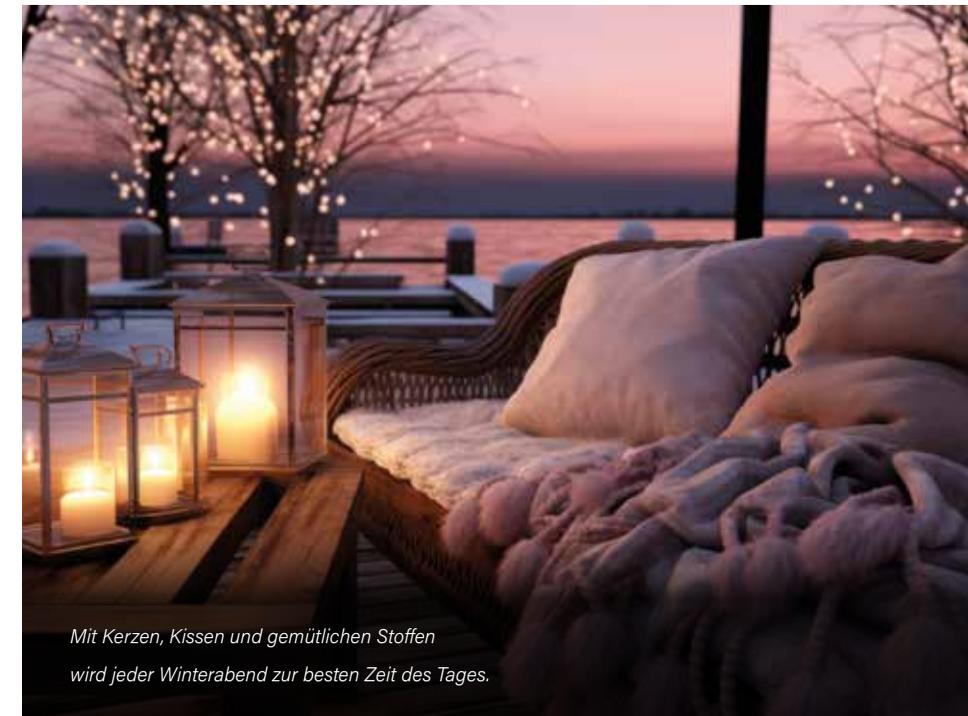
Diesen Effekt haben auch Fensterfolien, die es in verschiedenen Varianten gibt. Sie werden direkt auf der Scheibe installiert und tragen nicht auf. Allerdings verringert die Folie permanent den Lichteinfall in den Raum und kann an trüben und dunklen Tagen nicht beiseitegeschoben werden.

Wie steht's mit dem Trend „Outdoor-Cocooning“? Haben Sie Tipps, wie man Winterabende auch im Garten kuschelig verbringen kann?

Auch wenn man keinen Wintergarten oder verglasten Balkon hat, werden mit wenigen „Requisiten“ kalte Winterabende draußen zu einem besonderen Erlebnis. Dazu verwendet man am besten bequeme Polsterauflagen auf den Gartenmö-

beln und natürliche Materialien wie Felle und kuschelige Decken. Ganz wichtig ist Licht: Lichterketten, romantische Windlichter und Kerzen sorgen für genügend Helligkeit und strahlen Wärme aus. Auch Feuerschalen sind eine tolle Option. Dazu eine Tasse mit dampfendem Punsch oder Tee und dem Wintergenuss steht nichts mehr im Wege.

kaZ



Mit Kerzen, Kissen und gemütlichen Stoffen wird jeder Winterabend zur besten Zeit des Tages.

ELEKTROTECHNIK Watt & Volt

**Intelligente Gebäudetechnik
Sicherheitstechnik
Klimaanlagen
Elektroinstallation
Solartechnik**

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

idealtransport

Umzüge - Lagerung - Kleintransporte
Küchenmontagen - Beiladungen
Aktenlagerung

**... 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

Fliesen-Radel

Alles rund ums Eckige

Fliesen • Platten • Mosaik • Bodenleger
Werkstein- und Natursteinarbeiten • Verlegung von Fliesen
und Platten auf Treppen, Holzdielen, Entkopplungssystemen
und auf vorhandenen Fliesen • Neubau, Modernisierung,
Sanierung, Reparaturarbeiten • Mauer-, Putz-,
Trockenbauarbeiten, Laminat, Vinyl

Stefan Radel
Ziegelweg 67
27777 Ganderkesee

TEL 0176 4600075
fliesen.radel@gmail.com

Lust auf Tapetenwechsel?

ERST CHECKLISTE ABHAKEN, DANN RENOVIEREN!

Manchmal brauchen Räume zum Wohlfühlen doch mehr als ein paar schöne Kissen und fließende Vorhänge. Mit ein bisschen Farbe, ein paar neuen Möbeln oder einem modernen Fußbodenbelag bekommt dein Zuhause gleich eine ganz andere Wohnqualität. Doch bevor du dich in die Arbeit stürzt, solltest du Schritt für Schritt vorgehen. Wir haben eine kleine Checkliste für dein nächstes Renovierungsprojekt zusammengestellt.

1. Budget kalkulieren

Du kannst dir die tollsten Pläne ausmalen und dir massenhaft Anregungen in Magazinen und Online-Portalen holen – das nützt aber alles nichts, wenn Ebbe auf deinem Konto herrscht. Bevor du auch nur einen Pinsel kaufst, solltest du den finanziellen Rahmen für die Renovierung abstecken und dieses Geld beiseitelegen. Wenn dein Budget sehr überschaubar ist, hast du drei Möglichkeiten:

- 1) Du setzt dir Teilziele und renovierst erstmal nur das Zimmer, in dem du dich am meisten aufhältst.
- 2) Du sparst etwas länger für eine größere Renovierung oder notierst etwas davon auf deinem Weihnachtswunschzettel.
- 3) Du bist handwerklich begabt, kreativ und kannst Vieles selbst anfertigen oder verschönern.

Auf keinen Fall solltest du auf Billig-Produkte setzen und bei der Qualität sparen. Schließlich sollen die Tapeten nicht schon im neuen Jahr wieder runterkommen. ➔

PLAMECO
SPANNDÉCKEN



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

**morgen
schöner wohnen**

plameco.de

FLIESEN

DONNER

Exklusive Wohnkeramik



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

SONNTAGS
VON
13-17
UHR
SCHAUTAG



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



2. Das Ziel festlegen

Vor dem Gang in den Baumarkt solltest du dir erstmal genau überlegen: Was will ich mit der Renovierung eigentlich bezwecken? Soll es gemütlicher werden? Hat das Zimmer mehrere Funktionen? Wer nutzt den Raum außer mir? Nichts ist ärgerlicher, als am Schluss ein wunderschönes Zimmer zu haben, das leider nicht zu den Lebensgewohnheiten passt oder nur einer Person in der fünfköpfigen Familie gefällt. Deshalb am besten eine Prioritätenliste erstellen. Als Familie oder Paar haben alle bei der Renovierung Mitspracherecht. Das gilt besonders bei der Farbwahl.

3. Genau Maß nehmen

Manchmal wundert man sich, wie viel Wandfarbe ein einzelnes Zimmer verschlingt. Deshalb ist es ratsam, die Wandfläche genau zu berechnen. Zumal eine Wand meistens einen zweiten Anstrich benötigt, damit die Farbe deckt.

Wer sich außerdem neue Möbel anschaffen will, sollte einen 3D-Planer benutzen oder zumindest einen Grundriss zeichnen und auch die Möbel abmessen. Sonst ist die Wohnung plötzlich so vollgestellt, dass man sich nicht darin bewegen kann.

4. Angebote vergleichen

Nicht jeder ist der geborene Handwerker. Wer auf Nummer sicher gehen will und das Geld dafür hat, holt sich am besten Hilfe vom Profi. Besonders beim Fliesenlegen oder Küchenbau macht es Sinn, einen Experten ans Werk zu lassen. Erst recht bei der Elektrik. Das Renovierungs-Prinzip „Learning by Doing“ könnte sonst schnell im Krankenhaus enden. Lass dir immer ein Angebot vom Handwerksbetrieb erstellen. Auch ein Vergleich kann sich lohnen. Das gilt übrigens nicht nur für die Handwerkskosten, sondern auch für Material und Möbel. Frag im Freundeskreis rum und

stöbere durch Kleinanzeigen. Einen Tapeziertisch kannst du dir vielleicht ausleihen und eine Lampe für den perfekten Retro-Look findest du möglicherweise als Schnäppchen auf dem Flohmarkt.

