DEIN **KOSTENLOSES** STADTMAGAZIN
JAN/FEB 2024

Moin
BREMERHAVEN

MIT *Ticket-Verlosung* FÜRS **FISCH-KOCHSTUDIO!**

Supertalent *mit Handicap*

TIM SCHOTTS ERFOLGREICHER WEG AUF DEN ARBEITSMARKT

Neuer Glanz für alte Häuser
Rolf Thörners Vision vom Goethe-Viertel

Leidenschaft für Live-Musik
Studi-Band „Die Erogenen Zitronen“

STELLENMARKT

Veranstaltungen und Termine

RATGEBER-THEMEN

moin-bremerhaven.de

GROSSE GLANZTATEN

FÜR INDUSTRIE, GEWERBE UND PRIVAT

NACH **ISO 9001** ZERTIFIZIERT.

MABAU

GARTENPFLEGE

Wir machen Ihren Garten zu Ihrer Wohlfühloase.

STRAHLTECHNIK

Wir lassen so ziemlich jede Oberfläche wieder wie neu aussehen – ganz ohne Chemie. Dabei setzen wir das Sand- oder das Trockeneisstrahlverfahren ein.

FENSTERPUTZEN

Wir reinigen Ihre Fenster und Fassaden – in jeder Größe und Höhe.

STRAßENREINIGUNG

für Kommunen und Eigentümer bieten wir professionelle Gehweg- und Straßenreinigung sowie Ölbeseitigung an.

Jetzt unverbindlich anfragen: 04741 - 98 13 28

mabau-cux.de

Moin zusammen!

Schon ist es da, das neue Jahr. Und damit auch die MOIN Bremerhaven 1/24. Zum Jahreswechsel gehen viele Menschen in sich und überlegen: Was läuft gut bei mir? Was würde ich gerne ändern? Wir haben für unsere erste Ausgabe des neuen Jahres Geschichten von Menschen in und um Bremerhaven gesammelt, die sich etwas vorgenommen – und erreicht – haben.

So zum Beispiel Tim Schott. Er setzte sich das Ziel, von den Elbe-Weser Welten aus in einen Job auf dem ersten Arbeitsmarkt zu kommen. Mit Fleiß, Hartnäckigkeit und Freundlichkeit überzeugte er Arbeitgeber, Kollegen und Kunden. Und hat nun bereits sein zehnjähriges Jubiläum als Mitarbeiter im Lager eines Großhandels gefeiert. Oder Berbel Häseker: Die Seniorin erlitt 2021 einen Schlaganfall, lebt ihr Leben trotz Einschränkungen aber in vollen Zügen. Sie hat sogar ein Buch geschrieben, um anderen Betroffenen Mut zu schenken. Dennis Maiwald wagte sich 2007 als Gebäudereiniger in die Selbstständigkeit. Heute beschäftigt sein erfolgreiches Unternehmen mehr als 100 Mitarbeiter. Wir haben mit dem Geschäftsführer über Innovationen und die Rolle des Klimaschutzes in der Wirtschaft gesprochen. Außerdem waren wir zu Besuch bei Rolf Thörner in der Leher Goethestraße 60. Der Investor hat diese ehemalige „Schrottimmobilie" in ein strahlendes Beispiel für gelungene Sanierung verwandelt und will dem ganzen Viertel zu neuem Glanz verhelfen.

Im Magazin gibt es noch viel mehr zu entdecken. Unseren umfangreichen Veranstaltungskalender findest du auf den kommenden Seiten genauso wie praktische Tipps für alle Lebensbereiche – von Gesundheit und Ernährung bis Finanzen und Recht. Außerdem frische Rezepte und spannende News. So fängt das neue Jahr doch gut an!

Hast du Events für unseren Terminkalender? Dann schreibe uns an termine@moin-bremerhaven.de.

Oder willst du deine ganz persönliche Geschichte, dein Herzensprojekt oder deine Vereinsarbeit mit uns teilen? Dann schreibe uns an post@moin-bremerhaven.de. Wir freuen uns auf deine Mail!

Deine Moin Bremerhaven-Redaktion

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

Folge uns auf Facebook und Instagram!

PAPIER • WIR DRUCKEN AUF RECYCLING

Inhalt

JANUAR / FEBRUAR *2024*

14
DIE TAFEL VERSORGT 5.800 MENSCHEN MIT LEBENSMITTELN

44
BUSINESS-TALK MIT DENNIS MAIWALD

54
IM GESPRÄCH MIT ALTBAU-SANIERER ROLF THÖRNER

69
CAROLA ISE HAT EIN OFFENES OHR FÜR ALLE KUNDEN-WÜNSCHE

5 News aus Bremerhaven
9 Aus der Redaktion

Leben & Lieben

10 Deichtalk mit Tim Schott: Trotz Handicap fest im Job
13 MEIN Bremerhaven – fünf Fragen, fünf Antworten
14 Warmes Essen an kalten Tagen dank der Tafel
16 Lesenswert: Band 4 der Leher Geschichten
17 Tierheim Bremerhaven kümmert sich um Notfälle
18 Fairtrade-Stadt Bremerhaven plant neue Projekte
20 Ziele des Migrationsrats

Genuss & Freizeit

22 Buntgemischte Studi-Band: Die Erogenen Zitronen
25 Ausflugstipps rund um die Seestadt
26 Streetart-Spots in Bremerhaven
28 Unsere Restaurant-Empfehlungen
31 Für Feinschmecker: Rezept-Tipp und Ticket-Verlosung vom Fischkochstudio
32 Fleischerei Mühlenbeck kennt sich aus mit Grünkohl
33 Das PIER 6 setzt auf Frische und Regionalität
34 Meyer Menü: Leckeres Mittagessen auf Bestellung
35 Tiere hautnah erleben mit einem Guide im Zoo am Meer
36 Rätselseite + Impressum
37–43 MOIN Bremerhaven Veranstaltungs-kalender

Jobs & Wirtschaft

44 *Saubere Arbeit* als Priorität: Business-Talk mit Dennis Maiwald
51 Bremerhaven in Zahlen: Superlative im Fischereihafen
52 Hier gibt's ab 2024 mehr Geld

Bauen & Wohnen

53 Verkehrsunfall: Ein Anruf beim Anwalt lohnt sich
54 Investor und Altbau-Freak: Rolf Thörner im Gespräch
58 Tipp vom Finanz-experten: Kreditkonzept mit großer Flexibilität
60 Ideen für mehr Komfort im Badezimmer
61 Schritt für Schritt zum Traumbad mit Firma Rabe

Sport & Gesundheit

62 #teamspirit: Der Eisenbahn Sport Club Geestemünde
64 Gesund abnehmen – gewusst wie!
68 Hörstörungen bei Kindern – achte auf diese Anzeichen
69 Carola Ise sorgt für hörbare Lebensqualität
70 Berbel Häseker macht Schlaganfallpatienten Mut
72 Das Herzkissen-Projekt vom Leben mit Krebs e.V.
74 Stress ist meist Ursache für Zähne-knirschen
75 Seniorenheim: Was ist das denn genau?
78 Entlastung für Pflegebedürftige und Angehörige ab 2024
79 Was tun bei trockenen Augen im Winter?

Tipps & Trends

80 Tipps für deine perfekte Event-Location
82 Abgesichert: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Moin BREMERHAVEN

FreiKarte

für Kinder und Jugendliche geht in neue Runde

60 Euro geschenkt – für Besuche im Kino, Schwimmbad und in vielen weiteren Einrichtungen. Die FreiKarte gibt es im Bundesland Bremen für alle Mädchen und Jungen unter 18 Jahren auch 2024 und 2025. Der Bremer Senat hat gerade eine Verlängerung der Aktion beschlossen. Ursprünglich war sie als Folge der Corona-Pandemie entstanden. Kinder und Jugendliche sollten mit dem kostenlosen Guthaben das nachholen, was durch Lockdowns und Schließungen ausfallen musste. Die Gültigkeit der ersten FreiKarte endete mit dem 31. Dezember 2023. Bis zu den Sommerferien 2024 bekommen alle Kinder und Jugendliche eine neue Karte mit vollem Guthaben zugeschickt.

Weitere Infos:

Hochschule Bremerhaven lädt zum Campustag ein

Wer sich für ein Studium an der Hochschule Bremerhaven interessiert, bekommt beim Campustag am Mittwoch, 24. Januar, einen umfassenden Einblick. Alle angebotenen Bachelor-Studiengänge stellen sich an interaktiven Ständen vor. Lehrende und Studierende beantworten gerne alle Fragen der Besucher. Zum Programm gehören auch geführte Campus-Touren, offene Labore, Schnupper-Vorlesungen und kompakte Vorträge zu Themen aus Forschung und Lehre. Die Servicestelle der Hochschule berät außerdem rund um Bewerbung, Auslandsaufenthalte, Studieren mit Beeinträchtigung und vieles mehr. **Der Campustag beginnt um 9 Uhr und endet um 14 Uhr.**

Graue Panther spenden warme Kleidung

Die Mitglieder des Bremerhavener Seniorenschutzbundes Graue Panther setzen sich nicht nur für die Rechte älterer Menschen ein. Sie stellen auch in Handarbeit warme Kleidung her und spenden diese für verschiedene Zwecke.Gerade haben die Mitglieder 578 Mützen, Schals, Strümpfe und Pulswärmer an die Seemannsmission überreicht. Mehr als 1000 Stricksachen für Kinder gaben sie an den Verein HIOB, der sie in die Ukraine bringt. Die Grauen Panther sind auf der Suche nach Wollspenden und freiwilligen Strickerinnen. Weitere Informationen gibt es unter **0471/207 393** und bei den **öffentlichen Treffen an jedem zweiten und vierten Freitag im Monat** von 16 bis 18 Uhr in den Räumen des Bremerhavener Topfs an der Dürerstraße 27 in Geestemünde.

AUTOGLAS NESSE

PKW, LKW, NUTZFAHRZEUGE, WOHNMOBILE
KOMPLETTVERGLASUNG
MIT DEN VERSICHERUNGEN
DIREKTABWICKLUNG
REPARATUR
STEINSCHLAG
HOL- UND BRING-SERVICE
WARTUNG/BEFÜLLUNG
KLIMA-ANLAGEN
WIR BIETEN KLIMA-FÜLLEN UND WARTUNGEN FÜR 134A UND 1234Y AN.
FRONTSCHEIBEN
NEUEINBAU

Telefon 04744 - 821 7997 0174 66 03161
Wulsdorfer Str. 2 · 27612 Loxsedt - Nesse
www.autoglasnesse.de

Sanierung des *Nordsee-Stadions* kann beginnen

Das 1975 eröffnete Nordsee-Stadion ist an vielen Ecken marode. Jetzt stehen die ersten Gerüste für die umfangreiche Sanierung der Sportstätte. Zuerst soll die Tribüne erneuert und das Dach ersetzt werden. Im Anschluss folgt der Austausch der Sitzschalen gegen neue aus Recycling-Material. Außerdem ist für 2024 der Einbau zentraler Betriebstechnik und barrierefreier Zugänge geplant. Im kommenden Jahr steht die Sanierung der zum Komplex gehörenden Sporthallen an. Rund 13 Millionen Euro kosten diese Maßnahmen insgesamt. Sie werden je etwa zur Hälfte aus Fördermitteln des Bundes und Eigenmitteln der Stadt finanziert. Der Sportbetrieb auf den Anlagen kann während der Sanierung mit Einschränkungen weiterlaufen.

„Pollution & Solution“ –

eine Ausstellung zum Thema Plastikmüll

Eine Woche lang lädt die Ausstellung „Pollution & Solution – Die Kunst des Plastikrecyclings“ dazu ein, die vielfältigen Facetten der Wiederverwertung zu entdecken. Hier erfährst du, wie scheinbar wertloser Plastikabfall in wertvolle Ressourcen und kreative Kunstwerke verwandelt werden kann. Fotos, Vorträge, Workshops und eine Recycling-Maschine bieten Einblick in die Herausforderungen des globalen Plastikproblems und regen zum Nachdenken an. Gleichzeitig präsentiert die Organisation „Precious Plastic“ mit diesem Event praktische Lösungsansätze für jedermann. „Pollution & Solution“ findet von Montag, 22. Januar, bis Samstag, 27. Januar, im Werk in der Bürgermeister-Smidt-Straße 218 statt.

Mehr Infos gibt’s auf moin-bremerhaven.de

EUROPAWEITER „SMART TOURISM“-WETTBEWERB:

Bremerhaven unter Finalisten

Was hat Bremerhaven mit Städten wie Dublin und Genua gemeinsam? Moderne, nachhaltige und barrierefreie Ansätze im Bereich Tourismus. Mit fünf weiteren Städten stand Bremerhaven im Finale um den Titel „European Capital of Smart Tourism 2024“ – übersetzt „europäische Hauptstadt des smarten Tourismus 2024“. Gewinner ist zwar die irische Hauptstadt Dublin geworden, aber die Seestadt erhielt viel Lob. Zum Beispiel für die Verknüpfung von Wissenschaft und Tourismus, Veranstaltungen wie die SAIL und die Maritimen Tage sowie den Abbau von Barrieren für Menschen mit Behinderungen.

Sonderausstellung zu Bremerhavener Künstlern

Den Skulpturenpark Thieles Garten in Leherheide kennt wohl jeder in Bremerhaven. Doch die Brüder Gustav und Georg Thiele sowie Georgs Ehefrau Grete schufen viel mehr Kunstwerke als den märchenhaften Landschaftspark. Dazu gehören Porträts und Gemälde mit Pflanzen- und Hafenmotiven ebenso wie zahlreiche Bildhauer-Arbeiten. Eine Werksschau mit Einblicken in die Biografie des Trios ist bis zum 1. April 2024 im Historischen Museum Bremerhaven als Sonderausstellung unter dem Titel „Lebenskunst – Die Thieles in ihrer Zeit“ zu sehen. Geöffnet ist sie dienstags bis sonntags von 10 bis 17 Uhr bei freiem Eintritt.

Leser-Aufruf: Wo sind die Jäger und Sammler?

Als ich noch ein Kind war, hatte ich ein Sticker-Album zum Disney-Film „Feivel, der Mauswanderer“. Es machte mir einen Riesenspaß, die Tütchen aufzureißen und zu schauen, ob wieder ein buntes Bild ins Heft passte. Was doppelt war, wurde mit den Freunden getauscht. Heute sind es oft Pokemon-Bilder, die Kinderherzen höher schlagen lassen. Aber auch viele Erwachsene leben ihre Sammelleidenschaft aus. Dabei sind die Beweggründe vermutlich sogar ähnlich.

Egal ob Spielzeugautos oder Autos „in Lebensgröße“ – eine umfangreiche Sammlung kann ein Status-Symbol sein. Und wenn es nicht Autos sind, dann vielleicht Sneaker oder teure Taschen. Auch der Ehrgeiz kann einen zum Jäger und Sammler werden lassen. Ganz oft ist es aber auch die Community, die einen antreibt. In Facebook-Gruppen und auf Messen frönen Experten ihrer Sammellust und fachsimpeln über Goldmünzen, Modelleisenbahnen und Vintage-Kleidung.

Hast du selbst einen Sammel-Tick oder kennst jemanden, der ein kleines Museum zu Hause hat?

Dann erzähl uns davon! Schreib einfach eine Mail an: post@moin-bremerhaven.de

Katrin Zeise, MOIN Bremerhaven-Redaktion

EISKÖNIG
TIEFKÜHLDISCOUNT
Cooler Partner mit eiskaltem Sortiment!
Wer Lust auf einen Job hat, einfach in den Filialen melden !
Deichstr. 91A | Schiffdorfer Chaussee 138
Tel.: 0471 95 15 17 95 | Fax: 0471 30 20 99 2
eiskoenig.eu | info@eiskoenig.eu

Modehaus SCHULT

WWW.MODE-SCHULT.DE

Tim Schott

IST IN DER BERUFSWELT ANGEKOMMEN

Moin BREMERHAVEN

TIM SCHOTT

kurz & kompp

MEINE STÄRKEN:
Durchsetzungsvermögen und auf Menschen zugehen

MEINE SCHWÄCHEN:
Pflastern ist nicht mein Ding

LEBENSMOTTO:
Immer freundlich sein

DAS MAG ICH AN BREMERHAVEN AM MEISTEN:
Wulsdorf – da wohne ich

WAS ICH IN BREMERHAVEN UNBEDINGT NOCH MACHEN ODER SEHEN WILL:
Eine Party auf der Weserfähre

Arbeit ist viel mehr als nur eine Tätigkeit, um sich ein Einkommen zu verdienen. Für viele Menschen bedeutet sie auch Selbstverwirklichung und Teilhabe an der Gesellschaft. Wie bei Tim Schott. Der Bremerhavener mit Beeinträchtigung feierte gerade sein zehnjähriges Betriebsjubiläum beim Fachgroßhandel BÄKO. Sein Weg zum Job auf dem ersten Arbeitsmarkt verlief Hand in Hand mit den Elbe-Weser-Welten (EWW).

In den Wintermonaten ist es auf der Arbeit etwas entspannter, erzählt Tim Schott. Wenn der Sommer die Leute ins Eiscafé lockt, gibt es bei der BÄKO, dem Fachgroßhandel für Bäckereien und Konditoreien, besonders viel zu tun. Und der 44-Jährige ist mittendrin: Er verwaltet das Lager, bewegt Ware auf Paletten und fährt bei Lieferungen auch mit raus zu den Kunden im gesamten Elbe-Weser-Dreieck. „Ich bin gerne überall da, wo jemand benötigt wird“, sagt Tim Schott.

Der Kontakt mit den Kunden macht ihm besonders viel Spaß. „Da bin ich manchmal schon ein Liebling“, erzählt er. Auch mit den Kollegen läuft es gut. „Wir machen immer Späße zwischendurch und muntern uns auf.“ Und er wird immer ernst genommen. Wieviel ihm seine Arbeit bedeutet, hat Tim Schott deutlich gemerkt, als er während der Corona-Zeit sieben Wochen zu Hause bleiben musste. „Das hat mir gelangt“, erinnert er sich.

VERMITTLUNG AN PASSENDEN ARBEITGEBER

Tim Schott ist eine Unterstützungskraft auf einem ausgelagerten Arbeitsplatz der EWW. Das heißt: er ist über die EWW angestellt und versichert, arbeitet aber in einem externen Betrieb. Er hat eine Betreuerin, die auch mit dem Arbeitgeber in Kontakt steht. „Zurzeit haben wir 28 Personen auf einem ausgelagerten Arbeitsplatz. Dazu kommen sechs Übergänge auf den regulären Arbeitsmarkt“, erläutert Hatice Alp, Leiterin des Qualifizierungs- und Vermittlungsdienstes der EWW.

Je nach Fähigkeiten und eigenen Wünschen erhalten alle Beschäftigte der gemeinnützigen Gesellschaft verschiedene Arbeitsplätze, zum Beispiel in den eigenen Holz- und Metallwerkstätten, der Druckerei oder den Küchen. Dazu kommen Außenarbeitsgruppen. Tim Schott war zunächst in einer Werkstatt beschäftigt, dann im Außen-Einsatz im Bereich Gartenbau. Die EWW fördert ihre Beschäftigten auch gezielt mit Qualifizierungsmaßnahmen. So holte Tim Schott seinen Hauptschulabschluss nach.

BESONDERES POTENZIAL

„Wenn wir sehen, dass dort ein besonderes Potenzial ist, sprechen wir die Angestellten an. Wir gucken dann zusammen, was die Wünsche und Bedürfnisse desjenigen sind und gehen den Weg auf den Arbeitsmarkt zusammen“, sagt Hatice Alp. Die Betriebe außerhalb der Werkstätten bieten meist einfache Nischenarbeitsplätze an, für die keine fachliche Ausbildung erforderlich ist. Dann gibt es ein vier- bis achtwöchiges Praktikum bei dem potenziellen Arbeitgeber außerhalb der EWW. Für Tim Schott verlief das Praktikum bei der BÄKO erfolgreich und auch in den folgenden zehn Jahren konnte er sich bewähren.

»Ich kann nicht so schnell und bin auch nicht perfekt. ***Aber ich habe mich gut reingefuchst«***

sagt er.

Der 44-Jährige freut sich darüber, eine Stelle außerhalb der Werkstätte gefunden zu haben. Ihm war es dort zu unruhig. Aber die Verbindung zu den EWW will er insgesamt nicht missen. Er ist bei den zahlreichen Ausflügen und Veranstaltungen wie dem Adventsmarkt oder der Karnevals-Feier immer mittendrin. Dort steht als begeisterter Sänger und Tänzer gerne mal im Scheinwerferlicht. Mit seiner Leidenschaft ist er auch schon beim Casting für die Fernseh-Show „Das Supertalent“ angetreten. Zwei große Wünsche hat Tim Schott: Einmal als Tänzer in einer großen Formation auf der Bühne auftreten. Und bis zu Rente weiter seine Arbeit möglichst gut und mit viel Spaß zu erledigen. LE

MEIN Bremerhaven – **fünf Fragen, fünf Antworten**

Was verbindet die Menschen in Bremerhaven eigentlich mit ihrer Stadt? Wo verbringen sie gern ihre Zeit und was macht die Seestadt aus? Die MOIN-Redaktion war wieder in der City unterwegs und hat ein paar Stimmen per Interview eingefangen. KaZ

Caitlynn

18 JAHRE

Wie lange lebst du schon in Bremerhaven?
Von Geburt an.

Wo findest du es besonders schön in Bremerhaven?
Am schönsten finde ich die Innenstadt und den Stadtteil Leherheide.

Was ist typisch Bremerhaven?
Fischbrötchen!

Auf welche Veranstaltung freust du dich 2024?
Ich bin jedes Jahr gern auf dem Jahrmarkt und auf dem Weihnachtsmarkt.

Ich wohne gern in Bremerhaven, weil …
… ich die Leute hier mag. Die sind manchmal etwas hektisch, aber eigentlich sehr freundlich und offen.