5. Gute Vorbereitung

Plane unbedingt genug Zeit ein. Manchmal kann es sein, dass Lieferengpässe das Projekt aufhalten. Deshalb kalkuliere nach Möglichkeit etwas Puffer ein. Wenn du eine umfangreiche Renovierung beabsichtigst, solltest du Trocknungszeiten berücksichtigen – und auch solche Punkte bedenken: Was gibt's zu essen, wenn die Küche komplett abgeklebt ist? Wohin mit den Katzen, wenn die ganze Wohnung eine Baustelle ist? Wer einen Schritt weiter denkt, ist für alle Fälle gerüstet und kann sich am Schluss über ein schickes neues Zuhause freuen.

© KaZ

Schröter
RAUMAUSSTATTUNG
STOFF • TEPPICH • HANDWERK

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.

HAGEBAUMARKT LANGEN

Warmes Licht für die dunkle Jahreszeit

Die Tage werden kürzer und das Thermometer fällt. Da ist es besonders schön, wenn wir es uns in einem hellen und warmen Zuhause gemütlich machen können. Die komplett neu gestaltete Lampen-Abteilung im hagebaumarkt Langen bietet aktuelle Kollektionen – im modernen Design und mit sparsamem Energieverbrauch.

Besonders im Trend liegen gerade Gestelle aus Metall, gerne in außergewöhnlichen Formen. Sie passen perfekt zum beliebten Industrie-Chic. Damit werden die eigenen vier Wände zum modernen Loft. Selbstverständlich bietet der hagebaumarkt nicht nur die passende Beleuchtung für alle Wohnräume, sondern auch für den Außenbereich an. Jedes Modell ist mit energiesparender

LED-Technik ausgestattet, wie Marktleiter Sascha Sawitzky erklärt.

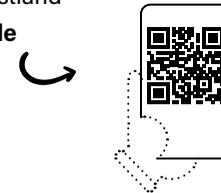
Viele Lampen verfügen außerdem über Sonderfunktionen – beispielsweise lässt sich ihr Licht so einstellen, dass es wie Kerzenschein flackert. Das schafft eine besonders behagliche Atmosphäre an düsteren Herbsttagen. Mit der kompetenten Beratung durch das hagebaumarkt-Team findet jeder die passende Lampe für sein Zuhause.

HAGEBAUMARKT LANGEN

Leher Landstraße 92-100

27607 Geestland

hagebau.de



Schimmelgefahr im Winter

DAS HILFT BEI ÄRGER MIT FEUCHTEN WÄNDEN

Das Beheizen der Wohnräume macht laut Umweltbundesamt rund 70 Prozent des Energieverbrauchs in Haushalten aus. Das wirkt sich zum einen deutlich auf die Geldbörse aus, zum anderen entstehen durch den Energieverbrauch klimaschädliche Treibhausgase. Zwei gute Gründe also, den Wärmeverbrauch auf das Nötigste zu beschränken. Doch wenn Wohnräume nicht geheizt werden, kann schnell Schimmel entstehen. Hier findest du Tipps, wie du Schimmel vorbeugen kannst.



LINNEMANN
HEIZUNG - SANITÄR

 Heizung	 Sanitär
 Sanierung	 Solar

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



ANDREAS ONKEN
BEDACHUNG

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



LÜFTEN IST DAS A UND O

Nicht nur, wenn es muffelt, sollten die Fenster regelmäßig aufgerissen werden. Schließlich muss die Feuchtigkeit raus, auch im Winter! In einem Drei-Personen-Haushalt fallen nämlich jeden Tag 6–12 Liter Wasser an, die an die Raumluft abgegeben werden, beispielsweise durch Kochen, Duschen, durch Schwitzen oder Atmen der Bewohner. Und das lässt sich nun mal schwer runterschrauben. Deshalb lautet die Empfehlung, möglichst dreimal täglich jeden Raum durchzulüften.

IM WINTER GEHT'S SCHNELLER

Wie lange du Luft reinlassen solltest, variiert nach Jahreszeit: Im Herbst können es zehn bis 15 Minuten sein. Da liegen die Außentemperaturen meist noch im zweistelligen Bereich. Im Winter sind fünf Minuten völlig ausreichend. Weil die Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen in der Winterzeit für gewöhnlich höher sind, funktioniert der Luftaustausch dann schneller.

#wirsindbzn

DIE RICHTIGE ADRESSE FÜR IHR PROJEKT.



bzn BAUZENTRUM Bremerhaven

Telefon 0471 97925-0 · Loxstedter Weg 3-5
www.bauzentrum-bremerhaven.de



 **MELLE GALLHÖFER**
DACH- UND FASSADENHANDEL

ALLES AUS EINER HAND FÜR DACH UND FASSADE!

Melle Gallhöfer Dach GmbH
Niederlassung Bremerhaven · Auf dem Reuterramm 9 · 27576 Bremerhaven
T +49 471 95555-0 · www.melle-gallhoefer.de/bremerhaven

MERKZETTEL ZUM LÜFTEN

Länger solltest du aber nicht lüften. Die Räume kühlen dann nur unnötig aus. Und mache die Fenster richtig auf, statt sie auf Kipp zu stellen. Denn dadurch findet kaum Luftaustausch statt. Nur wertvolle Raumwärme bläst du auf diese Weise durchs Fenster raus. Wenn du das Lüften öfter mal vergisst, dann stell dir einen Wecker. Oder kleb dir einen Merktzettel an den Kühlschrank oder an den Spiegel im Badezimmer. Vor allem nach dem Kochen und Duschen solltest du die Luft austauschen. Wenn Wäsche in der Wohnung am Wäscheständer trocknet, muss ebenfalls regelmäßig gelüftet werden.

AUCH UNGENUTZTE RÄUME HEIZEN

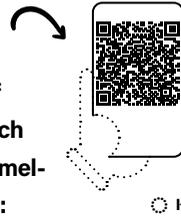
Was oft vergessen wird: auch die Räume zu heizen, die derzeit unbewohnt sind. Sei es das selten besuchte Gästezimmer oder das Kinderzimmer, das der erwachsene Nachwuchs nur zu besonderen Anlässen bezieht. Auf Dauer kühlen die unbewohnten Räume aus und Schimmelbildung ist dann bei niedrigen Außentemperaturen leider keine Seltenheit.

AUGEN AUF BEIM MÖBELRÜCKEN

Manchmal fällt es gar nicht auf, dass Schimmel entsteht, weil er sich hinter großflächigen Möbeln sehr wohlfühlt. Schränke oder Kommoden deshalb nie an einer Außenwand platzieren. Wenn sich die Möbel nicht anders stellen lassen, halte zumindest ein paar Zentimeter

Abstand zur Wand ein. Auch die Heizung sollte nicht mit Möbeln zugestellt werden. Die Füße sind zwar schön mollig, wenn der Schreibtisch vor dem Heizkörper steht. Aber der restliche Raum wird nicht richtig warm. Die Wände bleiben dadurch meist kalt, was die Schimmelbildung begünstigt. Also lieber den Arbeitsplatz an einer anderen Wand aufstellen und dicke Socken anziehen. Wenn du diese Tipps beherzigst, hat Schimmel keine Chance.

Hier findest du einen Flyer von **Energiekonsens auf Deutsch und Persisch zum Thema „Schimmelbildung vermeiden“:**



KaZ



- 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

Das eigene Haus zu Geld machen – und darin wohnen bleiben

DIESE MODELLE ERMÖGLICHEN ES

Eine abbezahlte Immobilie ist eine gute Absicherung für das Alter. Doch das investierte Geld ist sozusagen „eingemauert“. Was also tun, wenn zum Beispiel Kapital für eine Sanierung benötigt wird? Oder für einen Lebensraum wie eine Weltreise oder ein Wohnmobil? Inzwischen gibt es mehrere Möglichkeiten, so angelegtes Geld flüssig zu machen, ohne das Eigenheim zu verkaufen. Rechtsanwalt Guido Wurtz weiß, was es dabei zu beachten gilt.

das Haus oder die Wohnung komplett verkaufen würden.

» Übertragungen mit Leibrente oder Wohnungsrecht eignen sich auch gut, um Immobilien schon zu Lebzeiten an die Kinder zu überschreiben «

sagt Guido Wurtz,
Rechtsanwalt und Notar



Deutsche Rentner haben monatlich im Durchschnitt weniger als die Hälfte ihres früheren Lohns zur Verfügung. Das reicht oft kaum für einen entspannten Ruhestand. „Wer sein Einkommen durch regelmäßige Zahlungen aufbessern möchte, sollte über eine Leibrente nachdenken“, rät Guido Wurtz. Dabei wird die Immobilie an einen neuen Eigentümer überschrieben. Die Bewohner behalten aber ein lebenslanges Wohnungsrecht und bekommen darüber hinaus monatlich am Wert des Hauses orientierte Zahlungen.

Eine weitere Möglichkeit, direkt vom Wert der eigenen Immobilie zu profitieren, ist ein Verkauf mit einer anschließenden Rückanmietung. Als neueres Modell bewerben einige Anbieter den Teilverkauf. Dabei veräußern die Inhaber bis zu 50 Prozent ihres Hauses und behalten alle Rechte. Sie müssen anschließend aber Nutzungsgebühren an den Teilbesitzer zahlen. „Bei allen Formen ist eine umfangreiche Beratung und die gründliche Prüfung der Verträge durch Experten unbedingt zu empfehlen“, betont Guido Wurtz.

LEBENSLANGES WOHNRECHT

Statt konstanter, aber geringer Beträge mittels Leibrente schüttet ein Verkauf mit Wohnungsrecht einmalig eine höhere Summe aus. Die Inhaber überschreiben dabei ihre Immobilie an einen neuen Eigentümer, dürfen aber bis zum Lebensende darin wohnen bleiben. Wegen des Wohnungsrechtes erhalten sie in der Regel weniger Geld, als wenn sie

werk-wurtz.de





#machWatt: So geht Solarstrom

KLIMASCHUTZAGENTUR ENERGIEKONSENS
BERÄT UND UNTERSTÜTZT KOSTENLOS

In Bremerhaven steckt viel Potenzial für die Erzeugung von Energie durch Sonnenstrahlen. Selbst produzierter Solarstrom schont dabei nicht nur die Umwelt, sondern reduziert auch die laufenden Kosten spürbar. Denn selbst erzeugter und nachhaltiger Strom ist in Zeiten steigender Energiepreise und des Klimawandels lohnenswerter denn je. Mit der eigenen Solaranlage auf dem Haus mache ich mich unabhängig und schone Ressourcen.

Die Bremer Klimaschutzagentur energiekonsens hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Bremer und Bremerinnen für das Thema Solarenergie zu sensibilisieren und unabhängige Beratungsangebote zu schaffen. Für November hat die Klimaschutzagentur angekündigt, dass sie in Bremerhaven-Leherheide eine breit angelegte Aktion im Rahmen der #machWatt Kampagne durchführen wird. „In dem Stadtteil gibt es viele Ein- und Mehrfamilienhäuser mit einer günstigen Ausrichtung, um Sonnenenergie optimal zu nutzen“, erläutert Pina Pohl, Sprecherin der Kampagne. Vielen Eigentümern und Eigentümerinnen wäre aber gar nicht bewusst, welches Potenzial auf ihren

Dächern schlummert. Dort setzt #machWatt an: Die gemeinnützige Klimaschutzagentur schafft mit der Solarkampagne unabhängige Informations- und Beratungsangebote zum Thema Solarenergie. Für alle Bürgerinnen und Bürger stehen sie kostenlos zur Verfügung.

KOSTENLOSE UND UNABHÄNGIGE SOLARBERATUNG FÜR ALLE

Die Beratung richtet sich an Privathaushalte genauso wie an Unternehmen und gemeinnützige Einrichtungen. Zusätzlich zu den Terminen bietet Energiekonsens in Kooperation mit der Verbraucherzentrale individuelle Beratungen rund um die Sonnenenergie an: Bei der aufsuchenden Energieberatung vor Ort erhalten Interessierte direkt bei ihnen zu Hause Antworten auf alle Fragen, die sie rund um Technik, Umsetzung und Anmeldung von Solaranlagen haben. Auch über Fördermöglichkeiten, die in Bremerhaven verfügbar sind, wird ausführlich informiert. Termine können auf der Kampagnenwebseite solar-in-bhv.de angefragt werden. Unternehmen steht darüber hinaus der Bremerhavener „Solar-Lotse“ zur Verfügung, der als ständiger Ansprechpartner beim gesamten Umsetzungsprozess dient.

Die Teilnahme an allen folgenden Veranstaltungen ist kostenfrei. 

Eine Anmeldung ist erforderlich unter: solar-in-bhv.de



#machWatt - TERMINE

- ◆ **Montag, 13.11., 18.30 Uhr; Freizeittreff Leherheide:** Infoabend „Solarkampagne #machWatt informiert: Photovoltaik nutzen in Leherheide“
- ◆ **Dienstag, 21.11., 17.30 Uhr:** Online-Info-Abend „Photovoltaik für Einsteiger I – Sonnenstrom selbst erzeugen und nutzen“
- ◆ **Dienstag, 28.11., 17.30 Uhr:** Online-Info-Abend „Photovoltaik für Einsteiger II – vom Angebot bis zur Installation“
- ◆ **Dienstag, 5.12., 17.30 Uhr:** Online-Info-Abend „Photovoltaik nutzen mit Wärmepumpe“



STIMMUNGSTIEF IN SICHT

Das hilft gegen den Herbst-Blues

Kurze Tage und nasskaltes Herbstwetter können schnell auf unser Gemüt schlagen. „Herbst-Blues“ nennt sich dieses Phänomen. Warum unser Körper so auf den Wetterwechsel reagiert und wie du den „Blues“ vertreiben kannst, erklärt Thomas Anthes, Inhaber der Sander Apotheken.



Thomas Anthes

„Sonnenlicht schüttet im Körper Glückshormone aus. Davon bekommen wir im Herbst und Winter meist entsprechend weniger“, weiß Thomas Anthes. Dunkelheit fördert zusätzlich die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Diese beiden Zutaten ergeben den „Herbst-Blues“. Etwas Wehmut und Müdigkeit im Herbst sind also eine ganz normale körperliche Reaktion auf die kürzeren Tage.

Die wenigen Sonnenstunden solltest du also bewusst nutzen. Am besten geht das in Kombination mit Bewegung. Schon wenn du eine halbe Stunde spazieren

gehst, tankst du Vitamin D aus den Sonnenstrahlen und bringst außerdem deinen Kreislauf in Gang. Ausdauersport wie Joggen, Walken oder Radfahren helfen noch mehr. Und sind im Herbst längst nicht mehr so schweißtreibend wie im Hochsommer. Das schöne bunte Laub hebt die Stimmung zusätzlich.

BEWÄHRTE HILFSMITTEL

Teilweise ist die Sonne in dieser Jahreszeit allerdings kaum zu sehen. Hier helfen auch Präparate aus der Apotheke. „Vitamin D gibt es zum Beispiel als Tropfen oder Tabletten. Es hellt die Stimmung auf und wirkt gegen Müdigkeit“, fasst Thomas Anthes zusammen. Außerdem fördert es das Immunsystem. Schon seit der Antike wird Johanniskraut gegen seelische Verstimmungen verabreicht: als Tee, in Kapseln oder als Öl. Lass dich am besten in deiner Apotheke beraten, da es auch Neben- oder Wechselwirkungen geben kann.

Falls du dauerhaft niedergeschlagen und erschöpft bist, solltest du einen Termin bei deinem Hausarzt machen. Dann hast du vielleicht eine Winterdepression, die behandelt werden sollte. Damit die Sonne bald wieder strahlen kann! 

sander-apotheken.de





Bremerhaven ist eine Stadt der sportlichen Meisterleistungen. Ob in der Latein-Formation, als Standard-Paar oder im Hip-Hop: Die Tänzerinnen und Tänzer aus der Seestadt räumen bei nationalen und internationalen Wettbewerben regelmäßig ab. Und fast immer ist die Tanzsportgemeinschaft Bremerhaven (TSG) ihr Heimatverein. Nach einigen Jahren der Neuausrichtung knüpfen die Teams heute wieder an alte Erfolge an.

« Auf dem Parkett muss alles sitzen – auch das Outfit, das die Synchronität unterstreichen soll.

» Die Formation gehört jetzt wieder zur nationalen Spitze«

betont Ute Schröder.

14 Weltmeisterschaften, 10 Europameisterschaften und 20 deutsche Meisterschaften haben die Latein-Formationen der TSG gewonnen. „Damit sind wir noch immer die erfolgreichste Lateinforma-tion der Welt“, so Vereins-sprecherin Ute Schröder. Diese Erfolge sind eng mit Horst Beer verbunden. Er war insgesamt 32 Jahre lang als Tänzer und Trainer der A-Formation aktiv. Ihre letzte Deutsche Meisterschaft gewann die TSG 2007. Im Jahr darauf zog sich Horst Beer als Trainer der Formation zurück.

NEUE ERFOLGE MIT TRAINERDUO

Seit 2017 ist das A-Team zurück in der 1. Bundesliga. Aktuelle Trainer sind Mathias Beutler und Lars-Ole Rühmann. Zusammen mit der Mannschaft haben sie mit der Choreografie „Time Machine“ eine erfolgreiche Saison bestritten: Die letzte Saison schloss die Mannschaft mit einem dritten

Platz bei der EM, einem zweiten in der Bundesliga sowie Bronze bei der WM ab.