Michael

56 JAHRE

Wie lange lebst du schon in Bremerhaven?
Erst seit 5 Jahren. Davor war ich in Wilhelmshaven.

Wo findest du es besonders schön in Bremerhaven?
Am Fischereihafen. Aber es gibt auch versteckte Kleinode. Ich war dieses Jahr zum ersten Mal mit einem RIB Boot draußen auf der Nordsee. Das war spektakulär!

Was ist typisch Bremerhaven?
Norddeutsche Gelassenheit und Freundlichkeit.

Auf welche Veranstaltung freust du dich 2024?
Ich bin immer sehr gespannt auf den Musiksommer im Fischereihafen – da bin ich nämlich auch Mitveranstalter.

Ich wohne gern in Bremerhaven, weil …
… diese Stadt aus beruflichen Gründen für meine Frau und mich die beste Lösung ist. Außerdem wohnen wir in einer schönen Gegend mit Kleingarten für die Kinder.

Ingeburg

60 JAHRE

Wie lange lebst du schon in Bremerhaven?
Seit 60 Jahren.

Wo findest du es besonders schön in Bremerhaven?
Am liebsten bin ich am Deich.

Was ist typisch Bremerhaven?
Die Sehenswürdigkeiten in den Havenwelten mit dem Zoo am Meer.

Auf welche Veranstaltung freust du dich 2024?
Am meisten freue ich mich auf die SAIL, aber die ist leider erst 2025.

Ich wohne gern in Bremerhaven, weil …
… ich hier geboren wurde und hier meine Freunde und Familie hab.

Mit viel Engagement gegen leere Teller

BREMERHAVENER TAFEL VERSORGT 5.800 MENSCHEN

Lebensmittel sind in Deutschland gerade so teuer wie selten zuvor. Die Bremerhavener Tafel verzeichnet dadurch – und durch Flüchtlinge aus der Ukraine – einen deutlichen gestiegenen Bedarf. Doch mit viel Engagement und spendenwilligen Bremerhavenern sorgen die ehrenamtlichen Helfer dafür, dass die Kühlschränke nicht leer bleiben. Gemeinsam mit Gastronomen bieten sie außerdem wieder ein wöchentliches „warmes Essen an kalten Tagen" an.

Moin BREMERHAVEN

5.800 Menschen versorgt die Tafel in und um Bremerhaven mit Lebensmitteln und Produkten für den täglichen Bedarf. Einmal pro Woche können die registrierten Nutzer der Tafel sich an einer der neun Ausgabestellen gespendete Waren abholen. „Die gestiegenen Lebensmittelkosten merken wir ganz deutlich", sagt Manfred Jabs, Leiter der Bremerhavener Tafel. Es seien viele Menschen darunter, die diese Unterstützung vorher nicht in Anspruch nehmen mussten – gerade Ältere.

DER BEDARF STEIGT

Rund 2500 Bedürftige seien außerdem durch die Flucht aus der Ukraine dazugekommen. Davon könnten inzwischen aber immer mehr für den eigenen Lebensunterhalt sorgen, so Manfred Jabs. Die Klientel besteht zu großen Teilen aus Rentnern, Arbeitslosen, alleinerziehenden Eltern und Migranten.

Durch die große Spendenbereitschaft gebe es in Bremerhaven aber keine Engpässe, freut sich der Tafel-Leiter.

*»Bremerhaven ist eine tolle, **spendenfreudige Stadt.**«*
Manfred Jabs

Umfangreiche Unterstützung komme hier von Supermärkten und aus der Lebensmittel-Industrie. Täglich holen die ehrenamtlichen Fahrer dort acht bis neun Tonnen Lebensmittel ab. Außerdem steuern zahlreiche Vereine, Clubs und Privatpersonen Sach- und Geldspenden bei.

Gemeinsam mit Gastronomen aus Bremerhaven und der Region setzt die Tafel nun schon im dritten Jahr die Aktion „warmes Essen an kalten Tagen" um. Über die Wintermonate gibt es im Leher Stadtpark an jedem Sonntag bis zu 250 Portionen Essen kostenlos für Bedürftige. Gastronomen aus Bremerhaven und dem Umland bereiten die Gerichte zu – jede Woche ein anderer. Helfer der Tafel verteilen sie dann. „Angefangen hat das als Angebot für rund 30 Wohnungslose. Mittlerweile kommen viele unserer Tafelkunden aus Lehe dazu", sagt Manfred Jabs.

WARME MAHLZEIT IM LEHER STADTPARK

Viele namhafte Anbieter beteiligen sich an der Aktion. Den Auftakt machte am 1. Advent das Restaurant „PIER 6". Bis in den März hinein soll es das „warme Essen an kalten Tagen" geben. Ein richtiges Festessen bekamen Tafel-Kunden am 13. Dezember in der Bremerhavener Stadthalle aufgetischt. Mit der Unterstützung vieler Sponsoren und Spender konnten die Ehrenamtlichen dort für 1.200 Menschen ein umfangreiches Menü frisch zubereiten. Dazu kommen festlich gedeckte Tische, Musik und weitere Angebote wie ein kostenloser Haarschnitt.

Neben Spendenbereitschaft ist auch Engagement für die Tafel unabdingbar – gerade in einer Zeit mit einer so hohen Nachfrage. „Wir können immer Helfer gebrauchen. Uns fehlen besonders Fahrer", erklärt Manfred Jabs. Doch auch für Ausgabe und das Sortieren der Spenden werden Freiwillige gesucht. Neben fünf Ausgabestellen in Bremerhaven betreut die Tafel auch vier Niederlassungen in Dorum, Bad Bederkesa, Loxstedt und Stubben. **Wer sich engagieren möchte, erhält unter 0471 30 55 99 weitere Informationen.** LE

SO KANNST DU HELFEN

Als **Sachspenden** braucht die Tafel vor allen Dingen haltbare Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Mehl, Zucker und Konserven. Auch Baby-Artikel und Hygiene-Artikel sind gefragt. Du kannst Sachspenden in der Zentrale der Bremerhavener Tafel an der Surfeldstraße 29 abgeben.

Geldspenden nimmt die Tafel auf diesem Konto entgegen:

Bremerhavener Volkshilfe e.V.
IBAN:
DE84 2925 0000 0002 0170 08
Verwendungszweck:
Tafel Bremerhaven

Uwe Seeler, Hiphop und die Hafenstraße

Geschichtswerkstatt Lehe bringt neues Buch heraus

Lehe ist ein lebendiger Stadtteil mit zahlreichen Facetten und einer spannenden Historie. Das zeigt der gerade erschienene vierte Band der Reihe „Leher Geschichten“. Ehrenamtliche Autoren haben abwechslungsreiche Beiträge zusammengetragen – von den Anfängen der Hiphop-Kultur in Bremerhaven über Uwe Seeler auf dem Zolli bis zu Kindheitserinnerungen aus der Goethe-Straße.

„Geschichte von unten“ nennt Herausgeber Burkhard Hergesell das Konzept. Menschen mit einer Verbindung zum Stadtteil erzählen Erlebtes aus ihrer Perspektive. So wird die Vergangenheit lebendig. Dabei befassen sich viele Beiträge auch mit aktuellen Themen. „Geschichte ist ja bereits das, was sich gestern ereignet hat“, verdeutlicht Burkhard Hergesell. So berichten zum Beispiel drei junge im Ausland geborene Menschen von ihrer Migrationsgeschichte und ihrem Leben in Lehe. Eine Bilderstrecke dokumentiert Graffiti-Kunst im Stadtteil. Und ein Artikel widmet sich dem Pinguins-Fanclub „Fischtown Feuer & Eis“. Doch auch der Bereich von 1900 bis in die Nachkriegszeit ist mit zahlreichen Beiträgen bedacht worden.

ZAHLREICHE HISTORISCHE FOTOS

Dazu gehört zum Beispiel die filmreife Geschichte des späteren Leher Taxiunternehmers Anton Heyer, den die Gestapo zum Spion im Vatikan machen wollte. Aber auch Erinnerungen an Gaststätten und Geschäfte im Stadtteil sowie mehrere Firmengeschichten ermöglichen den Blick in vergangene Jahrzehnte. Zahlreiche historische Fotos in schwarz-weiß und Farbe vermitteln zusätzliche Eindrücke.

Das Besondere: „Bei uns kann jeder mitmachen und mitschreiben“, so Ralf Behrens von der Geschichtswerkstatt Lehe. Seit 17 Jahren kommt die Gruppe regelmäßig zusammen, um neue Bücher, Ausstellungen oder Projekte im Stadtteil zu planen. 25 Autorinnen und Autoren haben zum aktuellen Band der „Leher Geschichten“ beigetragen. Das Buch gibt es in allen inhabergeführten Buchhandlungen in Bremerhaven für 14,90 Euro. LE

Moin BREMERHAVEN

Blick ins Buch

DER ZOLLI – KLEINE GESCHICHTEN IN TINTE *VON GUNNAR KRONE*

Mit der Straßenbahnlinie bis zur Haltestelle „Leher Tor“, dann zu Fuß die Kistnerstraße entlang, am großen Eingangstor des Zollinlandplatzes eine Eintrittskarte sowie für ein paar Groschen Lipphardt's Sport-Programm gekauft und schon erlebte ich von da an mit Ingo Porges, Harry Wunstorf, Willi Gerdau, Werner Erb, Klaus Hänel, mit den glanzvollen Assen der Ligamannschaft des Hamburger SV sowie mit den vielen weiteren Spielern der norddeutschen Kicker-Elite erstklassigen Fußball vom Feinsten. (...)

Wenn ich heute an meine damaligen Besuche auf dem „Zolli“ zurückdenke, fällt mir auf, dass sich einige, bisweilen sogar eher beiläufige Bilder und Eindrücke tiefer in meine Erinnerung eingeprägt haben als andere. So ist mir etwa der über den Spielverlauf sichtlich verärgerte und daher lauthals auf dem Spielfeld schimpfende Uwe Seeler anschaulich in Erinnerung geblieben. Auch der mitten im tiefsten Winter auf der HSV-Betreuerbank sitzende, sich mittels eines kleinen „Flachmanns“ aufwärmende Jupp Posipal ist mir noch gegenwärtig. Bildhaft im Gedächtnis geblieben ist mir ebenfalls das Zusammenspiel von Werner Torner & Co. im seinerzeit gefürchteten „magischen Viereck“ der Bremerhavener. Und schließlich sehe ich noch heute den Radioreporter, vermutlich Helmuth Poppen von Radio Bremen, der gestikulierend hinter einem Standmikrofon auf dem Dach der Tribüne des „Zolli“ steht und mit lebhafter Stimme für die sonntägliche ARD-Konferenzschaltung vom Heimspiel der Bremerhavener berichtet. (...)

Das Tierheim Bremerhaven:

Mit Hand und Herz für alle Felle

Schon seit 1922 kümmert sich der Tierschutz Bremerhaven e.V. um verletzte und kranke Tiere und um solche, die ein Zuhause suchen. Möglichst für immer und in liebevoller Umgebung. Deshalb nimmt die Tierheimleitung vor der Vermittlung Bewerber genau unter die Lupe und stellt gewisse Anforderungen. Zu Recht: Die Zahl der Tiere, die zurückgebracht werden, ist erstaunlich gering.

DAS TIERWOHL STEHT IM MITTELPUNKT

Katzenkinder aus einem Wurf vermittelt das Tierheim beispielsweise möglichst nur zu zweit. Der Grund leuchtet ein: Auch Vierbeiner sind meist ungern allein. „Bei Geschwistern kann man davon ausgehen, dass sie sich langfristig gut verstehen“, erklärt Amelie Bensch, Schatzmeisterin des Vereins. Bei älteren Schützlingen muss man sehr genau schauen, ob der Charakter und die Bedürfnisse des Tieres zum potenziellen Bewerber passen. Und ob bereits eine Fellnase im Haushalt lebt. Die gelernte Betriebswirtin hat selbst Erfahrungen mit dieser Konstellation gemacht. Sie hat vor einigen Jahren ihrem Kater die Wahl seiner neuen Partnerin überlassen: „Ich habe meinen Kater mit ins Tierheim gebracht und ihn ins Katzengehege gesetzt. Er hat sich seine Herzensdame dann selbst ausgesucht. Die beiden vertragen sich sehr gut zu Hause.“

Bei Hunden gibt es eine Art Probezeit, bis ein Interessent seinen Wunsch-Vierbeiner mitnehmen darf. Dazu muss er den Hund zwei bis drei Wochen lang regelmäßig besuchen, mit ihm spielen und Gassigehen. „Erst, wenn wir den Eindruck haben, das passt optimal zwischen Mensch und Tier, wird der Vermittlungsvertrag unterzeichnet“, so Amelie Bensch.

JEDEN MONAT TAG DER OFFENEN TÜR

2020 ist das Tierheim in ein größeres, sehr modernes Gebäude am Vieländer Weg zwischen Wulsdorf und Surheide umgezogen. Wer möchte, kann an jedem ersten Freitag im Monat zum Tag der offenen Tür vorbeischauen. Zwischen 600 und 700 Tiere werden hier mit viel Liebe und Know-how von insgesamt vierzehn Mitarbeitenden versorgt. Das Tierheim verfügt über eine eigene Nottierpraxis und eine Apotheke. KaZ

Hier geht's zur Website!

Hast du ein Tier gefunden, das Hilfe benötigt? Dann wende dich an diese Kontakte:

TIERSCHUTZ BREMERHAVEN
Vieländer Weg 137
27574 Bremerhaven
T 0471 83257

Telefon- und Öffnungszeiten:
Dienstag, Mittwoch, Freitag:
10-12 Uhr und 13-17 Uhr
Ruhetage: Montag und Donnerstag sowie alle Feiertage

RUND UM DIE UHR ERREICHBAR:
Tierärztlicher Notdienst:
T 0172 6 51 12 48
Polizei Bremerhaven:
T 0471 9 53 11 40

HAUPTSTADT DES FAIREN HANDELS:

*Bremerhaven bekommt eine eigene **Faire Schoki***

Bremerhaven unterstützt die Verwendung und Förderung fair gehandelter Produkte bereits seit 2014 als offiziell anerkannte „Fairtrade-Stadt" – und belegte beim Wettbewerb „Hauptstadt des Fairen Handels“ kürzlich sogar den dritten Platz. Vom Preisgeld werden nachhaltige Projekte finanziert.

Moin BREMERHAVEN

Setzen sich in Bremerhaven für Fairen Handel ein: (v.l.) Kerstin Ulke, Monika Brandow und Jochen Hertrampf vom Nord-Süd-Forum Bremerhaven e.V., Regionalpromotor Dr. Georg Fernau und Ana Milena Robayo Brömser vom Magistrat.

Bremerhaven hatte sich 2023 beim Wettbewerb unter anderem mit einer Stadtrallye zum Thema Nachhaltigkeit und mit der Lieferketten-Nachverfolgung für Arbeitskleidung beworben. Ausschlaggebend für die Jury war schließlich die Besetzung einer Kompetenzstelle für nachhaltige Beschaffung im Magistrat Bremerhaven. Seit 2021 ist Ana Milena Robayo Brömser in der Verwaltung Ansprechpartnerin für faire und ökologische Arbeitsmaterialien. Vom Kaffee bis zum Kühlschrank sorgt sie dafür, dass nur nachhaltige Produkte intern in Verwendung sind. Darüber hinaus leistet die ausgebildete Politologin Bildungs- und Informationsarbeit sowie die Vernetzung und Begleitung von entwicklungspolitischen Maßnahmen.

GUTE ZUSAMMENARBEIT MIT GEMEINDEN

Außerhalb des Magistrats kümmert sich das Nord-Süd-Forum Bremerhaven e.V. um die Aufklärungsarbeit und Einhaltung der Fairtrade-Kriterien. Supermärkte, Einzelhändler und Gastronomen werden davon überzeugt, ihr Sortiment mit nachhaltigen Artikeln zu erweitern. Für Schulen gibt es kindgerechtes Infomaterial. Dabei ist der Verein mit gleichgesinnten Gemeinden stets in engem Austausch. „Als Teil der Fairtrade-Region Unterweser treffen wir uns alle zwei Monate mit anderen Gemeindevertretern, um voneinander zu lernen und gemeinsame Projekte voranzutreiben“, so die Ehrenamtlichen.

PREISGELD BEREITS EINGEPLANT

Das kürzlich gewonnene Preisgeld von 15.000 Euro kann dabei nun wirksam unterstützen und wird zwischen dem Magistrat und dem Nord-Süd-Forum aufgeteilt. Geplant sind unter anderem die Einführung und der Vertrieb einer Fairen Stadtschokolade für Bremerhaven. Außerdem die Erweiterung und Erneuerung von sieben Lernkisten rund um die Themen „Globales Lernen und Wertschöpfungsketten des Fairen Handels“. Die Kisten können von Schulen ausgeliehen und dann für Bildungs-Workshops eingesetzt werden.

*»So lernen Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene **spielerisch einen verantwortungsvollen Konsum** und **die Wertschätzung von Lebensmitteln** wie Kakao, Bananen und Kaffee.«*

Auch die Kompetenzstelle für nachhaltige Beschaffung kann einen Teil des Preisgeldes in konkrete Projekte investieren: „Wir wollen uns verstärkt für eine faire, regionale und biologische Gemeinschaftsverpflegung einsetzen, sprich für gutes Essen in Kantinen und Mensen“, so Ana Milena Robayo Brömser. E-Mobilität und Faire Dienstkleidung stehen ebenfalls auf der To-do-Liste. Wer mehr über faire Produkte erfahren will oder sich ehrenamtlich beim Nord-Süd-Forum Bremerhaven e.V. engagieren will, ist jederzeit willkommen. KaZ

Hier findest du das Eine-Welt-Zentrum:

Frisch, regional ***und gar nicht sauer***

„DIE EROGENEN ZITRONEN“ LEBEN FÜR LIVE-AUFTRITTE

Beim NEUS-Festival 2023 hatte die Band einen ihrer bisher größten Auftritte.

Vom Spontan-Konzert auf dem Weihnachtsmarkt bis zum Festival mit hunderten Zuhörern: „Die Erogenen Zitronen“ lieben es, gemeinsam mit ihrem Publikum das Leben zu feiern. 2023 war für die neun Mitglieder, allesamt Studierende an der Hochschule Bremerhaven, ein besonders aufregendes Jahr. Wie der Bandname entstanden ist, was die Musik für sie bedeutet und was die bisherigen Highlights waren, liest du hier.

Die Bandgeschichte begann mit einem Missverständnis. „Einige von uns saßen an einem WG-Tisch zusammen und haben über Gott und die Welt geredet, als Julian was zu Dan-Chi gesagt hat und sie ‚erogene Zitronen‘ verstanden hat. ‚Cooler Bandname‘ dachten wir uns“, erinnern sich die Musiker. Ein Name war also schonmal da – fehlte nur noch die Band. Die neun Mitglieder haben schon vorher mehr oder weniger intensiv Instrumente gespielt oder gerne gesungen, auf jeden Fall aber für Musik gebrannt.

Schnell war die erste Jam-Session im Freundeskreis gestartet. Dabei wurde deutlich, dass die Interessen ähnlich sind und sich die Instrumente gut ergänzen. „Wir wohnen alle sehr nah beieinander und sogar die Proben finden auf dem ausgebauten Dachboden einer unserer typischen Bremerhavener WGs statt“, sagen die Zitronen. Natürlich kommen bei neun Musikerinnen und Musikern viele Einflüsse zusammen. Sie orientieren sich in Richtung Indie und Alternativ, wollen dabei aber abwechslungsreich und offen bleiben.

ERSTES KONZERT AUF DEM WEIHNACHTSMARKT

Wie die Bandgründung war auch der erste Auftritt der „Erogenen Zitronen“ eher spontan. 2021 spielten sie einige Cover-Songs auf dem Bremerhavener Weihnachtsmarkt. „Dort sind wir so richtig auf den Geschmack gekommen und hatten Bock auf mehr Auftritte und sowieso mehr Musik, Musik, Musik!“, erinnern sie sich. Inzwischen hat die Band bereits 18 Konzerte gespielt. Mehrere davon auf dem Zollinlandplatz im „Das Beet“, dem Stammcafé der neun Musikerinnen und Musiker.

Der bislang größte Auftritt war beim NEUS-Festival im Rahmen der Maritimen Tage und beim Festival „Frida Rockt“ in Elmlohe. Als eine besondere Erfahrung beschreiben die „Erogenen Zitronen“ auch ihr Konzert an der Hochschule Bremerhaven. „Dorthin hat es uns aus verschiedenen Teilen des Landes verschlagen und hier haben wir uns alle das erste Mal gesehen.“

» Ein Highlight ist auf jeden Fall, ***wenn live die eigenen Songs mitgesungen, dazu Tänze erfunden werden,*** *aber auch, wenn Freund*innen erzählen, den ganzen Tag einen Ohrwurm gehabt zu haben. «*

LOCKERE UND ERNSTE THEMEN

Inzwischen ist auch das Repertoire der Band deutlich gewachsen und es sind vermehrt eigene Songs dabei. Da zeigt sich die Studi-Band auch von ihrer nachdenklichen Seite. Zum Beispiel mit dem Lied „Rauch über Kyiv“. „Mit dem Song wollten wir die Bilderfluten, die täglich durch alle Medien gingen und auf jede*n einprasselten, und unsere Gedanken und Gefühle dazu verarbeiten“, erklären die Texterinnen und Texter.

Durch das Zusammenspiel mit dem Publikum, die Euphorie und das Adrenalin bei den Auftritten sind stressige Vorbereitungen und Lampenfieber dann ganz schnell vergessen.