Am 18. Dezember steht die nächste Teilnahme bei der Weltmeisterschaft der Formationen in Hongkong an. „Der Verein ist stolz und glücklich, erneut mit dem Adler auf der Brust tanzen zu können“, erklärt die Sprecherin.

Jetzt laufen die Vorbereitungen auf die neue Saison, die mit der Deutschen Meisterschaft am 11. November beginnt. In dieser Phase trainieren die acht Paare der A-Formation besonders intensiv. Sie verbringen oft 15 Stunden pro Woche damit, ihre Choreografie zu perfektionieren. Denn wenn die Formation ihre sechs Minuten im Rampenlicht hat, muss jeder Schritt, jede Drehung, jede Geste perfekt sitzen. Darauf achten die Wertungsrichter genau.



Tanzsportgemeinschaft Bremerhaven e.V.

- ◆ 240 Mitglieder
- ◆ Gegründet am 21. Januar 1971
- ◆ Vereinsfarben rot/schwarz/weiß
- ◆ Eigenes Tanzsportzentrum

TSG Bremerhaven e.V.
Georgstraße 42b
27570 Bremerhaven
0471/22840
geschaeftsstelle@tsg-bremerhaven.de



tsg-bremerhaven.de

GROSSES TANZFESTIVAL IN DER STADTHALLE

Ihre neue Choreografie stellt die A-Formation bei ihrer Premierengala in der Bremerhavener Stadthalle am 25. Oktober dem Publikum vor. Ein weiterer wichtiger Termin in der Stadthalle ist das von der TSG organisierte Formations-Festival am 27. Januar. Dort findet je ein Turnier mit Teams aus der ersten und der zweiten Bundesliga statt. Beim Zweitliga-Turnier tritt dann auch die B-Formation der TSG an. Die ist nämlich gerade wieder aufgestiegen.

Der Verein steht aber nicht nur für Formationstanz. Auch bei Paartänzen – Latein und Standard – feiern seine Mitglieder Erfolge. In Erinnerung sind vielen Bremerhavenern noch die sechs aufeinander folgenden Weltmeistertitel von Horst und Andrea Beer zwischen 1981 und 1986. Die Verknüpfung zwischen TSG und der



... Die Musik, zu der die Formationen ihrer Choreografien einstudieren, wird extra produziert. Eine teure Angelegenheit, die ohne die Unterstützung von Sponsoren und der Stadt Bremerhaven nicht zu stemmen wäre.

Tanzschule Beer ist nach wie vor eng. So treten etwa die dort trainierten Hip-Hopper bei Wettbewerben für die TSG an.

HÖCHSTLEISTUNG IN ALLEN ALTERSGRUPPEN

Mit hervorragenden Ergebnissen: Die Hip-Hop-WM im vergangenen Jahr war die bisher erfolgreichste für Verein und Tanzschule. 33 Tänzerinnen und Tänzer nahmen für die TSG daran teil. Sie hol-

ten drei Weltmeistertitel sowie mehrere Silber- und Bronzemedailles. Der damals sechsjährige Devin Volobuev tanzte sich zum Weltmeistertitel in der Altersgruppe Minikids – und beweist damit, dass der Nachwuchs Interesse und Talent für das Tanzen mitbringt. Ob nun Hip-Hop, Standard, Latein – solo oder in der Gruppe – die TSG zeigt immer wieder, dass die angeblich so steifen Norddeutschen Rhythmus im Blut haben. LE

Man muss das Leben

Tanzen!

WARUM TANZEN
GESUND UND SCHLAU MACHT



Du hörst deinen Lieblingssong im Radio und schon wippt dein Fuß mit? Kein Wunder! Tanzen wurde uns Menschen praktisch mit in die Wiege gelegt. Es gibt keine einzige Ethnie, die nicht singt oder tanzt. Bereits Babys bewegen sich rhythmisch zu Musik. Denn Tanzen ist rundum gesund!

Tanzen hebt generell die Stimmung. Dein Körper setzt dabei die Glückshormone Dopamin und Endorphin frei. Ganz egal, ob am Wochenende im Club oder beim Kochen in der Küche. Und selbst, wenn du denkst, dass du zwei linke Füße hast – „Abzappeln“ macht nicht nur gute Laune, sondern senkt deinen

Cortisolspiegel im Blut. So kannst du dir Stress im Job oder mit dem Partner einfach mal wegtanzen. Bei chronischen Schmerzen lockert es deine Muskulatur und löst Verspannungen.

Zondag
PHYSIOTHERAPIE

„WEIL GESUNDHEIT
VERTRAUENSSACHE IST.“

Parkstr. 3 • 27580 Bremerhaven
0471 - 8 58 59
www.zondag-physiotherapie.de

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

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

HNO-Praxis Dr. Uhe

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

Grashoffstr. 6
27570 Bremerhaven
Tel: 0471/21167



∴ Tanzen hält uns bis ins hohe Alter fit – auch geistig.

MUSIKHÖREN STÄRKT DIE IMMUNABWEHR

Wenn du regelmäßig eine heiße – oder auch nur lauwarme – Sohle aufs Parkett legst, sorgst du damit für eine gute Durchblutung und kannst deinen Blutdruck senken. Dein Herz wird leistungsfähiger und du fühlst dich fitter. Wissenschaftler vom University College London haben herausgefunden, dass allein schon Musikhören die Produktion von Antikörpern aktiviert, was wiederum unser Immunsystem stärkt. Also Tanzen auf jeden Fall mit Musik! Das hält dich doppelt fit.

Aber nicht nur dein Körper wird beweglicher durchs Tanzen, auch deine grauen Zellen bleiben aktiv. Vor allem, wenn du Choreografien lernst oder mit einem Partner tanzt. Denn neue Schrittfolgen erfordern Konzentration und auch Koordi-

nation. Studien haben ergeben, dass Tanzen das Risiko an Demenz zu erkranken um 20 Prozent senken kann. In einigen Bereichen nimmt das Volumen des Gehirns durch regelmäßige Tanzeinlagen zu und es entstehen frische neuronale Verbindungen bis ins hohe Alter. Und wer viel tanzt, hat ein besseres räumliches Verständnis.

BRUST RAUS, PO REIN ...

Von Breakdance bis Tango – Tanzen hat auch positive Effekte auf unsere Körperhaltung: Sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen und Senioren. Eine kräftige Rückenmuskulatur und ein gerader Gang können in allen Altersstufen die Lebensqualität unterstützen. Und manchmal lernt man per Hüftschwung sogar die Liebe seines Lebens kennen. Wenn das nicht genug gute Gründe sind, öfter mal das Tanzbein zu schwingen ...

o KaZ

RAUS AUS DER WARTESCHLEIFE

Mit wenigen Klicks zum Zahnarzttermin

Kannst du auch schon alle Warteschleifen-Songs deiner Ärzte mitsummen, weil es gefühlt Ewigkeiten dauert, bis jemand in der Praxis ans Telefon geht? Hilfreich können dann sogenannte Arzttermin-Portale sein. Die Zahnarztpraxis Dr. Arendt Dental nutzt seit Januar 2023 das Terminbuchungs-Tool Doctolib. Für Patienten und die Praxis ein absoluter Gewinn.



Dr. Eduard Arendt

Es wird mal wieder Zeit für einen Kontrolltermin beim Zahnarzt, also greift man zum Hörer. Wer sich durch nichts aus der Ruhe bringen lässt, wartet brav in der Warteschleife, bis er an der Reihe ist. Bei starken Beschwerden oder Zeitnot kann das allerdings zum Stressfaktor werden. Die Praxis Dr. Arendt Dental nutzt eine Kommunikations-App, um es ihren Patienten so einfach wie möglich zu machen, den nächsten Kontroll- oder Prophylaxe-Termin zu buchen. Auch bei akuten Zahnschmerzen kann kurzfristig ein Termin über die App

vereinbart werden. Alles ganz bequem auf digitalem Wege, von unterwegs oder vom Sofa aus. Besonders vorteilhaft ist, dass sich Termine entspannt am Wochenende oder nach Feierabend planen lassen. Dann, wenn man endlich Zeit für Privates hat, die Praxen aber für gewöhnlich geschlossen sind.

VORTEILE FÜR PATIENT UND PRAXIS

Doch nicht nur die Patienten von Dr. Arendt profitieren von dem Portal, auch seine Mitarbeiter. Denn vor der Einführung der App kam es zu vielen unerwarteten Terminausfällen. Das habe sich nun geändert, stellt der Zahnmediziner fest:

» Unsere Patienten können über die App ihre Termine nicht nur flexibel buchen, sondern werden auch automatisch erinnert. «

Das sorgt für eine bessere Auslastung der Praxisräume, zufriedenerer Patienten, Zeitgewinn beim Personal und damit ein strahlendes Lächeln bei allen Beteiligten. Und das schon vorm Termin.

o KaZ

arendtdental.de



WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT

Albert Schweitzer
inklusive Pflegedienste
gGmbH

sehen. helfen. achten.

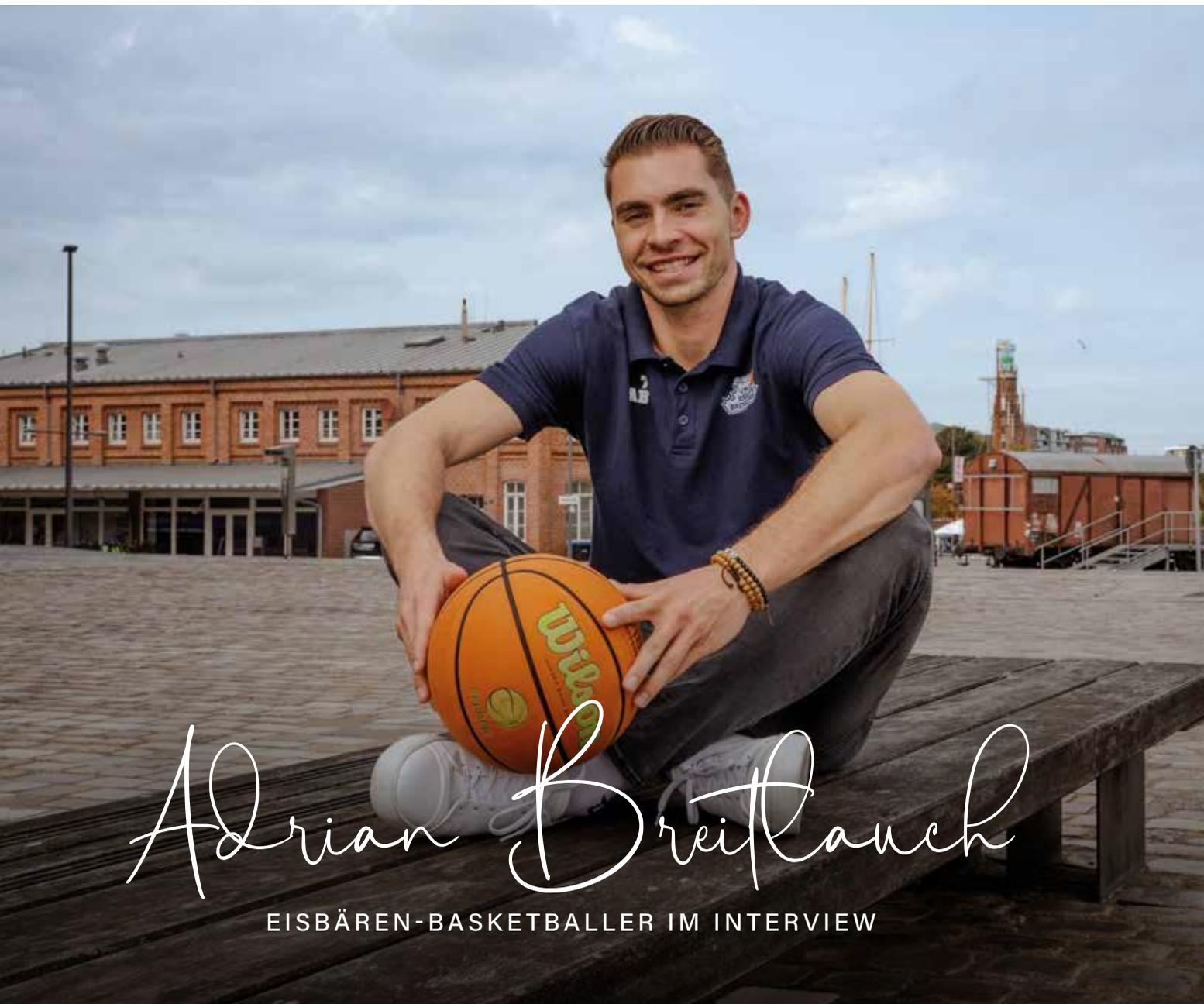
Albert-Schweitzer-Inklusiver Pflegedienste gGmbH in Bremerhaven – wir verstehen uns als ein Dienstleister für alle Menschen – unsere Angebote richten sich an **hilfsbedürftige Menschen** jeden Alters **mit oder ohne Behinderung**. Es ist uns ein Anliegen, das gleichberechtigte Miteinander von Menschen 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.



0471-52007 · info@asw-bhv.de · asw-bhv.de



Adrian Breitlauch

EISBÄREN-BASKETBALLER IM INTERVIEW

» Mir liegt
soziales
Engagement
stark am
Herzen «

Adrian Breitlauch hat zwei Leidenschaften: Einerseits lebt der 30-jährige Teamkapitän für den Basketball und die Eisbären Bremerhaven. Andererseits unterstützt er ehrenamtlich verschiedene gemeinnützige Projekte und sportliche Aktionen. Wir haben mit ihm über den WM-Titel, seinen Kindheitstraum und sein persönliches Engagement gesprochen.

Moin Adrian, Deutschland ist Basketball-Weltmeister! Welchen Einfluss hat das auf dein Team?

Wir merken, dass Basketball gerade einen ziemlichen Hype bekommt. Es ist im Alltag viel mehr Gesprächsthema als vor der Meisterschaft. Der WM-Titel bringt den Kindern wieder Vorbilder aus dem Basketball-Sport. Und Kinder brauchen Vorbilder, um mit einem Sport zu beginnen. Das Interesse an unseren Heimspielen nimmt auch zu. Letztes Jahr hatten wir zum Saisonauftakt 800 Zuschauer, in diesem Jahr waren es mit 1.900 mehr als das Doppelte. Der Basketball hat durch die WM eine große Chance bekommen. Jetzt liegt es an uns, diese Chance zu nutzen.

Ihr geht zum Beispiel an Schulen, um Interesse für Basketball zu wecken. Welche Rolle spielt der Nachwuchs?

Es ist erstmal wichtig, dass Kinder überhaupt in eine Sportart kommen. Umso besser, wenn es Basketball ist. Basketball vermittelt Teamwork. Wenn man ein Ziel erreichen möchte, dann muss man zusammenarbeiten. Das ist im Leben so, wie es im Sport ist. Die Eisbären legen sehr großen Wert auf die Nachwuchs-

Förderung. Wir haben 23 angestellte Jugendtrainer und mehr als 550 aktive Kinder in unseren Mannschaften. Wir Profis gehen oft zu Projektwochen und Aktionstagen an die Schulen, um dort Eisbären-Basketballer zum Anfassen zu sein. Da übernehmen wir auch schon mal eine Sportstunde. Das alltägliche Training wird aber von unseren Jugendtrainern geleitet.

Es ist für dich die zweite Saison in Bremerhaven seit deinem Wechsel von den Artland Dragons. Freust du dich, wieder bei den Eisbären zu sein?

Insgesamt ist es hier meine sechste Saison. Bremerhaven ist meine Heimatstadt. Es war für mich ein Kindheitstraum, für die Eisbären zu spielen – seit ich mit zehn, elf Jahren als Fan beim Aufstieg der Mannschaft in die Bundesliga dabei war. In meinem 14. Lebensjahr habe ich selbst mit Basketball angefangen, direkt bei der Jugendmannschaft der Eisbären. Seitdem ist Basketball bei mir Nummer eins. Die Eisbären bedeuten mir einfach sehr viel. Mein großes Ziel ist es, irgendwann wieder mit der Mannschaft in der Basketball-Bundesliga zu spielen. Dafür will ich auf und neben dem Feld alles geben. ➔



- Notruf
- Pflegeberatung
- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Diabetes- und Intensivpflege
- Pflegemittel
- Urlaubspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Pflege für Menschen mit Demenz

Beratung
per Hotline
0471 - 2909183

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

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



JOHANNITER

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





Du engagierst dich auch privat – zum Beispiel beim Müllsammeln in Geestemünde und beim Behinderten-Sportfest im vergangenen Sommer.

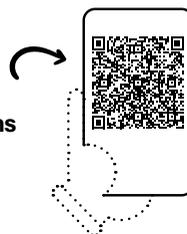
Ich hatte den Aufruf gesehen, dass für das Sportfest noch ehrenamtliche Helfer gesucht werden und mich gleich angemeldet. Das hat toll funktioniert und war ein schöner Tag. Mir liegt soziales Engagement stark am Herzen. Ich versuche, regional und international mitzuwirken. Und wenn ich da auch nur zwei, drei Menschen was Gutes tun kann, mache ich das gerne. Vielleicht kann man so auch den einen oder anderen Menschen für die Eisbären, den Sport oder die gute Tat begeistern.