2024 wird die Band ihr erstes Konzert nur mit Eigenkompositionen spielen. Sich komplett von Cover-Songs verabschieden wollen sich „Die Erogenen Zitronen“ aber nicht. „Dazu gibt es noch zu viele großartige Songs.“ In diesem Jahr sind außerdem mehrere Festival-Auftritte und einige Solo-Konzerte geplant. Konkrete Termine gibt es bisher aber nicht. Der Mittelpunkt bleibt dabei die Seestadt. „Wir lieben die Community hier in Bremerhaven, die mit ‚Blood, Sweat & Tears‘ voll bei der Sache ist und mitfiebert“, sagen die neun Musikerinnen und Musiker. LE

Foto: Johanna Geimer

HIER GEHT ES ZUM INSTAGRAM-PROFIL DER *»Erogenen Zitronen«*

Das sind
»Die Erogenen Zitronen«

PAUL
Gesang, Piano, Blockflöte, Melodica
EMILIE
Gesang, Blockflöte
MARCEL
Gitarre, Kontrabass
SIMON
Gitarre, Piano, Gesang
JULIAN
Bass, Gitarre, Trompete
DAVE
Bass, Saxofon
DAN-CHI
Piano, Keytar, Gitarre
FELIX
Schlagzeug, Cajon
OLI
Cajon, Percussion, Mundharmonika, Gesang

»Der Migrationsrat soll ein Brückenbauer sein«

Migrationsrats-Vorsitzender Mircea Ionescu (von links), sein Stellvertreter Ayhan Gündogdu und Stadtrat Uwe Papart

VORSITZENDER MIRCEA IONESCU IM INTERVIEW

Gerade hat der Migrationsrat Bremerhaven seine Arbeit aufgenommen. 25 Mitglieder und ihre 18 Stellvertreter setzen sich seit Ende 2023 in dem Gremium für die Interessen von Menschen mit Einwanderungsgeschichte ein. Der in Rumänien geborene Vorsitzende Mircea Ionescu erklärt, welche Ziele und Chancen der Rat hat und wie man sich einbringen kann.

Guten Tag, Herr Ionescu. Welche Aufgaben und Ziele hat der Migrationsrat?

Der Migrationsrat hat das Ziel, einen Beitrag zur Förderung der Chancengerechtigkeit und zur Stärkung der gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Migrationsgeschichte zu leisten. Die Mitglieder können aktiv das Zusammenleben in Bremerhaven mitgestalten, indem sie in allen Ausschüssen der Stadtverordnetenversammlung Rederecht haben und Beschlussvorlagen einbringen. Der Migrationsrat soll ein Brückenbauer sein zwischen Zivilgesellschaft und Politik sowie zwischen Menschen mit und ohne Migrationsgeschichte.

Wer gehört zu dem Gremium?

Der Migrationsrat umfasst ein breites Spektrum der in Bremerhaven mit Integration befassten Akteure und Gruppierungen aus verschiedenen Bereichen. Bei der Besetzung des Gremiums wurde auf die gesellschaftliche Vielfalt geachtet, insbesondere Personen mit Migrationsgeschichte wurden zur Teilnahme im Gremium ausdrücklich aufgefordert. Neben den in der Stadtverordnetenversammlung vertretenen Fraktionen besteht der Migrationsrat aus Vertretern der religiösen Gemeinschaften, den Akteursgruppen Arbeitsmarkt, Bildung und Weiterbildung, Gesundheit, Wohlfahrt, Geschlechtergerechtigkeit, Kultur, Wissenschaft und Forschung, Inklusion, Sport und zwei Vertretern des Jugendparlaments.

Wie können sich Menschen mit Migrationshintergrund in den Rat einbringen?

Es sind tatsächlich noch nicht alle Plätze im Migrationsrat besetzt. In der Satzung ist vorgesehen, dass sich das Gremium um fünf Personen als Mitglieder und um fünf Personen als Stellvertreterinnen und Stellvertreter erweitern soll. Diese Personen sollen erfahren sein im Hinblick auf Zwecke, Aufgaben und Ziele des Migrationsrates. Bewerbungen für einen der fünf Sitze können an Migrationsrat@magistrat.bremerhaven.de gesandt werden.

Wie sind Sie selbst zum Engagement im Migrationsrat gekommen?

Ich engagiere mich schon seit vielen Jahren in etlichen Communitys in Bremerhaven – unter anderem in der Menorah – liberale jüdische Gemeinde Bremen/Bremerhaven e.V. und dem „Runden Tisch der Regionen“ in Bremerhaven. Meine langjährige Beschäftigung und Arbeit zum Beispiel in der Gewerkschaft, dem Personalrat und dem Bremer Rat für Integration haben mir vor Augen geführt, wie notwendig es ist, eine gerechte Gesellschaft zu schaffen. Mich beschäftigen die Themen Kunst, Kultur, Traditionen, Essensgewohnheiten, Erziehung, Narrative und der Abbau von Vorurteilen. Wir haben hierbei noch einiges zu bewältigen und zu tun. Der Migrationsrat hat ein gutes, positives Potential dazu. LE

In Bremerhaven gibt es mehrere Beratungsstellen für alle Themen rund um Integration und Migration. Einen mehrsprachigen Flyer mit Infos findest du hier:

Die Havenwelten in Bremerhaven sind Anziehungspunkt für Touristen und Einheimische

Genug auf dem Sofa rumgelümmelt! Hast du nicht auch mal wieder Lust, auf Entdeckungstour zu gehen? Es muss ja nicht gleich eine Weltreise sein. Auch ein Tagestrip in die Umgebung verschafft neue Eindrücke und macht gute Laune. Dabei findet sich bestimmt für jeden das passende Ausflugsziel oder Reise-Motto.

MIT DEM HAFENBUS DIE SEESTADT ENTDECKEN

Wie wäre es beispielsweise mit einer Sightseeing-Tour zu Bremerhavens Hotspots? Der HafenBus startet am Schaufenster Fischereihafen und fährt durch die Stadt, vorbei an den Havenwelten mit dem beeindruckenden Klimahaus und dem 140 Meter hohen Atlantic Hotel Sail City. Auch Kreuzfahrtschiffe und „dicke Pötte" bekommst du auf der Tour zu sehen. Sogar aus nächster Nähe, denn der HafenBus überquert das Gelände des Container-Terminals, das sonst für Besucher nicht zugänglich ist. Dabei erfährst du spannendes Hintergrundwissen über die Seestadt und ihre Besonderheiten. Ein tolles Erlebnis für die ganze Familie oder wenn du deinem Besuch mehr über deinen Heimatort vermitteln willst. Bestimmt lernst du bei der Busrundfahrt selbst noch einiges über deine Stadt dazu.

WURSTER NORDSEEKÜSTE FÜR FISCHFREUNDE

Nördlich von Bremerhaven lohnt sich ein Tagestrip zur Wurster Nordseeküste. Vor allem Fischliebhaber kommen hier auf ihre Kosten. Schau dir die einzigartige Krabbenschälmaschine in Spieka-Neufeld an oder genieße fangfrische Delikatessen von einem der Krabbenkutter. Bei einem Spaziergang an der Küste holst du dir ordentlich Appetit. Ein besonders schönes Fotomotiv ist der auf Stelzen gebaute Leuchtturm Obereversand mit der außenliegenden Wendeltreppe in Dorum-Neufeld. Aber auch der „Kleine Preuße" in Wremen eignet sich hervorragend als Ausflugsziel. Von dort aus hast du einen wunderbaren Blick auf das Mündungsgebiet der Weser.

GEFÜHRTE TAGESAUSFLÜGE – IMMER EINE GUTE IDEE!

Du hast kein Auto oder bist körperlich etwas eingeschränkt? Dann könnte eine geführte Tages- oder Busreise mit einem Reiseanbieter eine optimale Lösung sein. Du profitierst dabei noch von anderen Vorteilen:

- **DEN HORIZONT ERWEITERN:** Ein Reiseleiter kann dir viel über die Region erzählen und meist auch individuelle Fragen beantworten.
- **KOMFORT GENIESSEN:** Bei vielen Tagesfahrten ist die Verpflegung schon inklusive. Du brauchst dich nicht um einen Tisch im Restaurant kümmern oder ein großes Lunchpaket mitnehmen.
- **EINE FREUDE MACHEN:** Eine Tagestour kann auch ein tolles Geschenk sein. Wer freut sich nicht über Zeit zu zweit oder ein gemeinsames Erlebnis mit Freunden?
- **NEUE KONTAKTE KNÜPFEN:** Du hast keine Reisebegleitung? Auf einer Bustour kommst du schnell mit anderen Reisenden ins Gespräch. Besonders Senioren freuen sich über solche Gelegenheiten.
- **BARRIEREFREI UND SENIORENFREUNDLICH:** Reiseanbieter, die sich auf Senioren spezialisiert haben, bieten meist sogar einen Abholservice bis vor die Haustür an. Auch ein Rollator oder ein faltbarer Rollstuhl finden im Bus problemlos Platz.

kaZ

CUXRENT
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

Gut unterwegs mit den Experten für Tages- und Urlaubsreisen im besten Alter
BEW Betreuungs- und Erholungswerk e.V.
Jetzt informieren und Katalog sichern:
☎ 04 71/94 81 68 10
Reisebüro Am Leher Tor 1a, mo. - fr. 9-13 Uhr

Street-art in Bremer-haven

Ob versteckt in einer Seitenstraße oder kaum zu übersehen an einer großen Kreuzung: Streetart schmückt viele Orte in der Stadt. Und es wird immer mehr! Bremerhaven ist schon seit Jahrzehnten ein Hotspot für Graffiti-Kunst. Sprayer aus ganz Deutschland hinterlassen immer neue Werke in der Seestadt. Wir haben ein paar besondere Motive gesammelt. Was haben wir übersehen? OLE

Welche Spots mögt ihr am meisten? Schickt uns eure Bilder an

post@moin-bremerhaven.de

Moin BREMERHAVEN

Oststraße/Fischereihafen

Schifferstraße/Mitte

Zeppelinstraße/Lehe

Schlachthof/Lehe

Oststraße/Fischereihafen

Hafenstraße/Lehe

Schlachthof/Lehe

Oststraße/Fischereihafen

Hafenstraße/Lehe

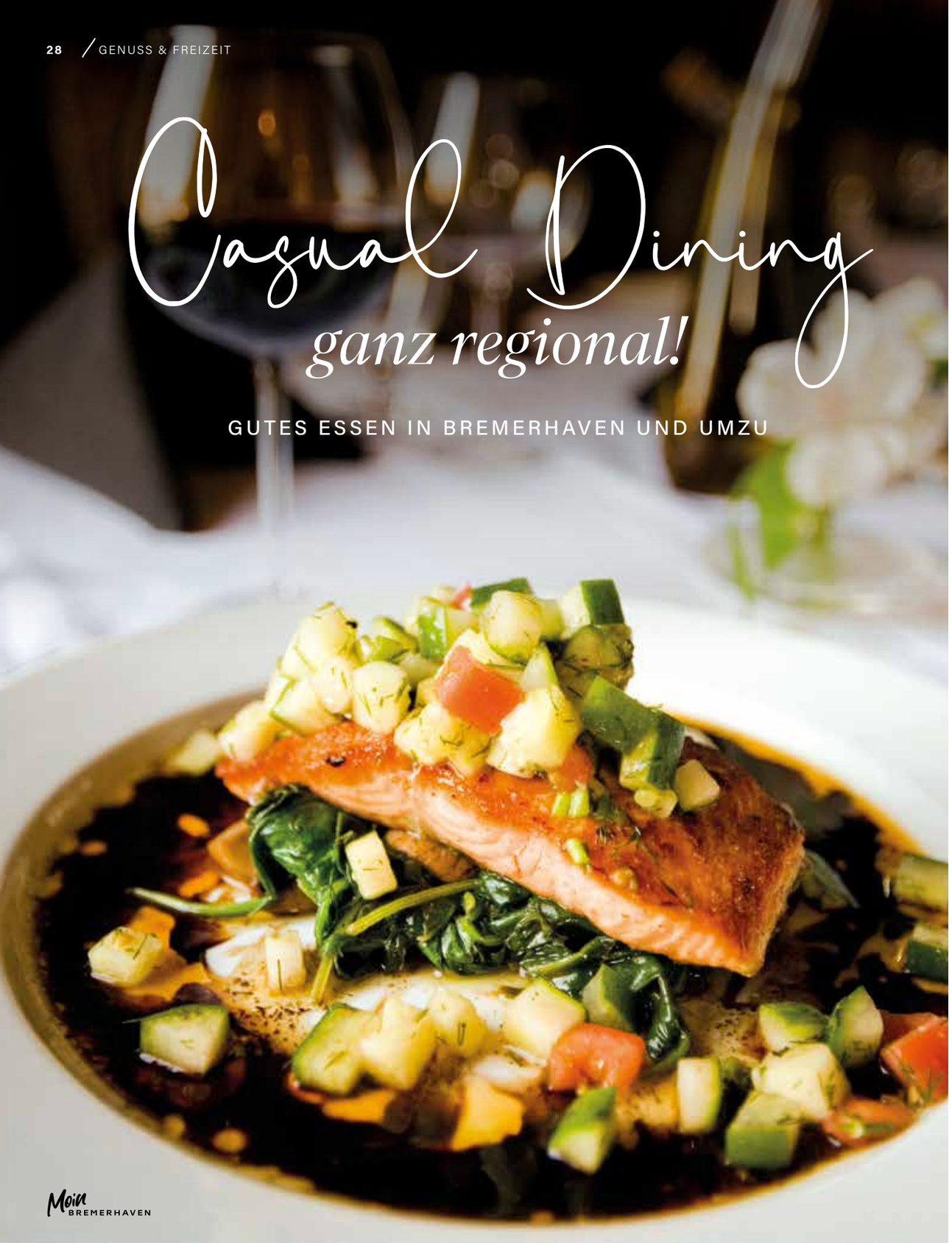
Weg 29/Lehe

Fritz-Reuter-Straße/Lehe

Hochschule Bremerhaven/Mitte

Casual Dining ganz regional!

GUTES ESSEN IN BREMERHAVEN UND UMZU



Casual Dining ist ein Trend, der immer mehr Freunde findet. Gemeint ist damit ein kulinarisches Erlebnis, das sich zwar raffiniert und stilvoll präsentiert, dabei aber eher lässig anstatt elitär rüberkommt. Auch in Bremerhaven setzen immer mehr Restaurants auf erstklassige Küche in zwangloser Atmosphäre.

MULBERRY ST

Magst du Überraschungen? Im Restaurant Mulberry St, das zum Hotel The Liberty gehört, steht die Speisekarte erst am selben Tag fest. Grund dafür ist das „Low-Waste"-Prinzip, das bei der Menüplanung durch Küchenchef Phillip Probst im Vordergrund steht. Hier werden keinerlei Lebensmittel verschwendet. Im Fine Dining, dem zweiten Restaurant im Liberty, ist das Menü hingegen schon lange geplant. Allerdings wird es saisonal durch neue Gerichte und Produkte abgewandelt. Auf Lebensmittelunverträglichkeiten oder spezielle Vorlieben der Gäste geht das Küchen-Team gerne ein. Kreativität und Liebe zu den Produkten schmeckt man in jedem Gericht. Die wunderbare Lage am Neuen Hafen und das geschmackvolle Interieur bieten Genießern zusätzlich einen Augenschmaus.

Martin's
Fisch & mehr

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo & Di geschlossen · Mi 12-15.00 Uhr · Do 12-20.30 Uhr
November bis März Do 12-15.00 Uhr
Fr & Sa 12-20.30 Uhr · So 12-15.00 Uhr
An Feiertagen können die Öffnungszeiten abweichen

Martin's Fisch & mehr · Keilstr. 16 · 27568 Bremerhaven
0471/45661 · info@martins-fischundmehr.de

PIER 6

Das PIER 6, ebenfalls am Neuen Hafen gelegen, darf sich seit Kurzem über eine Auszeichnung als „Gastgeber des Jahres 2023" freuen. Verliehen wurde dem Restaurant der Titel im Rahmen des Tourismuspreises Bremen 2023. „Wir legen großen Wert auf traditionelle Gerichte mit zeitgemäßer Raffinesse und wenden unser gelerntes Handwerk ‚Gastronomie' mit viel Leidenschaft an", das ist die Philosophie des PIER 6. Qualität und Regionalität bestimmen die Auswahl der Produkte und Speisen. So können hier Fleischliebhaber Wurst- und Grillfleisch vom Elmloher Duroc-Schwein genießen. Regelmäßige Veranstaltungen wie Candle-Light-Dinner mit ausgesuchten 3- oder 4-Gang-Menüs runden das Angebot ab.

MARTIN'S FISCH & MEHR
Nur fünf Gehminuten von der Touristmusmeile entfernt befindet sich als nächster kulinarischer Hotspot das Martin's Fisch & mehr. Hier kocht die Chefin Jacqueline Martin selbst. Dass sich dabei (fast) alles um fangfrischen Fisch dreht, lässt sich nicht nur am Lokalnamen, sondern auch an der Inneneinrichtung ablesen. Das Dekor besteht überwiegend aus Segelschiffen, Möwen und Fischernetzen. Besonders schön: Der blaue Baldachin im Kapitänszimmer erzeugt die Illusion von einem Fischschwarm, der über das Restaurant hinwegschwimmt. Die Speisen sind frisch und typisch norddeutsch. Auch für Betriebs- und Familienfeiern ist das Martin's die perfekte Lokalität. Ob à la carte oder Buffet, hier findet jeder Gast seinen persönlichen Leckerbissen.

DOCK IV
Das kulinarische Handwerk können Gäste im Dock IV deutlich schmecken und auch sehen. Denn Kreativität, Nachhaltigkeit und Regionalität spielen hier eine große Rolle. Der passionierte Küchenchef Justin Schmick hat im Laufe seiner Karriere wertvolle Erfahrungen in der Sterne-Gastronomie sammeln können. Dies lässt er nun im Schaufenster Fischereihafen in seine köstlichen Kreationen einfließen. Die Speisekarte im Dock IV passt er saisonal an, sodass täglich ausschließlich frische Waren zum Einsatz kommen. Wer einen guten Tropfen zu schätzen weiß, freut sich zudem über eine passende Weinempfehlung durch das geschulte Service-Personal. Die umfassende Weinkarte und das zehn Meter lange Weinregal im Lokal lassen keine Wünsche offen. KaZ

Da kann Bremerhaven ***international*** *mithalten!*

DAS SIND DIE GASTRO-TRENDS 2024:
- Stärkere Konzentration auf regionale und saisonale Produkte
- Vermeidung von Lebensmittelverschwendung
- Weniger Fleisch, mehr vegane Gerichte
- Klimafreundliche Lebensmittelproduktion

& mehr Frauen in Führungspositionen in der Gastronomie!

Restaurant Dock IV // Im Schaufenster Bremerhaven – 27572 Bremerhaven // T 0471 3010945 // M info@dock4-restaurant.de

Matjessalat
nach Bremerhavener Art

Zutaten

FISCH
200g Matjesfilet in Öl

SALAT
2 Rote Bete (roh), 2 Paprika (gelb und rot), 1 Apfel, 1 rote Zwiebel, ½ Salatgurke, 2 EL Schmand, 1 TL Johannisbeergelee

BEILAGE (optional, s. Rezept)
Schwarzbrot und Butter ***oder*** Pell- bzw. Bratkartoffeln

Zubereitung

MATJESFILETS
Matjesfilets aus dem Öl nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen. Matjes in mundgerechte Happen schneiden.

SALAT
Die Bete waschen und in heißem Wasser garkochen. Anschließend in Eiswasser abschrecken (Farbe bleibt leuchtend, Garprozess wird gestoppt). Gummihandschuhe anziehen, Haut von der Roten Bete entfernen und in 0,5 bis 1 cm große Würfel schneiden. Paprika und rote Zwiebel putzen und zusammen mit Apfel und Gurke in ebenfalls in 0,5 bis 1 cm große Würfel schneiden.* Nun vorsichtig alle Zutaten inklusive Schmand und Johannisbeergelee miteinander vermengen.

Anrichten

MIT SCHWARZBROT
Den Matjessalat in einen kleinen Pastateller geben und das mit Butter bestrichene Schwarzbrot auf dem Rand drapieren.

MIT PELL-/BRATKARTOFFEL
Den Matjessalat auf einen Teller geben und die Pell- bzw. Bratkartoffeln als Beilage an den Salat geben.

Wir empfehlen dir, bei Schwarzbrot als Beilage die Gemüsewürfel 0,5 cm groß zu schneiden. Bei Pell- oder Bratkartoffeln können die Gemüsewürfel 1 cm groß sein.

Mehr leckere Rezept-Ideen unter fischkochstudio.de

Ran an den Fisch!
HIER LERNST DU VON DEN PROFIS

Du würdest gern mehr über die Zubereitung und Qualitätsmerkmale von Fisch wissen? Am besten anschaulich verpackt und von einem echten Experten? Dann können wir dir die Kochshows und Kochkurse vom Fischkochstudio sehr ans Herz legen – mit wunderbarer Lage im Schaufenster Fischereihafen Bremerhaven. Die Verkostung ist selbstverständlich inklusive! KaZ

Jetzt Termine zu Kochshows und Kochkursen entdecken!

Gewinne Karten für eine Kochshow mit Verkostung!

Wir verlosen 2 x 2 Eintrittskarten im Wert von je 45 Euro für die Gourmet-Kochshow „Foodpairing Fisch und Bier – Fischsommelier trifft auf Biersommelière plus Bierverkostung" am 6. April 2024 um 17 Uhr. Du musst dafür nur eine Frage beantworten: Wo findet das Event statt? Schick uns die richtige Antwort per E-Mail an post@moin-bremerhaven.de. Teilnahmeschluss ist der 31. Januar 2024. Die Gewinner werden ausgelost und per E-Mail benachrichtigt. Teilnahmebedingungen unter:
moin-bremerhaven.de/teilnahmebedingungen-fuer-gewinnspiele

Wir wünschen dir viel Glück!

Traditionell zubereitet mit viel Fleisch und Kartoffeln ist Grünkohl ein klassisches Gericht in der norddeutschen Winterküche. Doch die Kohlsorte schmeckt auch schonend gedünstet und als Salat oder im Smoothie. Wenn Grünkohl nicht zu lange gekocht wird, ist er aufgrund seiner hochwertigen Inhaltstoffe zudem sehr gesund. Denn er enthält unter anderem:

- viel Vitamin A und C sowie wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Magnesium, außerdem Ballaststoffe
- Flavonoide: können den Cholesterinwert senken
- Lutein und Zeaxanthin: können unter anderem den Krankheitsverlauf bei der Augenkrankheit Makuladegeneration stabilisieren
- viele krebsvorbeugende Senföle (Glucosinolate)

Hast du jetzt Lust auf die beliebte Kohlsorte bekommen? Dann psssst, aufgepasst: Bei der Fleischerei Mühlenbeck in Spaden bekommst du alle schmackhaften Produkte, um das beliebte Wintergericht zuhause nachzukochen. Denn neben Grünkohl erhältst du dort auch Pinkel, Räuchermettenden, Kassler und Kartoffeln. JF

HEINO MÜHLENBECK FLEISCHWAREN GMBH
Leher Str. 53, 27619 Schiffdorf/Spaden
Öffnungszeiten
Montag und Dienstag 6.00 - 15.00 Uhr
Mittwoch bis Freitag 6.00 - 18.00 Uhr
Samstag 6.00 - 12.30 Uhr

mühlenbeck.de

In den vergangenen Jahren wächst die Bedeutung von regionalen und saisonalen Produkten in der Küche. Restaurantgäste wollen daher auch erfahren, was ihnen serviert wird. Das weiß auch Steffen Heumann, Geschäftsführer vom PIER 6.

Da ihm und seinen Mitarbeitern das Thema ebenso wichtig ist, stellen sie hohe Ansprüche an die Qualität und Herkunft ihrer Produkte. So kommen im PIER 6 größtenteils regionale und saisonale Waren sowie besondere Sorten und Rassen in den Kochtopf. Das Fleisch stammt von Bauern aus dem Landkreis, Gemüse und Fisch beziehen sie ebenfalls überwiegend von Händlern und Landwirten aus dem Umland.

So werden zum Beispiel das Duroc-Schwein, Eier und - passend zu Weihnachten - Freilandhühner und Enten aus Elmlohe im Kreis Cuxhaven von dem Hof Wolff-von der Lieth bezogen. Möchtest du Näheres über die Produzenten erfahren? Das Team vom PIER 6 freut sich auf deinen Besuch und informiert dich gern im Detail. JF

RESTAURANT PIER 6
Barkhausenstraße 6
27568 Bremerhaven
Öffnungszeiten
Di - Sa 11.30 - 15 Uhr und
17.30 - 22.30 Uhr

restaurant-pier6.de

SPEISESAAL
DEUTSCHES AUSWANDERERHAUS

Immer mehr BIO
zertifiziert nach DE-ÖKO-006

GENIESSEN SIE HAUSGEMACHTE KÖSTLICHKEITEN IN
ÜBERWIEGEND BIO-QUALITÄT IN UNSEREM LIEBEVOLL DEKORIERTEN
RESTAURANT MIT BLICK AUF DEN NEUEN HAFEN.

www.dah-bremerhaven.de/speisesaal

PER TELEFON ODER ONLINE BESTELLEN

Frisch zubereitetes Mittagessen direkt nach Haus

Täglich ein warmes Mittagessen ist der Wunsch vieler Menschen, die nicht mehr kochen können oder möchten. Diesen Wunsch versteht die Firma Meyer Menü aus mehr als 60-jähriger Erfahrung. Meyer Menü ist der führende Anbieter von frisch zubereiteten Mittagsmenüs in Deutschland. Ob in der Kita, Schule, am Arbeitsplatz oder zu Hause, Meyer Menü hat für jeden das passende Mittagessen im Angebot.

Die Auswahl umfasst eine breite Vielfalt an frisch gekochten Mittagsmenüs. Montags bis freitags werden täglich fünf zubereitete Menüs angeboten. Dazu gibt es einen Salat und ein kaltes Menü. Auch vegetarische Gerichte sind selbstverständlich verfügbar. Alle verzehrfertigen Menüs werden aus ausgewählten Zutaten zubereitet und enthalten keine Geschmacksverstärker. Zu jedem Mittagessen gibt es ein Dessert, um die Mahlzeit abzurunden.

GROSSE AUSWAHL, VOLLE FLEXIBILITÄT

Meyer Menü kümmert sich auch an Wochenenden und Feiertagen um dein Mittagessen – wenn du magst. Und: In den vier bis fünf Aktionswochen pro Jahr kannst du mit Meyer Menü auf kulinarische Entdeckungsreisen gehen. Der Lieferservice bietet außerdem die Flexibilität, die du brauchst. Hier gibt es keine Vertragsbindung und keinen Mindestbestellzeitraum. Zudem fallen keine zusätzlichen Lieferkosten an. Du kannst per Telefon, online oder direkt beim Fahrer bestellen. Dieser steht dir gerne zur Seite, um die passende Auswahl zu treffen und deine Fragen zum Bestellvorgang zu beantworten.

Probiere Meyer Menü aus und überzeuge dich von der sehr guten Qualität der Speisen und Dienstleistungen. Den aktuellen Speiseplan findest du auf shop.meyermenue.de. Du kannst ihn auch unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800 150 150 5 (aus dem Festnetz) oder unter der Nummer 0421 53 65 40 anfordern. Die Mitarbeiter sind von Montag bis Freitag zwischen 7.00 Uhr und 15.00 Uhr für dich erreichbar.

MEYER MENÜ
Paul-Feller-Str. 9
28199 Bremen
T 0421 53 65 40 (gebührenpflichtig)
T 0800 150 150 5
(gebührenfrei aus dem Festnetz)

Bürozeiten
7.00 bis 15.00 Uhr

Hier geht's zu den Speiseplänen

ZOO AM MEER BREMERHAVEN

ABENTEUER TIERWELT BEI EINER FÜHRUNG NACHHALTIG ERLEBEN

1.100 Tiere in 120 Arten, die aus den nördlichen Regionen stammen oder deren Element das Wasser ist, leben im Zoo am Meer. Einzigartige Unterwassereinsichten ermöglichen Tierbegegnungen auf Augenhöhe mit Eisbär-Zwillingen, Seehunden, Pinguinen & Co.

Führungen lassen den Zoo-Besuch zu einem ganz besonderen Erlebnis werden und ermöglichen neue Einblicke in die Tierwelt. Zur Auswahl stehen verschiedene Führungen: Bei einem Rundgang vor den Kulissen stehen witzige Anekdoten und spannende Geschichten zu den Tieren im Vordergrund. Bei der Führung, die hinter die Kulissen geht, werden Einblicke in die Arbeit des Zoos gewährt, von A wie Affenküche bis zu Z wie Zootechnik.

Begegnen, begeistern, beschützen: Der Zoo-Guide führt vor und hinter die Kulissen und erläutert, was der Zoo am Meer zum Schutz bedrohter Tierarten beiträgt. Während des Rundgangs entsteht durch Anschauungsmaterialien das Gefühl, die Tiere „hautnah" zu erleben.

Jetzt Zooschule buchen!

STADTHALLE BREMERHAVEN

VERANSTALTUNGS-VORSCHAU 2024-2025

STADTHALLE 2024-2025

SO 21. JAN 2024, 15:00 UHR
DER KLEINE DRACHE KOKOSNUSS
DAS MUSICAL

SA 27. JAN 2024, 16:00 UHR
FORMATIONS-FESTIVAL
TSG BREMERHAVEN

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

MI 14. FEB 2024, 20:00 UHR
DIE NACHT DER MUSICALS

SA 16. FEB 2024, 19:00 UHR
FLIRTPARTY
DIE SCHATZSUCHE NR. 10 DER EWW

FR 23. FEB 2024, 17:30 UHR
HEAVYSAURUS
POMMESGABEL TOUR 2024

SA 09. MÄR 2024, 20:00 UHR
WIPPSTEERT
LIVE 2024

FR 22. MÄR 2024, 20:00 UHR
MR. HURLEY & DIE PULVERAFFEN
LEUCHTTURM TOUR 2024

SA 30. MÄR 2024, 20:00 UHR
ROB HARDTS GROSSE DISCONACHT

FR 05. APR 2024, 20:00 UHR
BIYON KATTILATHU
LEBE – LIEBE – LACHE

FR 24. & SA 25. MAI 2024
HAVEN BEATZ
DAS HIP-HOP FESTIVAL BREMERHAVEN

FR 30. & SA 31. AUG 2024
BIM BREMERHAVEN
BERUFSINFORMATIONSMESSE

MI 11. SEP 2024, 20:00 UHR
CHRIS TALL
LAUGH STORIES

DO 26. SEP 2024, 20:00 UHR
WERNER MOMSEN
DAS WERNER UNSER

FR 27. SEP 2024, 19:30 UHR
ROCKNACHT 2024
MIT EVEREST, PAFERO, BELOW ZERO, UND MAD MONKS IN KOOPERATION MIT DEM ROCK CYCLUS BREMERHAVEN

DO 10. OKT 2024, 20:00 UHR
PAUL PANZER
APAULKALYPSE – JEDE REISE GEHT EINMAL ZU ENDE

DO 27. MÄR 2025, 20:00 UHR
TORSTEN STRÄTER
MACH MAL DAS GROSSE LICHT AN

HEIMSPIELE DER EISBÄREN BREMERHAVEN SAISON 2023/2024

OPEN AIRS

FR 07. JUN 2024, 20:00 UHR
GIOVANNI ZARRELLA
EINE ITALIENISCHE SOMMERNACHT – LIVE MIT SEINER TV BAND

SA 08. JUN 2024, 20:00 UHR
LEA
SOMMER 2024

SO 09. JUN 2024, 19:00 UHR
KERSTIN OTT
LIVE MIT BAND – OPEN AIR 2024

FR 06. SEP 2024, 20:00 UHR
STAHLZEIT
ZEITLOS NEU – TOUR 2024

SA 07. SEP 2024, 20:00 UHR
WINCENT WEISS
SOMMERTOUR 2024

EISARENA

ÖFFENTLICHER EISLAUF

EISDISCO

HEIMSPIELE DER FISCHTOWN PINGUINS SAISON 2023/2024

TICKETS
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE
0471 59 17 59

stadthalle BREMERHAVEN

kleine Rätsel – Pause

Spieß-bürger-stadt	National-tanz der Ungarn	ugs.: Hub-schrauber (Kurzw.)	unbe-scholten		Fußball-strafstoß (Kurzwort)		russisch: auf geht's, los!	franz. Chanson-nette † (Edith)		Knie-geige	Futter-gefäß		gefährli-che In-fektions-krankheit	Kugel-bakterie	schweize-risches Flächen-maß	älteste latein. Bi-belüber-setzung
							brit. Münze		8				gemau-ertes Ufer			
Speise-würze					aus diesem Grund					Befehl an den Hund						9
Stadt im Lennetal (Sauer-land)		5					hebräi-scher Buch-stabe						Berg-papagei Neu-seelands			
					Mit-teilung (ugs. Kurzw.)					Abk.: Freie Univer-sität		2	grie-chischer Buch-stabe		ugs.: Preis-über-höhung	
Stadt an der Mosel		hinein-gehen		Trauben-ernte										11		
Bruder Kains (A. T.)												Stadt in der Toskana (Italien)		Heil- und Gewürz-pflanze		eng-lischer Graf
				4								gegoss. Druck-buch-stabe				
Rhône-Zufluss in Frank-reich	viele Floskeln ent-haltend		Sohn des Dädalus												1	
franz. Weich-käse												latein-amerika-nischer Tanz	Achtel-bogen-größe (Buch)		Pferde-rennbahn b. Schloss Windsor	
Rhein-Mün-dungsarm				Nieder-wild	italie-nisch: Insel		Maß der elektri-schen Kapazität		Staat in Süd-amerika	juckende Ent-zündung der Haut		Mineral, Schmuck-stein				
Staat der USA					Seifen-oper (engl.)					Adria-insel (Kroatien)				eng-lisches Bier		Witwe von John Lennon (Yoko)
italie-nischer Name von Meran	6						Antrieb, Ver-lockung				10	gefüllte Tortilla (mex. Küche)				
			7		sagenhaf-ter kel-tischer König					Eichmaß, Maß-standard						
Winkel-funktion		Impf-stoffe					unklug	3				Ein-spruch				

0124-1715

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Lösung

Pudelmuetze

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, 13, 14, 15, 16, 18, 26, 27, 32, 44, 46, 54, 56, 69), Hochschule Bremerhaven (S. 5), Graue Panther (S. 6)Die Erogenen Zitronen (S. 20, 22), Stadtplanungsamt Bremerhaven (S. 7), Hans Stefan Bolz Deutsche Stiftung für Denkmalschutz (S. 8), ESC Geestemünde (S. 62), Arendt Dental (S. 74), Leben mit Krebs e.V. (S. 73), Deutsches Auswandererhaus (S. 80), Berber Häseker (S. 70), Zoo am Meer (S. 36), Dennis Maiwald (S. 47), Fischkochstudio (S. 31), Parkhaus Fitnessclub (S. 66), Melanie Zylka (S. 23), Rechtsanwaltskanzlei Werk, Wurtz & Freidl (S. 53), Rechtsanwalts- und Notarkanzlei Dr. Schmel (S. 82), FBG (S. 81), Rabe GmbH (S. 61), Volksbank eG (S. 58), Adobe Stock (S. 6, 7, 9, 12, 19, 24, 25, 31, 37, 48, 51, 52, 53, 58, 60, 61, 64, 65, 68, 69, 72, 74, 75, 76, 78, 79, 82), Unsplash (S. 17, 28, 29, 33, 34); **Anzeigen** anzeigen@kelling-marketing.de; **Druck** Evers-Druck GmbH; Erscheinungsweise 6x im Jahr; Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Für unverlangt eingehende Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Wir legen großen Wert auf die Gleichberechtigung der Geschlechter. Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit wird in den Texten meist nur eine Schreibweise gewählt. Die betreffende Formulierung bezieht sich immer auf alle Geschlechter. **Hinweis** Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer, Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Für Richtigkeit und Vollständigkeit wird keine Haftung übernommen. Für externe Links (z.B. QR-Codes) haftet der Betreiber der jeweiligen Angebote.

EVERS ReForest Mehr Bäume. Weniger CO_2 ER | ID-22070970

WIR DRUCKEN AUF RECYCLINGPAPIER

Moin BREMERHAVEN

Kalender

JANUAR/FEBRUAR 2024

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

Termine im Januar / Februar

MONTAG 1.1.

Familienführung
10.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Neujahrskonzert „La Valse“
17 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

DIENSTAG, 2.1.

Klassische Führung
15.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Neujahrskonzert „La Valse“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

MITTWOCH 3.1.

Theatersnack zur Mittagszeit
12.30 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

DONNERSTAG, 4.1.

ExtraTour: Liebe oder Last?! Baustelle Denkmal
12 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1

Abenteuerführung im Laternenschein
16.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Schauspiel „Light my Fire“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Oper „Rusalka“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

FREITAG, 5.1.

Blick hinter die Kulissen
16 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

FÜR ALLE, DIE EVENTS LIEBEN.
stadthalle 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

SAMSTAG, 6.1.

Familienführung
10.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

„Hänsel und Gretel“
18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Unlimited Wrestling: Into The Unknown 2024
18 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

Premiere: Schauspiel „Tartüff oder der Geistige“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Awaken The Kraken
19 Uhr | Haus der Jugend | Rheinstraße 109 | Bremerhaven

SONNTAG, 7.1.

Pinguins Bremerhaven – Eisbären Berlin
14 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Eisbären Bremerhaven – Dresden Titans
15 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Oper „Rusalka“
15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Öffentliche Führung: Die Bremer Kogge
15 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum (DSM) | Hans-Scharoun-Platz 1 | Bremerhaven

Schauspiel „Platsch“ / 2+
16 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

MONTAG, 8.1.

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

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

Gründung Gesprächskreis "Brennpunkt Schlaganfall" mit Berbel Häseker
15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstraße 64 | Bremerhaven

DIENSTAG, 9.1.

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

ExtraTour: Liebe oder Last?! Baustelle Denkmal
12 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1

MITTWOCH, 10.1.

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

DONNERSTAG, 11.1.

„Hänsel und Gretel“
11 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

ExtraTour: Liebe oder Last?! Baustelle Denkmal
14 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1

Benni Stark - Stark am Limit 2.0
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

FREITAG, 12.1.

Detektivführung für Kinder
15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Oper „Rusalka“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Pinguins Bremerhaven – Kölner Haie
19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Jean-Philippe Kindler – Klassentreffen
20 Uhr | Capitol | Hafenstraße 156 | Bremerhaven

SAMSTAG, 13.1.

Kostprobe „4. Sinfoniekonzert“
10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

ExtraTour: Liebe oder Last?! Baustelle Denkmal
11 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1

Tanzabend „Seelen“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Premiere „Dood op Rezept“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Guido Fischer – Zu jung für die Kiste
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Khalif Wailin`Walter & Band
20 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5 | Bremerhaven

DejaVu Clubclassics
21 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

SONNTAG, 14.1.

„Hänsel und Gretel“
15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Niederdeutsche Bühne „Dood op Rezept“
15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Podewitz - Jahrsager
18 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

MONTAG, 15.1.

4. Sinfoniekonzert „Orient“
20 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

DIENSTAG, 16.1.

Schauspiel „Glanz“ / 14+
9 und 11 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Schauspiel „Platsch“ / 2+
16 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

10. Flirtparty Bremerhaven - für Menschen mit Behinderungen und Freunde (organisiert von den Elbe-Weser Welten)
19 Uhr | Foyer der Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Ihr zuverlässiger Immobilienmakler seit über 60 Jahren

Lindenallee 11
27572 Bremerhaven
Telefon 0471 / 71014
info@luehrssen-immobilien.de
www.buero-luehrssen.de
Lührßen OHG
Immobilienmakler und Versicherungen

4. Sinfoniekonzert „Orient“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

MITTWOCH, 17.1.

Schauspiel „Glanz“ / 14+
9 und 11 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

ExtraTour: Liebe oder Last?! Baustelle Denkmal
14 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1

Premiere: Schauspiel „Tartüff oder Der Geistige“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

4. Sinfoniekonzert „Orient“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

DONNERSTAG, 18.1.

Schauspiel „Glanz“ / 14+
9 und 11 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Schauspiel „Der zerbrochne Krug“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Niederdeutsche Bühne „Dood op Rezept“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

FREITAG, 19.1.

Eisdisco in der Eisarena
16 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Musical „Spamalot“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Niederdeutsche Bühne „Dood op Rezept“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Irmgard Knef – Barrierefrei
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Mathias Tretter - Nachgetrettert! Die kabarettistische Jahresrevanche
20 Uhr | Capitol | Hafenstraße 156 | Bremerhaven

SAMSTAG, 20.1.

Schauspiel „Glanz“ / 14+
Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Eisbären Bremerhaven – PS Karlsruhe LIONS
18 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Grünkohlparty
18.30 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

Schauspiel „Light my Fire“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Oper „Rusalka“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

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

SONNTAG, 21.1.

2. Familienkonzert „So klopft das Schicksal an die Pforte“
11 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Der kleine Drache Kokosnuss – das Musical
15 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Tage alter Musik
18 Uhr | Dionysiuskirche | Am Jedutenberg 1 | Bremerhaven

MONTAG, 22.1.

Schauspiel „Glanz“ / 14+
9 und 11 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

DIENSTAG, 23.1.

Schauspiel „Glanz“ / 14+
9 und 11 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

MITTWOCH, 24.1.

Campustag
9 Uhr | Hochschule Bremerhaven | An der Karlstadt 8

Schauspiel „Glanz“ / 14+
9 und 11 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Schauspiel „Light my Fire“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

DONNERSTAG, 25.1.

Schauspiel „Glanz“ / 14+
9 und 11 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Niederdeutsche Bühne „Dood op Rezept“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Vollmond-Lounge featuring Troy Petty
20 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5 | Bremerhaven

FREITAG, 26.1.

Grünkohlparty
18.30 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

Schauspiel „Tartüff oder Der Geistige“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Pinguins Bremerhaven – Nürnberg Ice Tigers
19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1t

Schwarzblond – Kisses from Berlin
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

SAMSTAG, 27.1.

Wetterwissen kompakt
9 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

TSG Bremerhaven – Formationsfestival 2024
15.30 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Musical „Spamalot“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Hans-Hermann Thielke – einer für alle!
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

SONNTAG, 28.1.

Wetterwissen kompakt
9 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

ExtraTour: Liebe oder Last?! Baustelle Denkmal
12 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1

Schauspiel „Der zerbrochne Krug“
15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Bremer Kaffeehaus Orchester
15 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

Niederdeutsche Bühne „Dood op Rezept“
18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Regiokonzert Bad Bederkesa
18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

DIENSTAG, 30.1.

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

Kostprobe: „Die lustige Witwe“
19 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

MITTWOCH, 31.1.

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

DONNERSTAG, 1.2.

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

Schauspiel „Tartüff oder Der Geistige“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Lucy van Kuhl
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

FREITAG, 2.2.

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

Blick hinter die Kulissen
16 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Pinguins Bremerhaven – Iserlohn Roosters
19 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Grünkohlparty
18.30 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

SAMSTAG, 3.2.

Grünkohlparty
18.30 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

Hardcore Never Dies
19 Uhr | Shiva | Moltkestr. 13 | Bremerhaven

Premiere: „Die lustige Witwe“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Niederdeutsche Bühne „Dood op Rezept“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Kozma Orkestar
20 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5 | Bremerhaven

SONNTAG, 4.2.

Musical „Spamalot“
18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Tage alter Musik
18 Uhr | Dionysiuskirche Bremerhaven-Lehe | Ecke Lange Straße / Eisenbahnstraße

Pinguins Bremerhaven – Löwen Frankfurt
19 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

MONTAG, 5.2.