Über deinen Einsatz für eine Schule im ostafrikanischen Ruanda ist sogar ein Film gedreht worden. Was hast du da genau gemacht?

Für mich soll es beruflich längerfristig in den Bereich Entwicklungszusammenarbeit gehen. Dafür wollte ich Erfahrungen sammeln. In meiner Zeit bei den Artland Dragons in Quakenbrück bin ich mit Gerd Beckmann zusammengekommen, der gerade ein Projekt zum Bau einer Schule

in Ruanda gestartet hatte. Das hat super gepasst. Ich konnte das Projekt von der Idee bis zur Eröffnung begleiten. Dabei habe ich auch vier Monate in Ruanda gearbeitet – und parallel dort in der Bundesliga Basketball gespielt. Die Schule wird sogar noch ausgebaut, weil wir mit über 700 Kindern einen so großen Zulauf hatten. Das ist schon ein tolles Gefühl, da einen Teil zu beizutragen. In Ostafrika wird man mich also noch öfter sehen.

Hier geht es zur Doku über Adrians Zeit in Afrika



Und was ist in Bremerhaven dein nächstes Ziel?

Ich will mit den Eisbären in dieser Saison unter die Top 4 kommen und in den Play-offs mitspielen. So selbstbewusst sind wir als Mannschaft! Wir gehen jede Saison einen Schritt nach vorne. Bis wir mit den Fans das entscheidende Spiel in der Stadthalle gewinnen und wieder aufsteigen.

Viel Erfolg dabei und vielen Dank für das Gespräch!

LE



Einfach bestellt, schnell geliefert!

Online oder telefonisch:
sander-apotheken.de/shop
 0471 94 47 70

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

Grippe oder Erkältung

WO LIEGT EIGENTLICH DER UNTERSCHIED?

Häufig wird der Begriff „Grippe“ ganz allgemein für Erkältungskrankheiten benutzt. Das liegt auch daran, dass sich die Symptome stark ähneln. So sind Husten, Schnupfen und ein dröhnender Kopf in den Wintermonaten keine Seltenheit, aber noch nicht zwangsläufig eine Grippe. Es gibt allerdings klare Zeichen, wann es sich um eine „echte“ Grippe handelt. Hier erfährst du die feinen Unterschiede und wie du dich und andere vor einer Erkrankung schützen kannst.

DIESE DREI ANZEICHEN SIND TYPISCH FÜR EINE GRIPPE:

1. GRIPPE HAUT DICH PLÖTZLICH UM

Bei einer Influenza wird der Erkrankte oft von einem Moment auf den anderen von Fieber oder Kopf- und Gliederschmerzen befallen. Bei Erkältungen verstärken sich die Symptome meist langsam über einen längeren Zeitraum – vom Halskratzen bis zum Husten und Schnupfen.

2. EINE GRIPPE HAT AUSDAUER

Bei einer normalen Erkältung verschwinden die Symptome meistens nach fünf bis sieben Tagen wieder. Bei der richtigen Grippe müssen die Erkrankten oft länger das Bett hüten, teilweise wochenlang.

3. GRIPPE, YOU GIVE ME FEVER!

Fieber kommt bei einfachen Erkältungen eher selten vor. Bei einer Grippe kann die Temperatur leicht über 38,5 Grad steigen. Außerdem sind starke Kopf- und Gliederschmerzen sowie ein erhöhte Müdigkeit Anzeichen für eine Influenza.

VORSICHT VOR EINER „BAKTERIELLEN SUPERINFEKTION“

Eine Influenza sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn für bestimmte Personengruppen kann sie sogar lebensgefährlich verlaufen. Erhöhtes Risiko haben ältere Menschen über 60 Jahre, Säuglinge und Kleinkinder. Besonders vorsichtig sollten auch Schwangere, Menschen mit Immunschwäche und Patienten mit Vorerkrankungen im Bereich der Atemwege, der Nieren oder des Herzens sein. Eine geschädigte Atemwegsschleimhaut kann nämlich leicht zum Nährboden für Bakterien werden. Dadurch kann eine bakterielle Superinfektion entstehen, die häufig noch sehr viel schwerer verläuft als die eigentliche Influenza. Mit einer eitrigen

Bronchitis oder einer Lungenentzündung ist schließlich nicht zu spaßen!

GRIPPEIMPFUNG RATSAM FÜR RISIKOGRUPPEN

Das Robert-Koch-Institut empfiehlt deshalb – insbesondere den gefährdeten Gruppen – eine Grippe-Impfung. Denn die Grippezeit kann von Oktober bis Mitte Mai andauern. Höhepunkt der Grippewelle ist meistens zu Jahresbeginn. Eine Erstimpfung oder Impfauffrischung ist ab Oktober ratsam. Darüber hinaus sollte jeder, der sich und andere vor einer Infektion schützen möchte, entsprechende Gesundheitsmaßnahmen und Hygieneregeln beherzigen.

SO KANNST DU GRIPPE UND ERKÄLTUNG VORBEUGEN:

- ✦ Regelmäßig Händewaschen und möglichst Abstand halten, zum Beispiel in der Supermarktschlange
- ✦ Gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse stärkt die Abwehrkräfte
- ✦ Ein Mund-Nasen-Schutz kann auch vor Grippe- und Erkältungsviren schützen
- ✦ Stündliches Lüften verringert die Zahl der Keime in der Luft
- ✦ Viel trinken und ausreichend Bewegung an der frischen Luft hält die Atemwege feucht
- ✦ In die Armbeuge husten und niesen anstatt in die Hand
- ✦ Wer sich krank fühlt, sollte zu Hause bleiben und sich auskurieren 

BEW
Betreuungs- und Erholungswerk e.V.

Alter ohne Angst

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

*Zahnersatz
made in Fishtown.*

Rübeling
DENTAL-LABOR
BREMERHAVEN



www.ruebeling.de



Das Vorsorge-Handbuch

Lieber heute als morgen alles Wichtige regeln

„Lebe jeden Tag, als wäre es dein letzter!“ – so lautet ein weiser Spruch. Er erinnert uns daran, jeden kleinen Moment zu genießen und achtsam mit unseren Mitmenschen umzugehen. Dazu gehört auch Vorsorge zu treffen. Das Vorsorge-Handbuch der Verbraucherzentrale ist ein wertvoller Ratgeber bei der Regelung von Nachlass und medizinischer Versorgung im Ernstfall.

Es gibt wahrlich schönere Themen, als sich mit seinem eigenen Ableben zu beschäftigen. Aber „Wat mutt, dat mutt!“. Stell dir einmal vor, du hättest einen Unfall und würdest vermutlich den Rest deines Lebens im Koma liegen. Wie sehr würdest du am Leben hängen? Wer würde dich pflegen? Was würdest du wem hinterlassen wollen?

KLARE ENTSCHEIDUNGEN ENTLASTEN DIE ANGEHÖRIGEN

Oft schiebt man unangenehme Fragen so lange hinaus, bis es zu spät ist. Dann müssen sich die Angehörigen damit beschäftigen: „Was hätte Papa wohl gewollt?“. Da können die Ansichten von Hinterbliebenen jedoch ganz schön auseinanderdriften. Streit und Chaos sind ohne deutliche Formulierungen des Betroffenen quasi vorprogrammiert. Und wenn es gar keine Familie gibt? Dann solltest du dir erst recht Gedanken machen, was mit dir oder deinem Vermögen passiert, wenn du selbst darüber nicht mehr entscheiden kannst.

DIE RICHTIGE FORM UND FORMULIERUNG

Es ist vernünftig, sich rechtzeitig mit Vorsorgemaßnahmen zu beschäftigen. Aber damit sind auch einige Formalitäten und schwere Entscheidungen verbunden. ➤



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)

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

ELLERMANN
BESTATTUNGEN

Der richtige Weg zu Ihrer Vorsorge!

PERSÖNLICH - FACHKUNDIG - INDIVIDUELL

HAFENSTRASSE 108
27576 BREMERHAVEN

0471 - 4 31 24

www.bestattungen-ellermann.de

Wir pflegen persönlich.
Für mehr Lebensqualität im Alter.