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

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

DIENSTAG, 6.2.

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

Kostprobe: Tom auf dem Lande
19 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

MITTWOCH, 7.2.

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

Theatersnack zur Mittagszeit
12.30 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Eisbären Bremerhaven – SG ART Giants Düsseldorf
19.30 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

DONNERSTAG, 8.2.

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

„Die lustige Witwe“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

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

FREITAG, 9.2.

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

Eisdisco in der Eisarena
16 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Oper „Rusalka“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Premiere „Tom auf dem Lande“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Thomas Freitag - Hinter uns die Zukunft
20 Uhr | Capitol | Hafenstraße 156 | Bremerhaven

SAMSTAG, 10.2.

Kostprobe: 5. Sinfoniekonzert „Identitäten“
10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Die große Grünkohlparty
18 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

„Die lustige Witwe“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Roland Jankowsky „Wenn Overbeck (wieder) kommt...“ – Die Lesung
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

SONNTAG, 11.2.

Musical „Spamalot“
15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel „Platsch“ / 2+
16 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Ingo Appelt – Startschuss!
19 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

MONTAG, 12.2.

Tom auf dem Lande
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

5. Sinfoniekonzert „Identitäten“
20 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

DIENSTAG, 13.2.

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

5. Sinfoniekonzert „Identitäten“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel „Light my Fire“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Klaus-Peter Wolf - Krimilesung
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

MITTWOCH, 14.2.

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

Kostprobe: „Der Vorfall“
19 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Die Nacht der Musicals
20 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

DONNERSTAG, 15.2.

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

Tom auf dem Lande
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

FREITAG, 16.2.

Pinguins Bremerhaven – Staubing Tigers
19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Niederdeutsche Bühne „Dood op Rezept“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Stefan Waghubinger: „Ich sag's jetzt nur zu Ihnen“
20 Uhr | Capitol | Hafenstraße 156 | Bremerhaven

SAMSTAG, 17.2.

Eisbären Bremerhaven – Nürnberg Falcons BC
18 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Premiere: Der Vorfall
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

SONNTAG, 18.2.

Niederdeutsche Bühne „Dood op Rezept“
15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

„Die lustige Witwe“
18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Tage alter Musik
18 Uhr | Dionysiuskirche Bremerhaven-Lehe | Ecke Lange Straße / Eisenbahnstraße

MONTAG, 19.2.

Schauspiel „Glanz“/ 14+
11 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

3. Kammerkonzert „Musik in die Heart of Noise“
20 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstraße 65

DIENSTAG, 20.2.

Schauspiel „Glanz“/ 14+
11 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2 F

MITTWOCH, 21.2.

Schauspiel „Glanz“/ 14+
11 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Schauspiel „Light my Fire“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

DONNERSTAG, 22.2.

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

Niederdeutsche Bühne „Dood op Rezept“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

FREITAG, 23.2.

Heavysaurus - Pommesgabel Tour 2024
17.30 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Pinguins Bremerhaven – Düsseldorfer EG
19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

„Die lustige Witwe“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Jan Weiler – Älternzeit
20 Uhr | Capitol | Hafenstraße 156 | Bremerhaven

SAMSTAG, 24.2.

Schauspiel „Der zerbrochne Krug“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Niederdeutsche Bühne „Dood op Rezept“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

STADTTHEATER CUXHAVEN
Rathausstr. 21 • 27472 Cuxhaven
„Endstation“
Schauspiel von John le Carré
Mi. 31.01.2024, 20 Uhr
„Wenn Overbeck (wieder) kommt“
So. 11.02.2024, 19 Uhr
www.cuxhaven.de/tickets
KulturGut Cuxhaven

Vollmond-Lounge featuring Strange Country
20 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5 | Bremerhaven

Marco Tschirpke – Empirisch belegte Brötchen
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Bremerhaven

SONNTAG, 25.2.

„Die lustige Witwe“
15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel „Tartüff oder Der Geistige“
15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

DIENSTAG, 27.2.

Kostprobe: Die vier Jahreszeiten
19 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

MITTWOCH, 28.2.

Klänge zum Wochenende mit Jan-Hendrik Ehlers
13 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Schauspiel „Light my Fire“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

DONNERSTAG, 29.2.

Tom auf dem Lande
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

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

Die Zukunft ist klimaneutral

BUSINESS-TALK MIT DENNIS MAIWALD

Sauberkeit – für den Multi-Dienstleister MABAU das A und O. Denn das Unternehmen mit Sitz in Nordholz bietet unter anderem Glas- und Gebäudereinigung sowie Gartenpflege und Räumdienst an. Jetzt hat Geschäftsführer Dennis Maiwald zusätzlich eine saubere Umweltbilanz im Fokus: Er will sein Unternehmen bis 2035 komplett CO2-neutral aufstellen.

Die Folgen des Klimawandels merkt Dennis Maiwald bei seiner Arbeit deutlich. „Vor zehn Jahren haben wir unsere Mitarbeiter in der Gartenpflege über den Winter noch nach Hause geschickt. Heute können wir fast durcharbeiten“, erläutert er. Winterdienst hingegen ist nicht mehr so gefragt. Die globale Erderwärmung lässt sich nicht leugnen. Deshalb beschloss der Geschäftsführer, etwas zu ändern. „Wir müssen gucken, was jeder einzelne zum Klimaschutz beitragen kann“, meint er.

Dennis Maiwald hat MABAU 2007 gegründet – Er war gleichzeitig Geschäftsführer und einziger Mitarbeiter. Heute sind bereits mehr als 100 Menschen in dem Betrieb angestellt. Rund 1.000 gewerbliche und private Kunden zwischen Elbe und Weser nehmen die vielfältigen Dienstleistungen in Anspruch. Vergangenen Sommer hat das Unternehmen seinen jetzigen Sitz in Nordholz gekauft und saniert ihn gerade. Bei der Planung spielten energetische Überlegungen eine zentrale Rolle.

MODERNISIERUNG MITTELS WÄRMEPUMPE UND PHOTOVOLTAIK

„Wir setzen jetzt auf eine Wärmepumpe mit eigenproduziertem Strom“, erklärt Dennis Maiwald. **Eine Photovoltaik-Anlage mit Energiespeicher gehört zum System. 3,8 Tonnen CO2 spart er so pro Jahr ein.** Noch wesentlich mehr fällt durch den Tausch einer Ölheizung gegen einen Dunkelstrahler in der Halle des Unternehmens weg: rund 44,25 Tonnen pro Jahr. Dazu kommt eine deutlich verbesserte Wärmedämmung.

Der selbst produzierte Strom lässt sich nicht nur auf dem Firmengelände nutzen. „Wir wollen unsere ganzen Gerätschaften im Gartenbau austauschen. Da gibt es schon richtig tolle Geräte mit aufladbaren Akku-Systemen“, kündigt der Geschäftsführer an. Seit vergangenem Jahr ist bereits eine der Kolonnen mit den elektrisch betriebenen Werkzeugen ausgestattet. Das Urteil fällt bisher durchweg positiv aus. Nächstes Jahr soll eine weitere Kolonne neu ausgerüstet werden.

Auf elektrischen Antrieb will MABAU auch beim Fuhrpark umsteigen. Doch in diesem Bereich gibt es noch Hindernisse. Nutzfahrzeuge, mit denen zum Beispiel schwere Anhänger und Bagger gezogen werden können, sind derzeit kaum verfügbar oder extrem teuer. „Ich hoffe, dass die Industrie in drei, vier Jahren so weit ist“, sagt Dennis Maiwald. PKW mit Elektro-Antrieb nutzt der Multi-Dienstleister bereits. Jetzt sollen in der Firmenzentrale auch vier Schnellade-Säulen gebaut werden.

EINSATZ FÜR DEN KLIMASCHUTZ

Die Transformation in Richtung Umwelt- und Klimaschutz will sich das Unternehmen mit der Umwelt-Zertifizierung nach ISO 14001 bestätigen lassen. Dieser weltweit anerkannte Standard legt Maßnahmen für die Verbesserung der Umweltleistung für Unternehmen und Organisationen jeglicher Größen und Branchen fest.

»Wir haben schon sehr viel verändert. Die Zertifizierung setzt aber voraus, ***dass wir immer weiter an unserer Umwelt-Performance arbeiten«***

berichtet der Unternehmer.

Einerseits will Dennis Maiwald mit dem klimaneutralen Umbau des Unternehmens seinen Teil zum Umweltschutz beitragen. Andererseits sieht er darin auch eine Investition in die Zukunft. Denn es wird künftig immer strengere gesetzliche Auflagen geben, ist er sich sicher. Größere Auftraggeber legen inzwischen Wert darauf, dass ihre Dienstleister ihre Ökobilanz verbessern. Auch Dennis Maiwald setzt sich dafür ein, dass seine Zulieferer klimaschonender arbeiten. Damit das Angebot von MABAU bis 2035 in allen Bereichen CO2-neutral ist. LE

ZERTIFIZIERUNG NACH ISO 14001 – PRÄDIKAT FÜR UMWELTFREUNDLICHE UNTERNEHMEN

Weltweit haben gut 300.000 Unternehmen aus verschiedensten Branchen und von unterschiedlicher Größe das Zertifikat erhalten. In Deutschland sind es bisher rund 8.000. Je nach Art des Unternehmens werden für die Zertifizierung angepasste Umweltziele und Maßnahmen festgelegt. Die Fortschritte werden jährlich überprüft.

mabau-cux.de

*Aktuelle **Stellenangebote** aus Bremerhaven und umzu*

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

HIER GEHT'S ZUM ONLINE-STELLENMARKT

FREDRICH
SPEZIALTIEFBAU

kurt-fredrich.de

DER RICHTIGE JOB FÜR DICH!

WIR HABEN DIR VIEL ZU BIETEN – ZUM BEISPIEL:

- einen modernen und sicheren Arbeitsplatz
- ein tolles Team
- einen modernen Maschinenpark
- regelmäßige Weiterbildungen
- gute Karrierechancen
- betriebliche Altersvorsorge

Wir bilden in folgenden Berufen aus:

- **INDUSTRIEKAUFMANN** (m/w/d)
- **LAND- UND BAUMASCHINEN-MECHATRONIKER** (m/w/d)
- **SPEZIALTIEFBAUER** (m/w/d)

INITIATIVE ERGREIFEN – BEWIRB DICH JETZT! lahrs@kurt-fredrich.de I Zur Siedewurt 17, 27612 Loxstedt | 0471 974470

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 · 27619 Schiffdorf · mail@devisia.de

Think pink!
GLOMB

Komm mit uns auf die Überholspur!

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

WIR SUCHEN Auszubildende (m/w/d) **FÜR:**

- **Berufskraftfahrer:in**
- **Kaufleute für Spedition und Logistik**
- **Kaufleute für Büromanagement**
- **Fachinformatiker:in/ Fachrichtung Systemintegration**

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

Du hast noch Fragen? Dann ruf uns an unter 0471 982 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 DICH JETZT ALS **REDAKTEUR:IN** (PRINT, DIGITAL & SOCIAL MEDIA) UND WERDE TEIL UNSERER **MOIN-REDAKTION!**

T 0471 309330 - 0 I **M** jobs@kelling-marketing.de

Moin BREMERHAVEN

Bremerhaven in Zahlen: Der Fischereihafen

LE

1992 ÖFFNETE DAS SANIERTE *Schaufenster Fischereihafen* FÜR TOURISTEN

1027 TONNEN
wiegt ein Tor der Doppelschleuse

233 Einwohner
HAT DER STADTTEIL FISCHEREIHAFEN

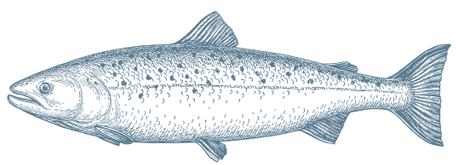
6.000
MENSCHEN SOLLEN IM GEPLANTEN WERFTQUARTIER WOHNEN

547 Meter lang
ist die ***Auktionshalle X*** *– mehr als fünfmal so lang wie der Radarturm hoch*

Mehr als
4.000 Beschäftigte
IN MEHR ALS **400 UNTERNEHMEN**

450 HEKTAR
Gewerbegebiet

BIS ZU
60.000 Kubikmeter
Abwasser reinigt die Zentrale Kläranlage im Fischereihafen täglich



2,7 MILLIARDEN
FISCHSTÄBCHEN LAUFEN HIER PRO JAHR VOM BAND

Es geht aufwärts:

MEHR GELD AB 2024

Pandemie, Fachkräftemangel und Rohstoffknappheit haben die Inflationsrate in den vergangenen Jahren spürbar in die Höhe getrieben. Manch einer muss den Euro deshalb mittlerweile zweimal umdrehen, bevor er ihn ausgibt. Die gute Nachricht: Mindestlohn, Rente und Bürgergeld steigen ab 2024.

BÜRGERGELD WIRD ANGEHOBEN

Ein Jahr ist es nun her, dass Hartz IV vom sogenannten Bürgergeld abgelöst wurde. Das Bürgergeld können Arbeitslose beantragen oder Arbeitnehmer, die trotz Einkommen zu wenig Geld zum Leben haben. Für volljährige Alleinstehende erhöht sich der Regelbedarf ab 2024 um 61 Euro. Somit steigt das Bürgergeld für diese Gruppe von 502 auf 563 Euro. Für alle anderen wird das Bürgergeld um mindestens 39 Euro pro Monat angehoben. Heizkosten und Miete werden – in angemessener Höhe – ebenfalls vom Jobcenter übernommen.

ERNEUTER RENTENZUSCHLAG

Rentner können zwar kein Bürgergeld beantragen, aber dafür soll die Rente im neuen Jahr steigen. Bereits im Sommer 2023 wurde diese um 4,39 Prozent im Westen und um 5,86 Prozent im Osten angehoben. Nun gibt es einen „Nachschlag“: Im Sommer 2024 können sich Rentnerinnen und Rentner voraussichtlich über eine Rentenerhöhung von 3,5 Prozent freuen, laut Bundesarbeitsministerium. Verbindliche Zahlen sollen im Frühjahr vorliegen.

MINDESTLOHN STEIGT UM 41 CENT

Für Rentner sehr attraktiv – ebenso für Studierende und Personen, die ihre Haushaltskasse aufbessern wollen – sind Minijobs. Auch hier tut sich was im neuen Jahr. Die Verdienstgrenze bei Minijobs wurde von 520 Euro monatlich auf 538 Euro hochgesetzt. Somit kannst du ab 2024 jährlich bis zu 6.456 Euro als Minijobber dazuverdienen. Das hängt mit der Erhöhung des allgemeinen gesetzlichen Mindestlohns zusammen. Schrittweise wurde dieser in den vergangenen Jahren auf 12 Euro angehoben. Ab 2024 liegt der Mindestlohn sogar bei 12,41 Euro. KaZ

Blechschaden oder Totalschaden?

Lieber gleich zum Fachanwalt!

Nur einmal kurz nicht aufgepasst und plötzlich scheppert‘s. Meist entsteht bei einem Verkehrsunfall zum Glück nur ein Sachschaden. Aber auch der kann variieren. Wann ein Rechtsbeistand Sinn macht, weiß Guido Wurtz, Fachanwalt für Verkehrsrecht in Bremerhaven.

„Wer eindeutig schuld ist, braucht zur Regulierung des Sachschadens keinen Anwalt“, sagt der erfahrene Anwalt und Notar. Das klingt im ersten Moment befremdlich. So fürchtet ein Unfallverursacher in der Regel sehr hohe Kosten, die auf ihn zukommen. Doch Guido Wurtz kann in diesem Fall beruhigen: „Als Schuldiger in einem Verkehrsunfall übernimmt die eigene Haftpflichtversicherung die Schadensregulierung. Die ist selbstverständlich daran interessiert, die Kosten möglichst gering zu halten.“ Aus diesem Grund ist der Anwalt hier meistens überflüssig.

VERTRAUEN IST GUT, EIN ANWALT IST BESSER

Anders sieht es für denjenigen aus, der bei einem Verkehrsunfall selbst Geschädigter ist oder wenn die Unfallursache unklar ist. Die Gegenseite wird versuchen, die Schadensregulierung eigenständig abzuwickeln und den Wert des Autos durch ihren eigenen Gutachter ermitteln lassen. Doch was zunächst nach weniger Stress klingt, kann sich schließlich zum Nachteil entwickeln.

» Lassen Sie nicht zu, dass die Versicherung des Unfallversursachers die Höhe Ihres Schadens einseitig bestimmt.
Ein Anwalt kann mehr für Sie rausholen «

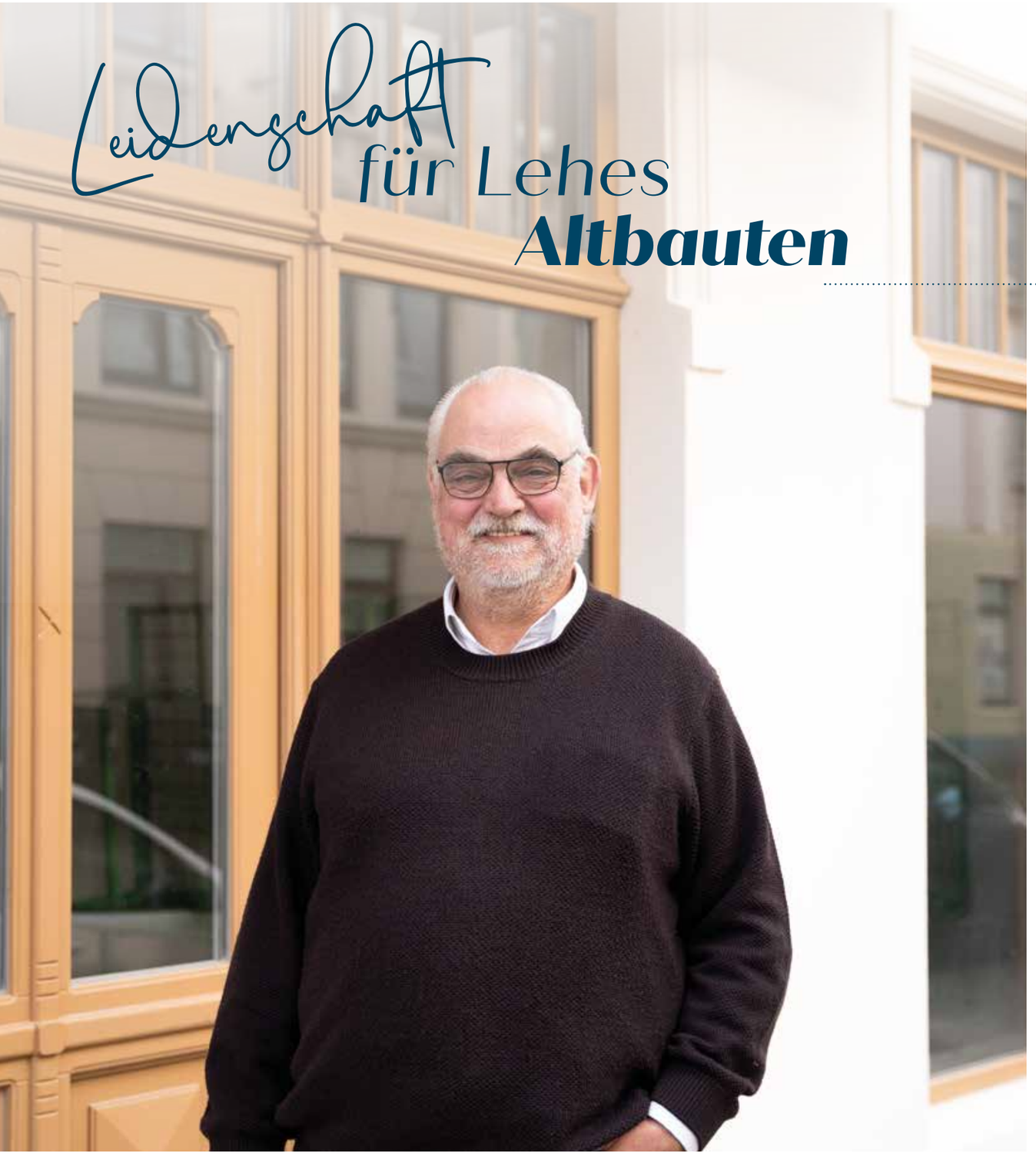
betont Guido Wurtz, Rechtsanwalt und Notar

Besonders bei einem längeren Verdienstausfall aufgrund gesundheitlicher Unfallfolgen und Schmerzensgeldansprüchen geht es schnell um mehrere tausend Euro. Deshalb lohnt sich der Anruf beim Fachanwalt. KaZ

SCHON WIEDER GEBLITZT WORDEN ...?

Auch moderne Blitzer und Abstandsmessgeräte können technische Fehler aufweisen. So lassen sich mitunter selbst Bußgelder und Punkte in Flensburg dank professioneller juristischer Betreuung erfolgreich abwehren. Die Kanzlei Werk, Wurtz & Freidl berät ihre Mandanten im Bereich Verkehrsrecht, aber auch in diversen anderen Rechtsfragen umfassend und vertrauensvoll.

werk-wurtz.de



Leidenschaft für Lehes Altbauten

ROLF THÖRNER VERWANDELT SCHROTTIMMOBILIEN IN TRAUMHÄUSER

Wo früher Tauben nisteten und Wasser durch die Decke kam, strahlen jetzt sieben großzügige Wohnungen und zwei Ladengeschäfte vor frisch saniertem Altbau-Charme. Das gut 120 Jahre alte Haus an der Goethestraße 60 stand kurz vor dem Abriss. Investor Rolf Thörner hat es mit viel Liebe zum Detail hergerichtet – und ist dort selbst eingezogen.