**Christliche
HEIMSTIFTUNG**
Bremerhaven

Christliche Heimstiftung Bremerhaven Walther-Rathenau-Platz 6 | 27570 Bremerhaven
T: +49 (0)471 924550 | F: +49 (0)471 9245514 | E-Mail: info@chr-heimstiftung.de

Unser Lektüre-Tipp:

DAS VORSORGE-HANDBUCH

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Digitaler Nachlass, Betreuungsverfügung, Testament

Verbraucherzentrale NRW
Düsseldorf (Hrsg.)
8. Auflage 2023
200 Seiten
16,00 Euro

Das Vorsorge-Handbuch erklärt sehr detailliert den Nutzen und die richtige Formulierung wichtiger Dokumente:

1. Patientenverfügung

Legt fest, in welchem Umfang und unter welchen Umständen lebenserhaltende Maßnahmen greifen sollen.

2. Vorsorgevollmacht

Angehörige haben nicht automatisch die Befugnis, Entscheidungen zu treffen. Eine Vorsorgevollmacht beugt einem fremden gesetzlichen Betreuer vor.

3. Digitaler Nachlass

Was geschieht mit Online-Konten und Social-Media-Profilen? Wer darf persönliche Daten im Netz aktualisieren oder löschen?

4. Betreuungsverfügung

Wenn es keine geeigneten Angehörigen für eine Vorsorgevollmacht gibt, kannst du einen gesetzlichen Betreuer selbst bestimmen.

5. Sorgerechtsverfügung

Wer erhält im Ernstfall die Verantwortung für hinterbliebene Kinder? Wer soll Vormund werden?

6. Testament

Wem steht welcher Erbanteil zu? Dafür gibt es verschiedene Formen der Nachlassregelung.



Der neuaufgelegte Ratgeber der Verbraucherzentrale ist angereichert mit aufschlussreichen Experten-Interviews aus verschiedenen Fachbereichen. Außerdem gibt es Hilfestellung, wie du dich Schritt für Schritt erfolgreich durch dieses komplizierte Thema arbeitest. Textbausteine, Checklisten, Musterbeispiele und Online-Formulare zum Ausdrucken erleichtern die Umsetzung.

KaZ

Hier geht's zum Online-Shop der Verbraucherzentrale!



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

DEMENZ VERSTEHEN UND RESILIENZ AUFBAUEN

Selbsthilfegruppen stärken pflegende Angehörige



Marita Fischer berät unter der Nummer 0471 30 97 79 14 Angehörige von Demenzerkrankten.

Die Probleme und Sorgen, die eine Demenzerkrankung mit sich bringt, sind seit Jahren zunehmend Thema in der Pflegeberatung. Denn Angehörige von Menschen mit dementiellen Veränderungen stehen vor vielen Herausforderungen. So gründete Marita Fischer in Kooperation mit dem Bremerhavener Selbsthilfetopf und dem Pflegestützpunkt eine Selbsthilfegruppe. Für die ausgebildete Gerontologin ein logischer Schritt, um Entlastungsangebote in Bremerhaven zu schaffen.

Angehörige empfinden den Austausch in einer Gruppe als sehr heilsam. Zudem wird der Umgang einfacher, wenn man

Verständnis für die Erkrankung entwickelt und Einsicht in die Welt der Demennten gewinnt. „Das ist der passende Ort, um gemeinsam mit der Demenz klarzukommen“, sagt Marita Fischer. Und das ist ganz wörtlich gemeint. „Klarheit und Transparenz tun gut und helfen im Alltag. Wir sprechen über das Krankheitsbild und bieten gemeinsame Aktivitäten an.“ Außerdem werden Pflegeversicherung, Versorgung und Vorsorge als unterstützte Selbsthilfe in zwei Gruppen thematisiert.

Mehr Infos zum Pflegestützpunkt gibt's hier:



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.



Zuhause kann immer etwas passieren.

Malteser Hausnotruf

HILFE AUF KNOPFDRUCK:

- professioneller Bereitschaftsdienst rund um die Uhr
- individuelle Beratung durch Experten
- monatlicher Fixpreis ohne versteckte Kosten

Jetzt informieren:

☎ 0800 9966028 (erreichbar Mo.-Fr., 8-20 Uhr, kostenlos)
🌐 malteser-hausnotruf.de

Sichern Sie sich bis zum 15.11.2023 den Hausnotruf für einen Monat kostenlos.
*Gültig bis 15.11.2023 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotruf-Leistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen erst in dem ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt.

Runter vom Holzweg

Ab aufs Holzrad



DRAHTESEL
 Der Fahrradladen der Lebenshilfe
 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

Innovativ, nachhaltig, einzigartig!
 In Bremerhaven exklusiv bei uns.

Weihnachtsmarkt Bremerhaven

LICHTERGLANZ UND FESTLICHE STIMMUNG

Weihnachten steht vor der Tür! Und wo kannst du dich dafür besser in Stimmung bringen als auf dem Weihnachtsmarkt? Er öffnet vom 27. November bis zum 30. Dezember in Bremerhaven täglich von 11 bis 21 Uhr. Tausende Lichter lassen die Fußgängerzone erstrahlen und an rund 60 Ständen sind kreative Geschenke, festliche Leckereien und wärmende Getränke zu finden.

Die bunte Budenstadt erstreckt sich wieder vom Theodor-Heuss-Platz bis zur Großen Kirche. Für besondere Atmosphäre sorgen dabei die begehbaren Leuchtoobjekte und die Märchenfiguren entlang der Fußgängerzone. Einen aufregenden Blick auf die Seestadt und den Weihnachtsmarkt ermöglicht das Riesenrad. Dazu kommt ein buntes Unterhaltungsprogramm auf mehreren Bühnen.

In der Adventszeit einen Parkplatz in der Innenstadt zu finden, ist oft gar nicht so einfach. Hier solltest du auf eines der Parkhäuser ausweichen. Oder du lässt dein Auto stehen und fährst mit dem Bus direkt in das Stadtzentrum.



Wir bieten regionales Angusfleisch aus biologischer Tierhaltung

E-Mail: info@angushof-hubert.de
 Telefon: 0176/ 70846748
www.angushof-hubert.de



NIX FÜR SCHISSER!

2 Etagen Bürolin!



BB-KART

Hast Du Fragen zu unserer Kartbahn?
 0421/38 50 44 • www.bb-kart.de

WISSEN, WO'S HERKOMMT.
 EIER VON FREILAUFENDEN HÜHNERN
 RIND AUS HAUSSCHLACHTUNG
 ENTEN, ERPEL, GÄNSE UND HÄHNE
 KÜCHENFERTIG
 REGIONALE PRODUKTE



Dahl's
 kleine Farm

KONTROLLIERTER QS-BETRIEB | ARTGERECHTE HALTUNG | GARANTIERT

FAMILIE DAHL | THEMELN 3 | 27639 WNK-DORUM

Schon alle Einkäufe erledigt ...?

REGIONALE WEIHNACHTSGESCHENKE - ORIGINELL UND MIT HERZ!

Jedes Jahr dasselbe Spielchen:

Eigentlich hat man mit der Familie oder dem Partner abgemacht, dass es keine Bescherung zu Weihnachten gibt - „Du bist schließlich für mich das größte Geschenk!“ Und dann liegen doch wieder lauter Präsente unterm Weihnachtsbaum. Nur etwas ganz Kleines. Oder was Besonderes.

Oder zumindest Zeit zu zweit.

Es macht ja auch Spaß, andere zu beschenken. Brauchst du noch eine zündende Idee?

Wir hätten da ein paar Ideen!

DAS ERFREUT TIERFREUNDE

Wie wäre es zum Beispiel mit einer Tierpatenschaft? Zoos, Tierparks und Wildgehege sind dankbar für Menschen, die sich an Tierhaltungskosten beteiligen und somit deren Existenz sichern. Vielleicht kennst du jemanden, der ein ganz spezielles Lieblingstier hat? Mit ein bisschen Recherche im Internet und ein paar Telefonaten kannst du in Erfahrung bringen, ob zum Beispiel ein Uhu, Pinguin oder eine Milchkuh in Rente finanzielle Unterstützung braucht. Gemeinsam könnt ihr dann noch einen Ausflug zum Patentier machen.



Alpakas vom Herr-Hof
 Misselwarden - Cuxland

Das besondere Weihnachtsgeschenk:
 Führungen & Touren mit Alpakas
 Kleidung aus Alpaka-Wolle
 Patenschaften für Alpakas

Alte Kreisstraße 4
 Misselwarden-Engbüttel 27639 Wurster Nordseeküste
 T 04742-9269970 • info@alpakas-vom-herr-hof.de

alpakas-vom-herr-hof.de
 @ alpakas_vom_herr_hof
 alpakasvomherrhof

...besuchen Sie uns auf der kleinen Weihnachtswelt in Bremerhaven



P.OELLERICH

Die Goldschmiedewerkstatt der persönlichen Schmuckgestaltung



Fährstraße 1, 27568 Bremerhaven - Tel. 0471 43760
 News, Schmuck und mehr über uns finden Sie im Internet auf: www.goldschmiede-oellerich.de





MAL WAS NEUES ENTDECKEN

Ausflüge sind eigentlich immer eine gute Idee. Ob aufs Land oder in eine Stadt, ganz in der Nähe. Schon mal an ein Wochenende in Bremen oder Oldenburg gedacht? Hier gibt es viel zu sehen und gemeinsam zu erleben. Mit der Bahn seid ihr ruckzuck da. Vor Ort könnt ihr euch Fahrräder ausleihen, dann kann das Auto zu Hause auch mal stehenbleiben. Oder ihr radelt direkt in die Umgebung, vielleicht zu einem Biobauern.