Historische Ansichten von Bremerhaven schmücken die Wände, von der stuckverzierten Decke hängt ein ausladender Kronleuchter. „Ich bin völliger Altbau-Freak“, erzählt Rolf Thörner beim Besuch seiner Wohnung im ersten Stock der Goethestraße 60. Ohne seine Leidenschaft für geschichtsträchtige Gebäude wäre sein neues Zuhause wohl immer noch eine Ruine – oder bereits abgerissen.

Mehr als ein Jahrzehnt war das Eckhaus an der Lutherstraße dem Verfall preisgegeben. Vor sieben Jahren kam es in die Zwangsversteigerung. Rolf Thörner erhielt den Zuschlag. Zu dieser Zeit war der gebürtige Osnabrücker gerade auf der Suche nach einer neuen Aufgabe. Er hatte zuvor schon Altbauten in seiner Heimatstadt und in Berlin saniert. Dann erfuhr er vom Bremerhavener Goethe-Quartier. Im Dreieck zwischen Pestalozzi-, Rickmers- und Hafenstraße stehen rund 500 Häuser aus der Zeit um 1900.

idealtransport
Umzüge - Lagerung - Kleintransporte
Küchenmontagen - Beiladungen
Aktenlagerung
AMÖ
Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.
... damit Ihr Umzug nicht im CHAOS endet!
Schiffdorfer Chaussee 41 27574 Bremerhaven
Tel.: 0471 - 92 12 556 / Mobil: 0172 - 42 35 344
Fax: 0471 - 92 12 558 / e-mail: umzuege@idealtransport.de

WINGU
BAUSTOFFE · FENSTER · TÜREN WWW.WIN-GU.DE
SCHÜCO aluplast
FACHGERECHTER EINBAU UND VERTRIEB VON:
· FENSTER · RAFFSTORES · ROLLLÄDEN
· TÜREN · MARKISEN
ÖFFNUNGSZEITEN:
MO - DO: 09:00 - 17:00 UHR · FREITAG: 09:00 - 15:00 UHR
WINGU BAUELEMENTE GMBH & CO KG
BUCHTSTRASSE 61, 27570 BREMERHAVEN
TEL.: 0471 - 95 10 87 20
MOBIL: 0176 - 72 92 56 24
INFO@WIN-GU.DE · WIN-GU.DE

Die Goethestraße 60 stand kurz vor dem Abriss. Jetzt strahlt das Haus in neuem Glanz.

Beim Rundgang durch das Viertel war er vom Eckhaus an der Goethestraße 60 gleich angetan – obwohl es zu diesem Zeitpunkt in einem schlimmen Zustand war.

» Mich interessieren nicht die Drei-Familien-Häuser in Toplage. Ich habe etwas gesucht, wo die Leute sagen: ***Die Sanierung ist nicht mehr möglich, das lohnt sich nicht.*** *«*

Der 67-Jährige bezeichnet den Umbau als „Liebhaber-Projekt". Sein Ziel ist es, eigene Wünsche mit Energie-Einsparungen und dem Erhalt oder der Wiederherstellung des Original-Zustandes zusammenzubringen. In der Goethestraße 60 sind zum Beispiel die Wände, Türen und Fenster sowie 85 Prozent des Dachstuhls erhalten geblieben und aufgearbeitet worden. Dafür ließ Rolf Thörner aber alle Decken durch neue aus Leichtbeton mit deutlich besserer Wärme- und Schallisolierung ersetzen.

STUCK TRIFFT AUF HIGHTECH

In anderen Bereichen hat der gelernte Kaufmann einen möglichst historischen Zustand wieder hergestellt. Den bei einer früheren Sanierung abgeschlagenen Stuck in den Innenräumen und an Teilen der Fassade brachten spezialisierte Handwerker neu auf. Ganz modern ist hingegen das Heiz-System: In allen Decken sind Kapillar-Rohrmatten verbaut. Durch diese Schläuche kann nach Bedarf entweder warmes oder kühles Wasser laufen – Heizung und Klima-Anlage in einem.

Rolf Thörner ist mit seiner Lebensgefährtin schon vor anderthalb Jahren eingezogen. Unter und über seiner Wohnung laufen die Arbeiten noch. „Mir macht es nichts aus, auf einer Baustelle zu wohnen. Ich ziehe immer dorthin, wo ich gerade saniere", erklärt er. Für die fünf weiteren Wohnungen sind bereits Mieter gefunden. Sie können im Februar 2024 einziehen. Es sollen allerdings keine Luxus-Appartements sein, wie der Eigentümer betont. Mit 7,50 Euro Miete pro Quadratmeter liegt die Miete im Bremerhavener Durchschnitt.

NEUES LEBEN FÜR DAS GOETHE-QUARTIER

Denn Rolf Thörner will mit seiner Arbeit das Goethe-Viertel langfristig aufwerten, die Bremerhavener wieder dorthin locken. Indem er neue Mieter in das Quartier bringt und attraktive Anlaufstellen schafft. In die beiden Geschäfte im Erdgeschoss sollen nach seinem Wunsch ein Restaurant mit erschwinglichen Preisen und ein Laden mit ausschließlich regionalem Obst und Gemüse kommen. Den gleichen Ansatz verfolgte der Altbau-Fan auch schon bei der Sanierung der benachbarten Häuser an der Goethestraße 50 a und der Uhlandstraße 16.

„Ich persönlich finde es hier wunderbar. Ich werde hier nicht mehr wegziehen", sagt Rolf Thörner zum Goethe-Quartier. Die Sanierung seines neuen Zuhauses soll seine letzte Arbeit in Eigenregie sein. Der 67-Jährige will sich in Lehe aber weiterhin als Projektleiter einbringen, zum Beispiel für Wohnungs-Gesellschaften. „Es gibt hier noch genug Häuser zu sanieren." LE

Mehr finanzieller Spielraum – ganz einfach

VOLKSBANK EMPFIEHLT KOMFORTABLES KREDIT-KONZEPT

Ob es Anschaffungen wie ein neues Auto oder eine moderne Heizanlage sind – oder persönliche Wünsche wie eine Traumreise: Sie kosten Geld, das wir vielleicht gerade nicht auf dem Konto haben. Thomas Frerichs, Finanzplaner bei der Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck eG, rät dann zu einem easyCredit.

»Das Besondere an easyCredit ist die einfache Handhabung bei der Kreditbestellung. Der gewünschte Betrag ist einen Werktag nach Vertragsschluss auf dem Konto des Kunden.«

erläutert der Finanz-Experte Thomas Frerichs

Das Kreditmodell der Volksbanken lässt sich persönlich in der Bank, telefonisch oder online schnell und unkompliziert in Anspruch nehmen. Grundlage dafür sind die Volljährigkeit und eine regelmäßige Einkunft aus Lohn, Gehalt oder Rente. Der Verwendungszweck muss nicht angegeben werden.

RESERVE BIS ZU 75.000 EURO

easyCredit ist dabei nicht nur ein Sofort-Kredit. Er bietet auch die Option, eine Finanzreserve einzurichten. So ist es zum Beispiel möglich, nur einen Teil der zur Verfügung stehenden Summe abzurufen und auch nur für diesen Zinsen zu bezahlen. Falls du dann mehr Geld brauchst, kannst du dir innerhalb deines Spielraums schnell etwas auszahlen lassen. „Geldabrufe aus der Finanzreserve sind wenige Sekunden später auf dem Konto“, sagt Thomas Frerichs.

Überhaupt steht die Kundenfreundlichkeit bei easyCredit im Vordergrund: „Der Kunde ist jederzeit flexibel. Er kann Sondertilgungen, Ratenänderungen und Direktabrufe aus der Finanzreserve an 24 Stunden, sieben Tage die Woche über sein Kundenportal oder die easyCredit-App selbstständig tätigen“, fasst der Finanzplaner zusammen. Alles Weitere zu diesem Kreditmodell erfährst du persönlich in deiner Volksbank-Filiale, per Telefon oder im Video-Call. LE

Infos und individuelle Beratung findest du hier:

behrens-bremerhaven.de

Behrens Premium
Mehr Raum, mehr Freude.

TERRASSENDACH · SONNENSCHUTZ · BODENBELAG

Behrens

Feucht-fröhlicher Lieblingsort: Frische Ideen fürs Bad

Das Badezimmer ist ein wunderbarer Ort zum Entspannen und Energietanken. Vorausgesetzt es entspricht optisch und funktional deinen Ansprüchen. Wir haben ein paar Gestaltungsvorschläge für das perfekte Traumbad gesammelt.

BLACK & WHITE

Weiße Keramik und Badmöbel sind eigentlich immer eine gute Wahl. Denn sie lassen sich mit vielen Materialien und Farben gut kombinieren. Einfach ein paar farbenfrohe Handtücher und Zahnputzbecher ins Bad, und schon hast du einen frischen Look. Dasselbe gilt bei schwarzen Fliesen, die seit einiger Zeit sehr gefragt sind. Dabei verleiht Schwarz deinem Bad sehr viel mehr Eleganz und Schick als ein klassisches Weiß.

»Schwarz, weiß, grau und anthrazit sind zeitlose Farben für das Badezimmer. Besonders in Hochglanz.«

Sven Tilgner, Betriebsleiter bei Rabe Sanitär & Heizung

GRÜNE WELLNESS-OASE

Materialkombinationen aus Holz und Stein unterstreichen den Natur-Look. Plastik hat hier keinen Platz. Am Waschbeckenrand steht ein Glas mit Bambuszahnbürste, die Handtücher sind im besten Fall aus Biobaumwolle und in der Dusche kommt ein Sparduschkopf zum Einsatz, um den Wasserverbrauch zu reduzieren. Wenn du dann noch ein paar Pflanzen im Bad platzierst, die viel Luftfeuchtigkeit vertragen, verwandelst du dein Bad komplett in eine grüne Wellness-Oase.

BARRIEREFREIES BAD

Für viele Eigentümer einer Immobilie heißt es häufig bei der Badplanung „jetzt schon an morgen denken". Dabei könnte es genauso gut heißen: „jetzt schon an jetzt denken!". Denn die sogenannten Walk-in-Duschen sind nicht nur barrierefrei, sondern äußerst pflegeleicht. Weniger Kanten, Ritzen und Flächen bieten auch weniger Angriffsfläche für Schimmel, Kalk und Schmutz. So kannst du deine Putzzeit lieber für eine schönere Freizeitbeschäftigung aufwenden.

ES WERDE LICHT!

Eine gute Beleuchtung im Bad ist nicht zu unterschätzen. Ob am Schminkspiegel, als Nachtlicht oder Farblicht-Therapie. Bei einer Badsanierung kann es sich deshalb lohnen, neue elektrische Leitungen zu verlegen oder Einbaustrahler zu versenken. Wichtig ist bei solchen Maßnahmen, einen Profi mit ins Boot zu holen. Dieser kann umfassend beraten und die Gewerke zeitlich aufeinander abstimmen. Damit das neue Bad auch schnell von dir eingeweiht wird und du noch lange Freude daran hast!

7 GOLDENE REGELN FÜR DIE BADGESTALTUNG

1. Helle Farben lassen den Raum größer erscheinen, dunklere Töne sorgen für Gemütlichkeit
2. Schlichte Fliesen sind zeitlos und gut kombinierbar
3. Trennwände für das WC oder Regalsysteme schaffen Struktur in großen Bädern
4. Multifunktionale Badmöbel sorgen für Ordnung und Ruhe
5. Energieeffiziente LED-Leuchten mit warmem Licht wirken angenehmer
6. Austauschbare Dekoartikel sind ideal, um kreative Akzente zu setzen
7. Wandspiegel vergrößern den Raum optisch ◌ KaZ

HEIZUNG-SANITÄR
Reimann GmbH

Ihr kompetenter Partner für seit 1965 Heizung und Sanitär

04 71-9 71 20 66
www.hs-reimann.de
Im Gleisdreieck 1 • 27572 Bremerhaven

FLIESEN DONNER
Exclusive Wohnkeramik

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

Professionelle Begleitung vom Plan bis zum Traum-Bad

Der persönliche Kontakt zu den Kunden ist für die Mitarbeiter von Rabe Sanitär & Heizung besonders wichtig. Wer ein neues Badezimmer plant, wird bei jedem Schritt professionell begleitet. Denn: „Wir wollen, dass die Träume unserer Kunden verwirklicht werden", sagt Betriebsleiter Sven Tilgner.

Dazu gehört die realistische Einschätzung der baulichen Möglichkeiten beim ersten Termin zu Hause. „Dann begleiten wir unsere Kunden in die Bad-Ausstellung und in die Fliesen-Ausstellung", so Sven Tilgner weiter. Gemeinsam mit dem Spezialisten wird die Ausstattung zusammengestellt. Dadurch ist garantiert, dass beim Einbau auch alles passt und es keine unschönen Überraschungen gibt.

Rabe Sanitär & Heizung organisiert außerdem alle nötigen Gewerke für das Bad-Projekt. So haben die Kunden immer einen direkten Ansprechpartner und der Zeitraum für die Umsetzung lässt sich präzise planen. Nach dem gleichen Prinzip und mit langjähriger Expertise baut das Schwegener Unternehmen auch Heizungen ein. ◌ LE

RABE GMBH
Sanitär & Heizung
Schwegen 37
27612 Loxstedt

T 04744 10 32
M 0170 70 69 500

ESC Geestemünde

VIEL BEWEGUNG IM GRÜNEN HERZEN DER STADT

In einem Bereich kann der Eisenbahn Sport Club Geestemünde (ESCG) auf jeden Fall punkten: Sein Kunstrasen-Fußballplatz liegt mitten im Bremerhavener Bürgerpark. „Das ist ein Juwel“, sagt Vereinssprecher Holger Heitland. Doch der vielseitige Club bietet deutlich mehr. Zum Beispiel eine der erfolgreichsten Fußball-Mannschaften der Stadt, Leistungsträger in Sportarten wie Darts oder Kegeln und umfangreiche Nachwuchsarbeit.

Wenn die ersten Herren des ESCG zu ihren Heimspielen im Bürgerpark auflaufen, dann jubeln ihnen oft gut 200 Fans von der Tribüne zu. Mit gutem Grund, denn die Geestemünder gehen regelmäßig siegreich vom Platz und schlossen die vergangene Saison auf Platz 6 der Bremen-Liga, ab. In dieser Liga auf der fünfhöchsten Stufe gehören sie mit dem OSC Bremerhaven zu den stärksten Mannschaften der Seestadt.

» Unser Kader ist relativ stabil und wir haben ihn in den letzten Jahren konstant aufgebaut. ***Unsere Zielsetzung für diese Saison sind die oberen Plätze.«***

erklärt Holger Heitland

Nach einem erfolgreichen Start steht der ESC derzeit im oberen Mittelfeld. Auch die Damen-Fußballerinnen des Vereins feiern Erfolge: Sie begannen die neue Saison der Landesliga mit einer Serie von fünf aufeinanderfolgenden Siegen und belegten damit den ersten Tabellenplatz.

Der Bremer Fußballbund hielt im vergangenen Sommer den „Tag des Mädchenfußballs“ gemeinsam mit dem ESC auf dem Vereinsgelände im Bürgerpark ab. Dort warben sie mit Schnuppertraining, einem Turnier und Aktionen um den Nachwuchs. Die Nachwuchs-Arbeit ist für die Geestemünder eine Herzenssache. „Wir haben guten Zulauf“, bestätigt Holger Heitland. Alle Altersklassen von den G- bis zu den A-Junioren trainieren und spielen ständig. Ein Koordinator und eine Jugendleiterin betreuen den Bereich zusätzlich.

DARTS-TEAM STEIGT ZWEIMAL AUF

Fußball ist aber nur eine der Sportarten, in denen die ESCGler glänzen. Immer wieder holen sich zum Beispiel die vier Tischtennis-Mannschaften in Kreisklassen und Bezirksklasse Titel. „Eines unserer Dart-Teams ist zweimal nacheinander aufgestiegen und spielt jetzt in der Landesliga“, ergänzt der Vereinssprecher. Sowohl Steel-Dart als auch E-Dart bietet der Sport Club an. Mit zwei Mannschaften sind die Kegler in dieser Saison in der Landesliga und der Stadtliga vertreten. Einzelne Mitglieder nehmen auch and Deutschen Meisterschaften teil.

Gut angenommen wird auch die Badminton-Sparte mit rund 30 Mitgliedern. Jeweils eine Gruppe für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene trainiert beim ESCG Karate. Nicht fehlen darf bei einem Breitensport-Verein die Turn-Abteilung mit Angeboten wie Gymnastik, Yoga und Zumba. Die umfangreiche Sportanlage bietet außerdem Plätze für Volleyball, Tennis und Boule. Auch der Disc-Golf-Parcours im Bürgerpark wird vom ESCG unterstützt. Scheiben können im Casino des Clubs ausgeliehen werden.

NEUE TURNHALLE IM BAU

Bisher finden viele Sportangebote in Schul-Turnhallen in Geestemünde statt. Doch in Zukunft sollen zum Beispiel Tischtennis, Badminton und Turnen ihren Platz in der eigenen Halle auf dem ESGC-Gelände finden. Der Bau ist bereits genehmigt und wird von der Stadt Bremerhaven gefördert. Außerdem soll das Vereinsheim erweitert und energetisch auf einen neuen Stand gebracht werden.

In seiner jetzigen Form ist der ESCG noch sehr jung: 2016 schlossen sich die Freie Turnerschaft Geestemünde, der Geestemünder SC und der ESV Bremerhaven zu diesem neuen Verein zusammen. „Die Fusion hat uns gestärkt. Wir konnten unser Angebot verbessern und sind zusammengewachsen“, kommentiert Holger Heitland. Der Club ist fest im Stadtteil verwurzelt und freut sich über zahlreiche Sponsoren. Trikots, Schals, Tassen und mehr in ESCG-Optik sind im Fan-Shop nachgefragt. Unterstützer und Mitglieder erreicht er über zwei Vereins-Zeitschriften und eine eigene App. Mit gebündelten Kräften sehen sich die Geestemünder gut für die sportliche Zukunft aufgestellt. LE

Eisenbahn Sport-Club Geestemünde von 1902 e.V.

- **Rund 800 Mitglieder in 11 Abteilungen**
- **Gegründet am 1. Juli 2016**
- **Vereinsfarben rot/blau/weiss**

ESC GEESTEMÜNDE
Johann-Wichels-Weg 2a
27574 Bremerhaven
0471 207 885

esc-geestemuende.de

Weg mit dem **Winterspeck**

SO FÄLLT DAS ABNEHMEN GANZ LEICHT

Er gehört zum Jahreswechsel wie Berliner und Feuerwerk: der gute Vorsatz, im neuen Jahr endlich abzunehmen. Bei dir auch? Dann bist du in bester Gesellschaft. Denn laut einer Erhebung des Robert-Koch-Instituts wiegen rund 47 Prozent der Frauen und rund 61 Prozent der Männer in Deutschland zu viel. Hier liest du, wie du überflüssige Kilos gesund und effektiv loswirst.

Der Weg dahin beginnt – wie viele Neujahrstage nach einem rauschenden Silvester-Fest – ernüchternd. Denn wer dauerhaft sein Gewicht reduzieren will, der muss seine Lebensgewohnheiten umstellen. Der Schlüssel liegt in ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung. „Das geht nicht von heute auf morgen. Schnelles Abnehmen ist immer ungesund“, weiß Joel Prehn, Trainer im Parkhaus Fitness Club in Bremerhaven.

Kurzfristige Diäten können zwar einen schnellen Effekt bringen. Aber wenn wir zu wenig essen oder auf Ersatzprodukte umsteigen, drosselt der Körper den eigenen Kalorienverbrauch. Das macht den Gewichtsverlust zäher. Außerdem speichern die Zellen nach Ende der Diät umso mehr Fett. Der Körper legt Reserven an. Die Folge: Wir nehmen nach dem Ende der Diät schneller wieder zu. Der Jo-Jo-Effekt lässt grüßen.

KENNE DEINEN KALORIENBEDARF

Eine gute Grundlage ist es, deinen eigenen Kalorienbedarf zu kennen. Frauen verbrauchen im Schnitt etwa 2000 Kalorien pro Tag, Männer gut 2500. Faktoren wie Größe, Körperbau und erbliche Veranlagung zahlen auf den Kalorienbedarf ein. Dieser lässt sich recht präzise mit Tools im Internet ausrechnen.

„Man muss sich bewusst machen, was man isst“, erklärt Joel Prehn. Schaue nach, was du täglich an Kalorien zu dir nimmst, und verändere den Speiseplan entsprechend. Wenn du unter deinem täglichen Bedarf bleibst, greift dein Körper auf seine Fettreserven zurück.

Dauerhaft auf Schokolade, Pizza oder Drinks verzichten musst du aber nicht! Solange es im Rahmen deines Kalorienbedarfs bleibt. Wenn es zum Frühstück mal ein Croissant gibt, fällt das Mittagessen eben etwas schmaler aus. Oder nach einem Burger mit Pommes gibt es abends nur noch einen Salat.

Gut zu wissen: Der Heißhunger auf Süßes und Fettiges nimmt ab, wenn wir es seltener zu uns nehmen.

BRITTA SCHLÜTER
Ernährung · Energie · Fitness · Lernen
Ihr Weg zu mehr Lebensqualität
Individuelle Ernährungsberatung/-umstellung zur Erreichung Ihrer persönlichen Ziele
- Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes
- Übergewicht und Adipositas, Vorbereitung auf OPs
- Rheuma, Fibromyalgie, Lipödem, Morbus Crohn
- Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

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

SUCHST DU DEINE FITNESS ? MIT UNS
KANNST DU SIE FINDEN!
www.fitundsun.de
Wir lieben Fitness
fit & sun Fitness- & Wellness-Clubs
Am Gewerbepark 4 27628 Hagen i.B. (04746)72292
Heerstedter Str.19 27616 Lunestedt (04748)9314787
Bahnhofstr.99G 27612 Loxstedt (04744)4534710

soulfit

TAGES-KARTE IM SAUNAPARK 19,00 €
ENTSPANNUNG SCHENKEN
SOULFIT-CUXHAVEN.DE
URLAUB FÜR DIE SEELE

DIESE TIPPS HELFEN DIR BEI EINER GESÜNDEREN ERNÄHRUNG

- Koche so oft wie möglich selbst. Am besten mit frischen Zutaten und viel Gemüse, Kartoffeln, Reis, Vollkorn-Produkten und fettarmen Milchprodukten.
- Proteinreiches Essen unterstützt den Muskelaufbau und fördert so die Fettverbrennung.
- Verzichte auf Nahrung mit viel Kohlehydraten. Die binden Wasser und damit Gewicht in deinem Körper.
- Reduziere deinen Zuckerkonsum.
- Iss täglich Obst und Gemüse – das ist kalorienarm, schmeckt gut und füllt den Magen.
- Trinke möglichst keinen Alkohol.

Bewegung steigert deinen Kalorienbedarf. So nimmst du schneller ab oder kannst dir etwas mehr gönnen. Du musst aber nicht unbedingt mit dem Joggen oder Ausdauer-Training anfangen. Auch regelmäßige Spaziergänge bringen schon etwas.

» Wichtig ist es, das allgemeine Aktivitäts-Level hochzufahren. ***Schritte sammeln ist das A und O.«***

so Joel Prehn vom Parkhaus Fitness Club.

Bewegen solltest du dich mindestens zweimal pro Woche für mindestens 30 Minuten.

DAS VERBRENNT DEIN KÖRPER IN EINER HALBEN STUNDE:

- Spazieren gehen: rund 110 kcal
- Walken oder Gymnastik: rund 150 kcal
- Radfahren oder Training im Fitness-Studio: rund 250 kcal
- Joggen, Fußball, Basketball: rund 300 kcal
- Schwimmen: rund 350 kcal

Gesund ist ein tägliches Defizit von 300 bis höchstens 500 Kalorien. Damit kannst du im Monat bis zu zwei Kilo abnehmen. Bis zum nächsten Jahreswechsel können so mehr als 20 Kilo zusammenkommen. Und zwar dauerhaft und ohne Jo-Jo-Effekt! LE

OCEAN FITNESSCLUB

Sei jetzt unser Ehrengast!

Mit dieser Karte schenken wir dir 2 Wochen bei uns!

OCEAN FITNESSCLUB

Fitnesstraining mit Beratung
Kurse
Saunen
Rehabilitationssport
Tennis
Ernährungsberatung

Entspannung nach einer körperlichen Belastung ist das A und O, also ab in unsere Sauna!

Telefon 04706-7400
info@ocean-fitnessclub.de
ocean-fitnessclub.de

Physio am Meer Schiffdorf

Krankengymnastik (KG)
Massagetherapie (KMT)
Bobath Therapie (KG ZNS)
Lymphdrainage (MLD)
Manuelle Therapie (MT)
Vestibuläre Therapie (Schwindelbehandlung)
Entspannungsmassage
Migränebehandlung
Atlastherapie
Rheumabehandlung
Trainingstherapie
Fußreflexzonentherapie und CMD

Termine unter 04706-7401
physio.am.meer@gmail.com
physioammeer.com

Öffnungszeiten Ocean Fitnessclub: Mo - Fr von 8 - 22 Uhr · Sa und So von 9 - 17 Uhr
Öffnungszeiten Physio am Meer abweichend
Am Fernsehturm 4 · 27619 Schiffdorf

Einfach bestellt, schnell geliefert!

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

sander apotheken

Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70
sander-apotheken.de

Mein Kind ist **schwerhörig**

DAS SOLLTEST DU ALS ELTERNTEIL WISSEN

Rund 80.000 Kinder in Deutschland haben ein stark eingeschränktes Hörvermögen. Dafür gibt es verschiedene Ursachen. Woran du erkennst, ob dein Kind unter einem Hörverlust leidet, welche Auslöser er haben kann und wie dieser behandelt wird, liest du hier.

WAS IST SCHWERHÖRIGKEIT UND WAS IST GEHÖRLOSIGKEIT?

Zuerst einmal muss bei der Hörstörung zwischen Schwerhörigkeit und Gehörlosigkeit unterschieden werden. Wer schwerhörig ist, nimmt Sprache und Geräusche eingeschränkt wahr. Von Gehörlosigkeit, auch Taubheit genannt, spricht man dagegen, wenn das Hörvermögen kaum noch oder gar nicht mehr vorhanden ist. Die betroffenen Kinder können dann eventuell noch einzelne Geräusche hören, aber keine Sprache mehr verstehen.

DAS SIND MÖGLICHE URSACHEN

Für Hörstörungen bei Kindern gibt es unterschiedliche Ursachen. Zum einen können zum Beispiel Infektionen mit Bakterien und Viren einen Hörverlust auslösen. Wenn die richtige Belüftung des Mittelohres nicht mehr gewährleistet ist und sich dort Flüssigkeit ansammelt, kommt es zu einem vorübergehend eingeschränkten Hören. Das nennt sich Paukenguss. Grund dafür sind beispielsweise vergrößerte Mandeln oder eine Entzündung des Mittelohres. Bleibt die Hörstörung bei kleinen Kindern unbehandelt, kann dies negative Folgen auf die Sprachentwicklung nach sich ziehen.

Zum anderen kommt es bei manchen Kindern auch schon vor der Geburt zu Entwicklungsstörungen des Gehörs. Infektionskrankheiten wie Cytomegalie, Röteln oder Toxoplasmose bei Schwangeren können das Risiko beim ungeborenen Kind erhöhen. Auch die Einnahme von bestimmten Antibiotika oder Krebsmedikamenten sowie der Konsum von Drogen und Alkohol während der Schwangerschaft beeinflussen mitunter die Entwicklung des kindlichen Gehörs. Auch ein Sauerstoffmangel kann während der Geburt das Gehör des Babys schädigen. Bei erblich bedingten Hörstörungen ist neben dem Gehör häufig auch die Funktion anderer Organe eingeschränkt.

DIESE MERKMALE KÖNNEN EIN ERSTES ANZEICHEN SEIN

Woran du erkennst, ob dein Kind Probleme mit dem Hören hat, weiß Pädakustikerin Carola Ise: Nach der Geburt, während der Erstuntersuchung, wird bereits ein Hörscreening vorgenommen. Hierbei wird anhand einer Bera-Messung die Übertragung der Schallsignale ins Gehirn festgestellt. Aber auch später können Eltern anhand bestimmter Tricks beziehungsweise Merkmalen zuhause erkennen, ob ihr Kind schwer hört:

- Das Kind merkt nicht, wenn du hinter ihm redest
- Das Kind ist sehr fokussiert beim Spielen und erschreckt sich schneller
- Es wird beim Spielen stiller, ist mehr bei sich und zieht sich zurück
- Sprachentwicklung geht nicht weiter

WIE WIRD EINE HÖRSTÖRUNG DIAGNOSTIZIERT UND BEHANDELT?

Um herauszufinden, welche Art von Hörstörung vorliegt und wie stark diese ausgeprägt ist, kommen beim Facharzt verschiedene Hörtests zum Einsatz. So spielt man den Kindern zum Beispiel über Kopfhörer lauter werdende Töne vor und sie geben ein Zeichen, sobald sie etwas hören können. Wie viel Zeit dabei vergeht, gibt Aufschluss darüber, wie gut oder schlecht ihr Hörvermögen ist. Ist es nicht möglich, den Hörverlust zu beheben, werden Hörgeräte eingesetzt. Voraussetzung hier ist allerdings, dass ein restliches Hörvermögen besteht. Wurde eine Gehörlosigkeit diagnostiziert, kommt ein Cochlea-Implantat infrage.

Kinder bekommen laut Pädakustikerin Carola Ise Hörgeräte, die hinter dem Ohr und nicht in der Ohrmuschel liegen, um die Verletzungsfahr für das Ohr geringer zu halten. Zudem muss bei Heranwachsenden das Hörgerät häufiger ausgetauscht werden, da es regelmäßig an die Größe und Hörintensität des Kindes angepasst werden muss. Hierfür werden auch Hörtests einmal im Jahr und der Kontrollbesuch beim Facharzt zweimal im Jahr empfohlen. Die Hörgeräte sind zudem extra für Kinder in vielen verschiedenen, auch bunten Farben, erhältlich. JF

Ganz neu auf dem Markt: Carola und Kilian Ise bieten das Im-Ohr-Hörgerät „Silk Charge&Go IX" von Signia mit aufladbaren Akkus auch in ihrem Fachgeschäft an.

Kundinnen und Kunden erstklassige Hörgeräte und ausgezeichneten Service bieten: Das ist das Ziel von Carola Ise und ihrem Sohn Kilian Ise. Getreu ihrem Motto „Hörbare Lebensqualität" hilft das Team aus erfahrenen Hörakustikmeistern und -gesellen seit dem 4. August in ihrem neuen Hörakustik-Fachgeschäft in Bremerhaven-Wulsdorf den Kundinnen und Kunden bei der Auswahl der richtigen Hörsysteme – angepasst an die jeweiligen Bedürfnisse, um ein Höchstmaß an Lebensqualität zu gewährleisten.

Neben vielen Dienstleistungen wie Hörgeräte-Reinigung, -Service, -Reparatur und-Wartung, sind Carola und Kilian Ise spezialisiert auf Hörgeräteanpassung bei Kindern, individuellen Gehörschutz für Freizeit und Beruf, Zubehör für TV und Telefon sowie Hörgeräteanpassung am Lärmarbeitsplatz (ICP). Du kannst natürlich auch einen Beratungstermin vereinbaren und kostenlose Hörtests sind ebenfalls möglich. Schaue gern vorbei, das Team von Hörsysteme Carola Ise freut sich auf dich! JF

HÖRSYSTEME CAROLA ISE
Weserstraße 66
27572 Bremerhaven

hoerbare-lebensqualitaet.de

Lebe selbstbestimmt wunderbar – trotz Schlaganfall

DIESE AUTOBIOGRAPHIE SCHENKT BETROFFENEN HOFFNUNG

Die Autorin beim Paragliding im Türkei-Urlaub: „Man lebt nur einmal."

Aktuell erleiden in Deutschland jedes Jahr rund 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Tendenz steigend. Allein in Bremerhaven sind es jährlich etwa 1.000 Fälle. Eine Betroffene ist Berbel Häseker. Sie hatte 2021 einen Schlaganfall. Wie die heute Siebzigjährige ihre Lebensfreude und ihren Kampfgeist behielt, hat sie eindrucksvoll in einem Buch zusammengefasst.

Berbel Häseker hat eine sogenannte Löffelliste, die sie regelmäßig aktualisiert. „Eine Löffelliste ist eine Liste, in der ich alles notiere, was ich noch erleben möchte, bevor ich den Löffel abgebe", erklärt die Seniorin mit einem Lachen. Und Berbel Häseker fällt laufend etwas Neues ein. 2022 war sie auf Safari in Namibia. Und das, obwohl sie seit ihrem Schlaganfall im März 2021 aufgrund einer bleibenden Spastik körperlich eingeschränkt ist. Auf der rechten Seite hat sie mit Muskelverhärtungen zu kämpfen, die sich auf ihr Gleichgewicht auswirken und das Gehen erschweren. „Da hilft nur regelmäßiges Training", weiß die Wulsdorferin aus Erfahrung.

WER RASTET, DER ROSTET

Viele Schlaganfall-Überlebende machen ihrer Ansicht nach den Fehler, sich zu schonen, anstatt sich zu bewegen. Oft bleiben dann Funktionsstörungen zurück, die die Lebensqualität massiv einschränken. Beispielsweise ein steifes Bein oder eine verkrampfte Hand, die nichts mehr greifen kann. „Vielleicht war es sogar ein Vorteil für mich, dass ich alleinstehend war, als mich der Schlag traf", resümiert Berbel Häseker. „Wenn mir jemand alles hinterhergetragen hätte, säße ich jetzt vielleicht immer noch dauerhaft im Rollstuhl." Dadurch, dass sie allein wohnte und diese Eigenständigkeit bewahren wollte, musste sie sich selbst motivieren und an ihrem Körper arbeiten.

Nicht immer fiel ihr das leicht. Berbel Häseker litt mitunter an depressiven Verstimmungen, wie so viele Schlaganfallpatienten. Aber es half ihr immer, sich persönliche Ziele zu setzen und Pläne zu machen. Und so beschloss sie 2023 im Türkei-Urlaub, Paragliding auszuprobieren. „Fünf junge Männer mussten mich über den Strand aufs Boot tragen, was etwas abenteuerlich war. Aber dann dort oben in der Luft zu schweben, war ein tolles Gefühl! Es hat sich auf jeden Fall gelohnt."

ZITTRIGE HÄNDE ALS VORBOTEN

Die lebensfrohe Frau hat viel zu erzählen. Zum einen geht es ihr darum, Betroffenen und Angehörigen Mut zu machen. Man darf sich nicht in seinem Schicksal einigeln, ist die Botschaft. Zum anderen will sie aufklären. Denn dafür, dass es so ein hohes Schlaganfall-Aufkommen gibt, wissen immer noch sehr wenig Menschen etwas über erste Anzeichen und Prävention. Selbst Berbel Häseker, die zuvor 47 Jahre als Krankenschwester gearbeitet hatte, wenn auch in einer psychiatrischen Klinik, erkannte die Symptome nicht. „Ich hatte zittrige Hände am frühen Abend und dachte, ich wäre nur unterzuckert." Gegen 21 Uhr war es nicht besser, deshalb rief sie den Notarzt, der sie zur Sicherheit ins Krankenhaus einwies. „Die Ergebnisse der CT-Untersuchung waren unauffällig", berichtet sie. „Am nächsten Morgen wachte ich auf und war halbseitig gelähmt." Ein Schock für die aktive Seniorin, die so stolz auf ihre Unabhängigkeit war. Doch sie kämpfte sich zurück ins Leben.

Heute hält Berbel Häseker als qualifizierte Schlaganfallhelferin Vorträge und liest auf Gesundheitsmessen und Veranstaltungen aus ihrem Buch „Lebe selbstbestimmt wunderbar" vor. Sie hat im Quartier Geestemünde einen Gesprächskreis für Schlaganfallpatienten gegründet und gibt dort Betroffenen und Angehörigen wertvolle Tipps. „Man darf sich nicht von einer Diagnose runterziehen lassen", betont sie. „Es gibt immer eine Lösung – wenn man nur will!"

KaZ

Das Buch „Lebe selbstbestimmt wunderbar" können Interessierte für 17,90 Euro direkt bei Berbel Häseker per Telefon oder per E-Mail bestellen:

T 0151 61 62 16 32
berbel-haeseker@web.de

Zentrum für Schmerztherapie
Schmerztherapie zwischen Hamburg und Bremen
Liebe Patientinnen und Patienten,
Sie leiden unter chronischen Schmerzen, sind bereits in dauerhafter medizinischer Betreuung, haben vielleicht sogar schon mehrfach die Behandler gewechselt und vielerlei teils auch belastende Untersuchungen bewältigen müssen? Trotz aller Mühen sind Ihre Schmerzen nicht gelindert? Die Schmerzen haben zudem auch Einfluss auf Ihr Gesamtbefinden und Ihr Seelenleben?
In solchen Fällen ist eine spezialisierte, schmerztherapeutische, ganzheitliche Behandlung sinnvoll. Bei uns werden Sie von einem ganzen Team bestehend aus Experten aus Medizin, Psychologie, Physio- und Ergotherapie und Pflege betreut.
Sekretariat:
T 04761 980-6880 | F 04761 980-6881
www.ostemed.de
OsteMed Klinik Bremervörde
Gnarrenburger Straße 117 | 27432 Bremervörde
SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER

DIAGNOSE Brustkrebs

HERZKISSEN ALS KLEINER LICHTBLICK

Etwa jede achte Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Und ungefähr drei von zehn Betroffenen sind bei der Diagnosestellung jünger als 55 Jahre. Susanne Heins erkrankte 2008 mit 50 Jahren selbst an Brustkrebs. Nach ihrer Heilung rief sie 2013 das Herzkissenprojekt in Bremerhaven ins Leben: Jedes Jahr näht und stopft ihre selbst gegründete Frauengruppe mit viel Engagement rund einhundert Herzkissen für Brustkrebs-Patientinnen.

„Meistere jeden Tag so gut, wie es geht!“, steht unter anderem auf einem Grußkärtchen, das an einem bunten Herzkissen aus Baumwollstoff befestigt ist. Susanne Heins hat bei unserem Gespräch eine ganze Tasche voller Herzen mit Grußkärtchen dabei. Sie werden alle an die Brustkrebsstation des Klinikum Reinkenheide, die Palliativstation der AMEOS Klinik und ein Hospiz verteilt.

„DU BIST NICHT ALLEIN!“

Die Adressatinnen kennt die 65-Jährige nicht persönlich. Aber sie und ihre Helferinnen wissen, dass ihre Kissen Betroffenen einen kleinen Lichtblick in dunklen Zeiten schenken: „Jede Frau geht anders mit ihrer Krebserkrankung um. Manche sind Kämpferinnen, manche fühlen sich völlig hilflos nach der Diagnose. Wir wollen allen Brustkrebspatientinnen vermitteln: Du bist nicht allein!“

Die Stoffkissen sind aber nicht nur ein lieber Gruß. „Sie erfüllen auch einen ganz praktischen Zweck“, erklärt die Initiatorin. Bei Brustkrebs müssen meist Lymphknoten unter den Achseln operativ entfernt werden. Die Narbe schmerzt zum Beispiel, wenn man den Sicherheitsgurt im Auto anlegt. Unter die Achsel geklemmt, nimmt das Herzkissen den Druck.

GEMEINSAM EINANDER GUTES TUN

Genäht und gestopft wird meist gemeinsam im gemütlichen Gruppenraum des Vereins „Leben mit Krebs e.V.“. Das Projekt ist auch deshalb sinnvoll, weil es nicht nur den Beschenkten, sondern auch den Ehrenamtlichen Freude bereitet. „Viele aus unserem neunköpfigen Team hatten selbst Brustkrebs“, so Susanne Heins. „Mit unserer Arbeit können wir anderen Betroffenen helfen und uns dabei gleichzeitig gegenseitig aufbauen und einander zuhören. Das gibt auch uns viel Kraft.“

DRINGEND GESUCHT: JUNGE EHRENAMTLICHE

Der Verein Leben mit Krebs e.V. bietet Menschen mit Krebsdiagnose und Angehörigen ein umfangreiches Hilfsangebot. Neben verschiedenen Selbsthilfegruppen gibt es auch kostenlose psychoonkologische und sozialrechtliche Beratungsangebote sowie eine kleine fachspezifische Bibliothek. „Wir freuen uns sehr über Spenden“, betont die Gruppenleiterin zum Schluss, „genauso brauchen wir junge, engagierte Menschen, die nachrücken und neue Projekte anstoßen.“ Interessenten können den Verein telefonisch unter 0471-9413407 kontaktieren. KaZ

HERZEN AUS ALLER WELT

Die Idee für die Herzkissen stammt ursprünglich von der Krankenschwester Nancy Friis-Jensen. Sie brachte das „Heart Pillow Project“ 2006 samt Schnittmuster aus den USA nach Europa. Mittlerweile gibt es ehrenamtliche Nähgruppen mit ganz viel Herz für Brustkrebsbetroffene in etwa 30 Ländern.

Weitere Informationen zum Herzkissenprojekt und Hilfe für Krebspatienten gibt’s auf der Seite von Leben mit Krebs e.V.:

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 Lebensfreude zurück zu finden.

- 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

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

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.
Die Continentale

Beißschienen

WENN'S KNIRSCHT UND MAHLT

Jede zehnte Person tut es in der Nacht, obwohl es nicht gesund ist: Die Rede ist vom Zähneknirschen, medizinisch als „Bruxismus" bekannt. Dr. Eduard Arendt von der Praxis Dr. Arendt Dental in Bremerhaven erkennt Knirscher an den Schleifspuren auf ihren Zähnen und hat Tipps, was gegen diese Angewohnheit hilft.

Bruxismus sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn Zähneknirschen kann zu Rissen im Zahnschmelz führen. Bei zu festem Druck können sogar Kronen abplatzen oder Zähne abbrechen. Auch Muskelverspannungen im Gesicht oder Nacken, Kopfschmerzen und Ohrenschmerzen gehören zu den Begleiterscheinungen beim Zähneknirschen. „In manchen Fällen ist die Ursache dafür eine Fehlstellung der Zähne", erklärt Dr. Arendt, „aber viel häufiger ist das Knirschen ein Hinweis für Stress."

MASSANFERTIGUNG IM DENTALLABOR

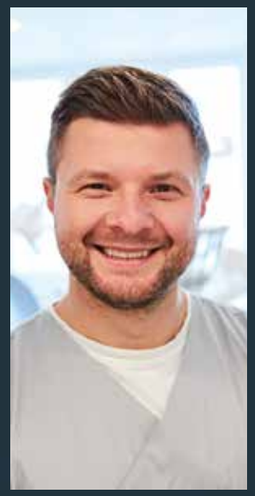
Eine Beißschiene kann den Druck der Kaumuskulatur abfangen und somit die Zähne schützen. In modernen Praxen, wie der von Dr. Arendt, wird kein Abdruck vom Gebiss genommen. Stattdessen wird der Kiefer gescannt. Was sehr viel angenehmer für den Patienten ist. Auf einem virtuellen Modell konstruiert der Zahntechniker die Beißschiene, um sie anschließend zu fräsen. Beim Zahnarzt wird sie dann final für den Patienten angepasst.

LANGFRISTIG STRESS EINDÄMMEN

In der Regel reicht es, die Schiene beim Schlafen zu tragen. „Allerdings gibt es auch Extremfälle, bei denen am Tag unbewusst weitergeknirscht wird", weiß der Zahnmediziner aus Erfahrung. „Dann reicht eine Beißschiene nicht aus." Schließlich kann Stress noch zu weitaus mehr gesundheitlichen Problemen führen. Beschwerden wie Kopfschmerzen und Verspannungen lassen sich meist mit entsprechender Physiotherapie in den Griff kriegen. Und auch eine Stressphase geht einmal vorbei.