DIE SEELE BAUMELN LASSEN

Manche mögen's actionreicher, andere wiederum könnten unbedingt eine entspannte Auszeit gebrauchen. Wenn auf den Traumurlaub noch etwas gespart werden muss, gönn dir und deinem Schatz doch zumindest etwas Wellness. In unserer Region gibt es zahlreiche An-

gebote für Massagen, Saunaaufenthalte und Kosmetik-Behandlungen. Das tut vor allem in der dunklen Jahreszeit Körper und Seele gut.

EIN GESCHENK FÜR DIE EWIGKEIT

Und falls vor allem etwas Unvergängliches auf dem Gabentisch liegen soll, dann ist individueller Schmuck aus Edelmetall eine gute Wahl. Vorausgesetzt du kennst den Geschmack des oder der Beschenkten. Kleiner Tipp: Hol eine Zweitmeinung ein! Die beste Freundin deiner Ehefrau oder die Mama deines Partners kann dir bestimmt sagen, ob dieser Ring oder das Armband das Wahre ist. Das gilt übrigens auch für andere „exotische“ Geschenke. 

Viel Spaß bei der Bescherung!



souffit



ENTSPANNUNG SCHENKEN

SOULFIT-CUXHAVEN.DE  

URLAUB FÜR DIE SEELE

TAGES-
KARTE IM
SAUNAPARK
19,00 €



Restaurant und Hotel

**Seit vielen Jahren die Adresse
für Grünkohl- und Wildgerichte**

Clubräume • Sommergarten

Bremerhavener Str. 30 • 27612 Loxstedt-Hahnenknoop
04744 5505 • gasthof-bathmann.de

» Wir machen Netflix zum Trinken «

DIE AUSSERGEWÖHNLICHEN STORY SPIRITS VON COPPER & BRAVE

Rum für Voodoo-Rituale und illegale Boxkämpfe, Gin aus einer Irrenanstalt: Die Spirituosen von Copper & Brave sind viel mehr als nur hochprozentige Getränke. Sie verbinden den Genuss mit fesselnden Storys und einer einzigartigen Aufmachung. Wir haben mit den Bremerhavener Machern von Copper & Brave über ihre Leidenschaft gesprochen.

Welche Produkte gibt es aktuell von Copper & Brave?

Wir haben 2014 mit dem „Voodoo Priest“ angefangen. Wir wollten einen Rum, der etwas fruchtiger ist, mit Mandarinen-Note, und ein bisschen knistert auf der Zunge. Ein Hauch Ingwer und Zimt sollten auch rein. 2016 kam dann der „Rumble Harbor“ dazu. Ein Rum mit Noten von Macadamia, Butterscotch und Heidelbeer. Seit zweieinhalb Jahren machen wir unseren Gin „Raven Hills“. Und ein weiterer Story Spirit ist bereits in der Pipeline: ein Botanical Rum.

Was macht eure Spirituosen so außergewöhnlich?

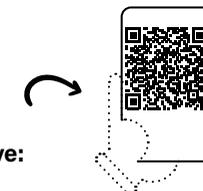
Wir haben eine klare Vorstellung vom Aroma und experimentieren selbst mit Zutaten, bis es uns wirklich schmeckt.

Wichtig sind uns außerdem die kleinen Details und Besonderheiten. Am „Voodoo Priest“ etwa hängen ein Fläschchen mit „Ritual-Pulver“ und die „Ritual-Kralle“. Die Flasche von „Rumble Harbor“ lassen wir abgenutzt wirken, der „Raven Hills“ ist in einer echten Apotheker-Flasche. Jedes Exemplar wird von Hand bearbeitet und ist ein Unikat mit einer eigenen Geschichte. Wir machen Netflix zum Trinken – für Leute, die sich gerne genussvoll in eine Story hineinziehen lassen.

Wo verkauft ihr die Getränke?

Das meiste geht über den Online-Shop raus. Besonders gefragt sind unsere Produkte in Ost- und Süddeutschland und rund um Berlin. Außerdem stehen sie in ganz unterschiedlichen Bars und Restaurants auf der Karte. In Bremerhaven beliefern wir einige Edeka-Märkte. Künftig ist Copper & Brave sogar in Skandinavien, den Niederlanden, Frankreich und Österreich verfügbar – ein großer Schritt für unsere Spirituosen-Manufaktur.

Entdeckt hier
die Welt von
Copper & Brave:



Copper & Brave Cocktail-Rezept *Revolución*

6 cl Rumble Harbor
3 cl Ananas-Saft
2 Spritzer Orange Bitter
1 Ginger Beer

Zutaten in ein Glas mit Eis geben und umrühren. Mit 75 ml Ginger Beer auffüllen und mit einer Limettenspalte garnieren.

COPPER & BRAVE
REVOLUCIÓN

EXPERTENTIPP VON RECHTSANWALT
DR. WALTER SCHMEL

MUSS ICH WIRKLICH FÜR DEN FALL MEINES TODES VORSORGEN?



Viele glauben, dass es nicht notwendig sei, für den Fall des eigenen Todes etwas vorsorglich zu regeln oder zu planen. So haben maximal 30 Prozent aller Versterbenden in Deutschland ein Testament errichtet. Davon sind aber nach Recherchen bis zu 70 Prozent nicht sachgerecht oder gar falsch formuliert.

Jeder, der etwas zu vererben hat, sei es ein Haus, eine Eigentumswohnung oder Barvermögen, sollte ein Testament errichten. Selbst wenn man die gesetzliche Erbfolge für angemessen erachtet und deshalb meint, kein Testament errichten zu müssen, empfiehlt sich dies doch. In einem Testament können auch die gesetzlich zur Erbfolge Vorgesehenen ausdrücklich aufgenommen werden. Ein solches Testament erspart den Erben später die Beantragung eines Erbscheins, wenn es sich um ein vor einem Notar errichtetes Testament handelt.

Wenn gar kein Testament vorhanden ist oder nur ein Handgeschriebenes, ist zum

Nachweis der Erbenstellung stets ein Erbschein erforderlich. Zu bedenken ist, dass die Kosten für den Erbschein in der Regel genauso hoch sind, wie die Kosten der Beurkundung des Testaments. Das vorhandene notarielle Testament erspart den Erben aber die Beschaffung von Urkunden und die mitunter beträchtliche Dauer des Erbscheinsverfahrens. Außerdem kann im Rahmen eines Testaments vorausschauend eine Planung im Hinblick auf den Anfall von Erbschaftssteuer vorgenommen werden und es können Vorgaben für die spätere Nachlassabwicklung gemacht werden.

DAS EIGENE ERBE GENAU REGELN

Gerade bei Ehepaaren, die kinderlos geblieben sind, besteht häufig die Auffassung, es sei kein Testament erforderlich, weil der überlebende Ehepartner alles allein erben würde. Diese Annahme ist jedoch falsch. Die entfernteren Verwandten des Verstorbenen erben neben dem Ehegatten bis zu ein Viertel des Nachlasses, sofern die Eheleute in Gütertrennung leben, sogar die Hälfte des Nachlasses. Gerade kinderlose Ehepaare sind daher dringend darauf angewiesen, sich

wegen der Nachlassregelung beraten zu lassen und durch ein Testament die nötigen Regelungen zu treffen.

Auch Paare, die nicht verheiratet sind, müssen sich unbedingt erbrechtlich beraten lassen. Hier hat im Todesfall ohne Testament der Überlebende keinerlei Ansprüche. Zu berücksichtigen ist daneben, dass bei einer Erbeinsetzung für ihn hohe Erbschaftssteuern anfallen. Hier besteht daher dringender Regelungsbedarf. Lassen Sie sich durch einen Fachanwalt für Erbrecht oder einen Notar hierzu beraten.

LE

DR. SCHMEL
NOTARE, FACHANWÄLTE,
RECHTSANWÄLTE

Grashoffstraße 7
27570 Bremerhaven
0471 952 00 0

schmel.de



standort
management
Geestemünde

RAUM FÜR KREATIVE MENSCHEN




STÄDTEBAU-
FÖRDERUNG
von Bund, Ländern und
Gemeinden

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