»Sollte das Knirschen jedoch über längere Zeit anhalten, und nur eins von vielen Stresssymptomen sein, ***ist das ein Fall für den Hausarzt«***

rät Dr. Eduard Arendt.



Entspannungstechniken im Alltag oder psychotherapeutische Maßnahmen können hier auf Dauer weiterhelfen. KaZ

arendtdental.de

Wo will ich im Alter wohnen?

Heim ist nicht gleich Heim

Seniorenstift, Pflegeheim, Altenwohnheim... was ist denn damit genau gemeint? Alles hört sich ähnlich an, aber es gibt markante Unterschiede. Die sind den meisten Menschen gar nicht bekannt. Deshalb kursieren auch viele Missverständnisse rund um das Thema „Seniorenheim". Wir bringen hier ein wenig Licht ins Dunkel.

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 - 52 00 7 · info@asw-bhv.de · asw-bhv.de

SELBSTBESTIMMT LEBEN PLUS KOMFORT

Ein Seniorenwohnheim oder Altenwohnheim ist ein Wohngebäude, in dem ältere Menschen unter einem Dach leben. Allerdings hat jeder Bewohner sein eigenes Apartment, in dem er weitgehend selbstständig lebt. In der Regel sind die Wohnungen barrierefrei und bestehen aus einem Wohn- und einem Schlafraum plus Badezimmer. Die Türrahmen sind breit genug, um mit einem Rollator durchzufahren, die Dusche ist ebenerdig und es gibt einen Fahrstuhl zu den oberen Etagen. Die Mahlzeiten lassen sich in einer kleinen integrierten Küche zubereiten.

Der große Vorteil: Bei Bedarf können Serviceleistungen problemlos dazugebucht werden. Häufig wird diese Wohnform als „Betreutes Wohnen“ oder „Service-Wohnen“ bezeichnet. So kann man sich Essen nach Hause liefern lassen oder im angrenzenden Speisesaal das Mittagessen in Gesellschaft genießen. Auch das Putzen der Wohnung kann eine Hilfskraft übernehmen. Zudem sind die Apartments meist mit einem Notrufknopf ausgestattet. Fühlt sich der Bewohner krank, ist per Knopfdruck schnell medizinische Hilfe vor Ort. Das verschafft ein Gefühl von Sicherheit, auch für Angehörige von Senioren.

DARF’S EIN BISSCHEN MEHR SEIN?

Eine Seniorenresidenz ist einem Seniorenwohnheim sehr ähnlich, aber um einiges luxuriöser. Meist gibt es auf dem Gelände ein vielfältiges Freizeitangebot. Das kann beispielsweise eine Bibliothek, ein Schwimmbad oder einen Tennisplatz umfassen. Die Apartments sind großzügig geschnitten und die Ausstattung gehobener. Pflegeleistungen können nach persönlichem Bedarf dazugebucht werden. Besonders für Ältere, die geistig sehr fit und unternehmungslustig sind und ein gutes finanzielles Polster haben, ist diese Wohnform interessant.

Pluspunkt Seniorenheim: Hier gibt’s keinen Platz für Einsamkeit

RUNDUM IN GUTEN HÄNDEN

Natürlich möchte jeder so lange wie möglich für sich selbst sorgen können. Aber wenn Körper oder Geist nicht mehr hundertprozentig mitmachen, ist Hilfe unumgänglich. In einem Alten- oder Pflegeheim können Senioren wahlweise ambulant oder vollstationär versorgt werden, je nach bewilligtem Pflegegrad. Hier werden Pflegebedürftige professionell bei der Körperhygiene unterstützt und medizinisch versorgt. Es gibt regelmäßige Mahlzeiten und das Zimmer wird vom Personal gereinigt. Gruppengymnastik oder Quiz-Nachmittage sorgen für Abwechslung im Alltag der Heimbewohner. KaZ

WICHTIG ZU WISSEN!

Bei allen genannten Wohnformen ist die jeweilige Bezeichnung kein geschützter Name. Eine „Residenz“ ist nicht automatisch ein Luxus-Ressort und ein „einfaches“ Pflegeheim kann trotzdem einen schönen Park und ein buntes Freizeitprogramm bieten. Bevor du einen Vertrag unterschreibst, schau dir die Einrichtung genau an und prüfe das Leistungsangebot. Auch in Bremerhaven gibt es Einrichtungen, die ein Probewohnen anbieten. So kannst du sicher sein, dass du dich hier wohl fühlst – oder dein Angehöriger.

Sicherheit auf Knopfdruck.
Der Johanniter-Hausnotruf.
JOHANNITER
Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf
0800 0019214 (gebührenfrei)

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-Herntrich-Haus
Betreutes Wohnen
04721-7360

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

S D W
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)

Hombre

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

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

Moin BREMERHAVEN

GUT ZU WISSEN:

Höhere Pflegeleistungen ab 2024

Ein Unfall oder eine Krankheit kann Betroffenen und ihren Angehörigen plötzlich den Boden unter den Füßen wegziehen. Auch finanziell. Glücklicherweise steigen ab Januar 2024 die Beträge beim Pflegegeld und bei den Pflegesachleistungen.

Pflegebedürftige bis 25 Jahre mit Pflegegrad 4 oder 5 können ein vorzeitiges Entlastungsbudget in Anspruch nehmen. Dies erleichtert die Finanzierung von Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege. Außerdem werden die Zuschläge zu den pflegebedingten Heimkosten erhöht und das Pflegeunterstützungsgeld steht neuerdings jährlich zur Verfügung. So können sich pflegende Angehörige im Notfall von ihrer Arbeit freistellen lassen, ohne Einkommenseinbußen.

ÄNDERUNGEN 2024 IM ÜBERBLICK:

- Erhöhung des Pflegegeldes und der Pflegesachleistungen
- Vorgezogenes Entlastungsbudget für junge Pflegebedürftige
- Erhöhte Zuschläge zu Pflegekosten in stationärer Pflege
- Leichterer Zugang zum Pflegeunterstützungsgeld

Bei allen Fragen rund um das Thema Pflege helfen dir die Mitarbeitenden des Pflegestützpunkts im Lande Bremen weiter. Ruf einfach an oder vereinbare einen Beratungstermin. KaZ

Mehr Infos gibt's hier

TYPISCHES WINTERLEIDEN:

Erste Hilfe bei trockenen Augen

Wer viel am Computer arbeitet, leidet häufig unter trockenen Augen. Aufgeheizte, geschlossene Räume in der kalten Jahreszeit tun ihr Übriges dazu: Die Augen sind gereizt und das Sehvermögen ist eingeschränkt. Nützliche Tipps bei solchen Beschwerden kennt Thomas Anthes, Apotheker und Inhaber der Sander Apotheken.

In den meisten Fällen helfen Augentropfen oder Gele, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind. „Augentropfen auf Hyaluronsäure-Basis wirken pflegend und befeuchtend", erklärt Thomas Anthes. „Wirksam ist auch Euphrasia. Dieses Mittel wird aus einer Naturheilpflanze gewonnen."

Thomas Anthes

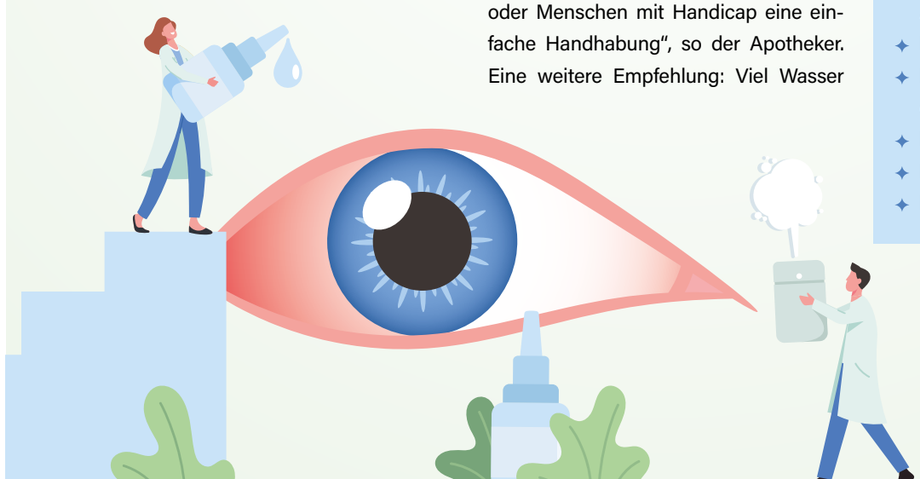
SO KLAPPT ES MIT DEN AUGENTROPFEN

Mit ein wenig Übung gelingt auch das Tropfen der Flüssigkeit ins Auge: Einfach das Kinn etwas anheben und das untere Lid mit einem Finger vorsichtig herunterziehen. Dann am besten einen bestimmten Punkt an der Zimmerdecke – beispielsweise die Lampe – mit dem Blick fixieren. Nun mit der freien Hand die Flüssigkeit aus dem Fläschchen ins Auge tropfen lassen. Keine Sorge! Es ist völlig normal, dass das Lid danach etwas überläuft. Der Bindehautsack hat ein relativ kleines Fassungsvermögen.

AUGENSPRAY – DIE UNKOMPLIZIERTE ALTERNATIVE

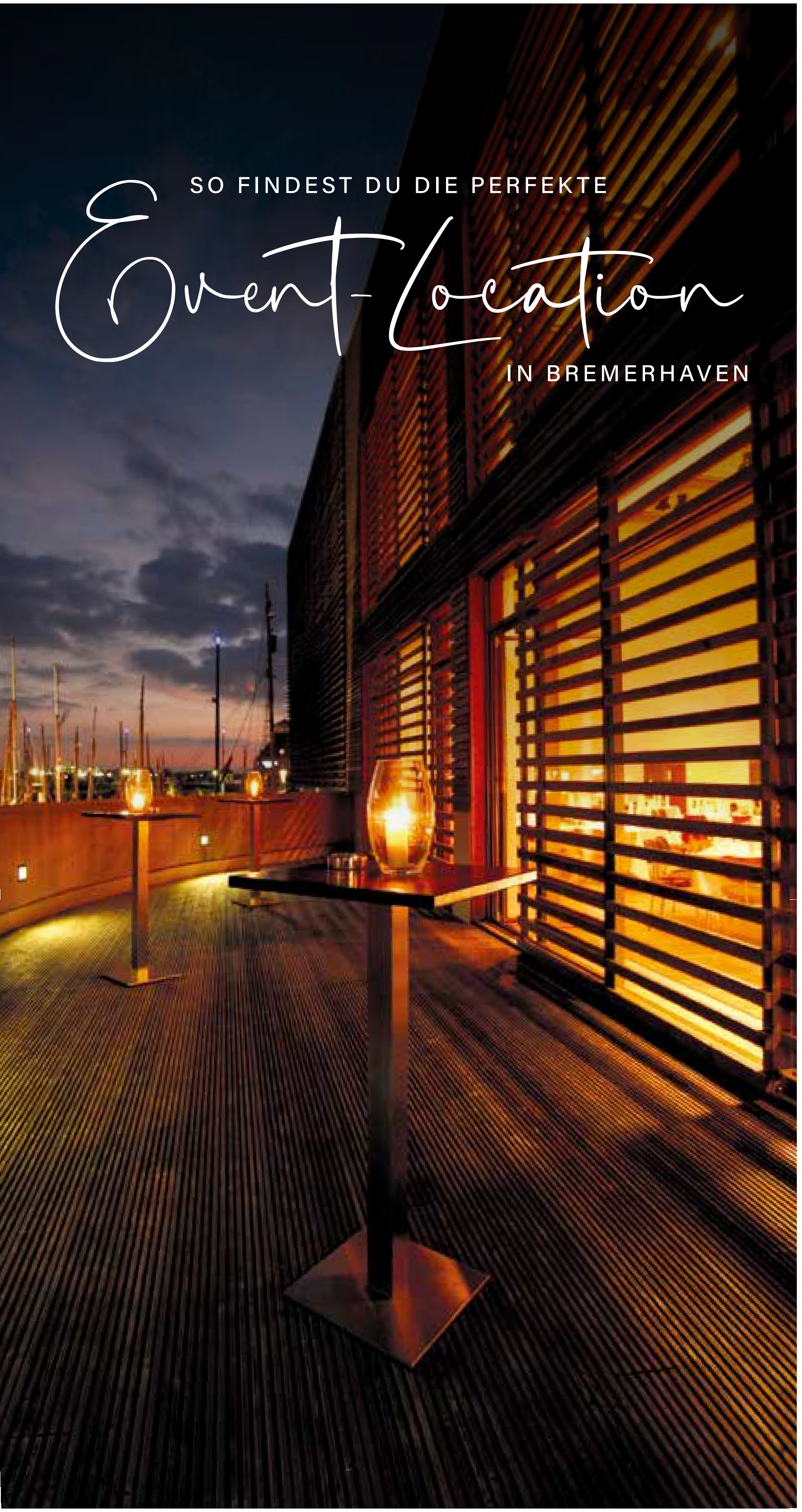
Wer mit dem Tropfen nicht zurechtkommt, für den gibt es eine unkomplizierte Alternative: Augenspray. Das Spray wird einfach auf das geschlossene Lid gesprüht und befeuchtet das Auge ebenso effektiv. „Besonders für Ältere oder Menschen mit Handicap eine einfache Handhabung", so der Apotheker. Eine weitere Empfehlung: Viel Wasser trinken und viel an der frischen Luft spazieren gehen. Das kann auch Erkältungskrankheiten vorbeugen.

Sollte nach ein paar Tagen trotz Tropfen oder Spray keine Besserung einsetzen, dann rät der Apotheker, zur Sicherheit einen Augenarzt aufzusuchen. „Denn fehlende Tränenflüssigkeit kann langfristig zu Schäden am Auge führen. In manchen Fällen haben die Beschwerden auch eine Erkrankung als Ursache." Behalte trockene Augen deshalb gut im Blick! KaZ



Weitere mögliche Ursachen für trockene Augen

- Nebenwirkungen von Schlafmitteln, Betablockern oder Anti-Allergika
- Hormonelle Veränderungen
- Erkrankungen an der Schilddrüse
- Neurodermitis
- Diabetes
- Rheuma



Ob für die Hochzeitsfeier, ein Familienfest oder die geschäftliche Veranstaltung: Eine besondere Location macht dein Event unvergesslich. In Bremerhaven gibt es für jede Gesellschaft den idealen Rahmen. Damit alles nach deinen Vorstellungen läuft, solltest du folgende Punkte beachten:

1. Lage

Besonders punkten kann Bremerhaven natürlich mit der Lage am Wasser. Direkt am Neuen Hafen hält das Deutsche Auswandererhaus gleich mehrere Räume für Veranstaltungen mit Blick auf Schiffe und Bassin bereit. Außerdem sollte deine Event-Location für alle Gäste gut zu erreichen sein. Achte also auf ausreichend Parkplätze oder die Anbindung an den Nahverkehr in der Umgebung.

2. Ambiente

Gediegen oder rustikal? Das kommt ganz auf deinen Geschmack, den Etat und die Art der Veranstaltung an. Relativ günstig sind Vereinsheime und Clubhäuser anzumieten. Wenn es aber etwas gediegener sein soll, bietet zum Beispiel die historische Bausubstanz und moderne Architektur des frisch sanierten Fischbahnhofs im Schaufenster Fischereihafen viel für das Auge.

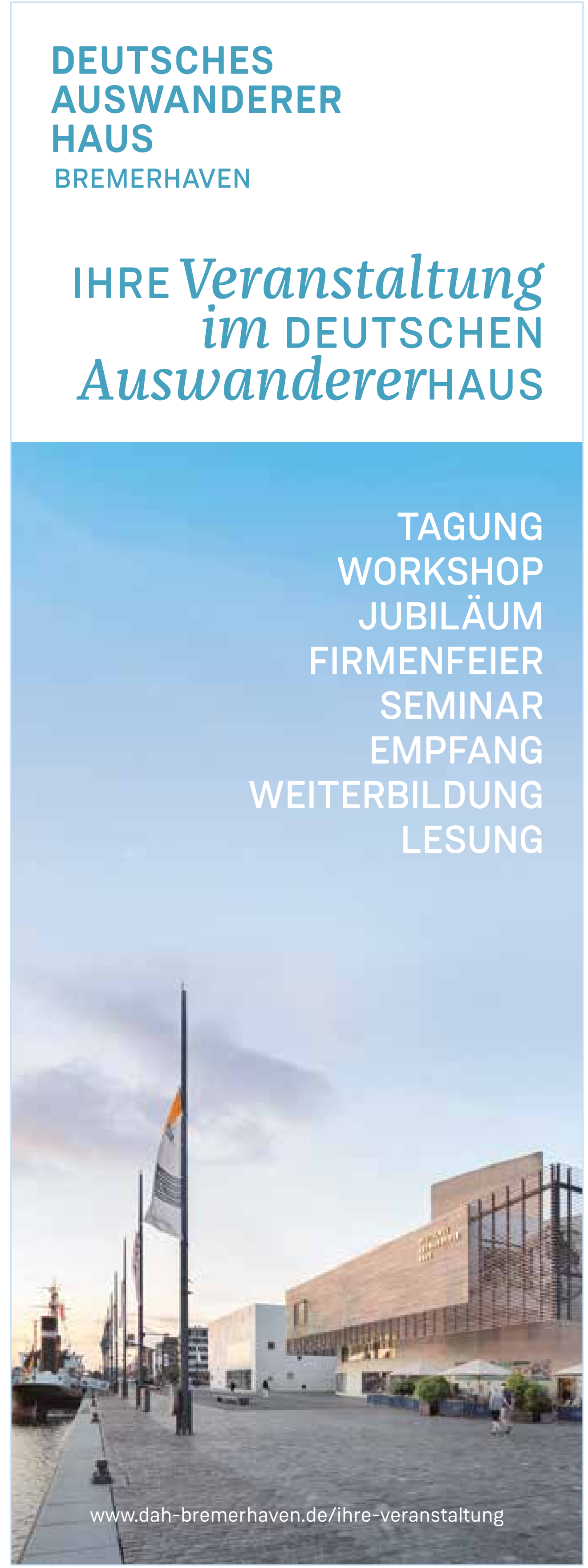
3. Catering

Ohne gute Speisen und Getränke ist kein Event komplett. Du kannst einen

externen Caterer damit beauftragen. Oder gleich einen separaten Raum in einem Restaurant oder einer Bar inklusive Service mieten. Einige Event-Locations haben auch eine eigene Gastronomie. Im Fischbahnhof kannst du dich und deine Gäste sogar von den Genuss-Experten des Fischkochstudios bewirten lassen.

4. Extras

Die kleinen Feinheiten machen eine Event-Location richtig besonders. Das können Extras wie ein Coffee-Bike oder Kurz-Workshops sein. Manche Veranstaltungsorte eröffnen auch komplett außergewöhnliche Möglichkeiten. Das Deutsche Auswandererhaus hat zum Beispiel ein eigenes Kino – so kommt eine bunte Bildergalerie, das große Firmenjubiläum oder deine persönliche Love-Story auf die große Leinwand. LE



Lebenswichtig in jedem Alter: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

„Was meinen Eltern im Alter widerfahren ist, möchte ich nicht am eigenen Leib miterleben." So oder so ähnlich sprechen viele Leute über ihre Erfahrung bei Krankheit oder Altersschwäche naher Angehöriger. Durch eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht kannst du selbst bestimmen, was im Notfall mit dir geschehen soll.

Mit der Patientenverfügung stellst du sicher, dass eine von dir ausgesuchte Person Entscheidungen im Bereich der Gesundheitsfürsorge an deiner Stelle trifft. Dazu füllst du ein entsprechendes Dokument aus und machst beispielsweise Angaben zu lebensverlängernden Maßnahmen. Damit der Bevollmächtigte in deinem Sinne agieren kann, werden die behandelnden Ärzte von ihrer Schweigepflicht entbunden.

WER IST DEINE VERTRAUENSPERSON?

Ein weiteres wichtiges Papier ist die Vorsorgevollmacht. „Hiermit wird verhindert, dass ein fremder gesetzlicher Betreuer die Angelegenheiten regelt, wenn man aufgrund seiner gesundheitlichen Situation nicht mehr in der Lage dazu ist", erklärt Rechtsanwalt Dr. Walter Schmel. Du bestimmst mit der Vorsorgevollmacht eine Person, die im Ernstfall sämtliche vermögensrechtliche und persönliche Entscheidungen für dich trifft. Beispielsweise kann der Bevollmächtigte über Bankkonten und Grundstücke verfügen, Verbindlichkeiten eingehen oder gegenüber Gerichten, Behörden und anderen Dritten für dich Erklärungen abgeben und entgegennehmen. Die von dir bevollmächtigte Person vertritt dich umfassend im täglichen Rechtsverkehr und legt auch – wenn erforderlich – deinen Wohnort fest. Dazu solltest du die Person deines Vertrauens sehr gut kennen und rechtzeitig über deine Wünsche informieren.

DER RICHTIGE ZEITPUNKT IST JETZT

»Derartige Verfügungen und Vollmachten sind keine Frage des Alters, da persönliche Schicksalsschläge jederzeit eintreten können«
betont Dr. Schmel

Sie begleiten dich vielmehr dein Leben lang und sind regelmäßig auf ihre Aktualität zu überprüfen. KaZ

Alle Rechtsgebiete der Kanzlei Dr. Schmel im Überblick:

Mit Moin BREMERHAVEN
immer auf dem **neusten Stand!**

ALLE TERMINE UND NOCH MEHR THEMEN RUND UM UNSERE SEESTADT **AUF EINEN BLICK!**

moin-bremerhaven.de

Mittagessen

täglich frisch gekocht

Menüpreis
9,50 €
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