DEIN KOSTENLOSES STADTMAGAZIN
MÄR/APR 2024





Liebeslied für die Seestadt

ANGÈLE DELTGEN SINGT ÜBER IHRE NEUE HEIMAT

Backstage bei den Pinguins
Wir verlosen einen signierten Schläger

Live-Musik hautnah

Lange Bandnacht und die Festival-Saison 2024

moin-bremerhaven.de

STELLENMARKT

Veranstaltungen und Termine

RATGEBER-THEMEN

Einfach bestellt, schnell geliefert!

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





Filiale »Lehe« Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde« Grashoffstraße 7

Filiale »Mitte« Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70 sander-apotheken.de



Der Frühling macht sich breit und auch der Sommer liegt schon in der Luft. Da heißt es für viele: Raus aus dem Winterschlaf und aktiv werden! Und zwar auf ganz verschiedene Weise. In der MOIN Bremerhaven 2/24 findest du iede Menge Storys, Tipps und News rund um den Frühling - und noch viel mehr!

Für die einen gehört Feiern bei Live-Musik genauso zur warmen Jahreszeit wie Sonnenschein und Mückenstiche. Damit du deine Festival-Saison planen kannst, geben wir ab Seite 14 einen Ausblick auf die Open-Airs in der Region. Ein perfekter Startschuss dazu ist die Lange Bandnacht in der Alten Bürger. Was dich dort erwartet, erfährst du ab Seite 16. Außerdem kannst du Tickets für die Kult-Veranstaltung gewinnen!

Sowohl Frühlingsgefühle als auch Musik spielen in unserem Deich-Talk mit Angèle Deltgen eine wichtige Rolle. Die gebürtige Luxemburgerin hat sich bei einem Urlaub in Bremerhaven in die Seestadt verliebt und ist aus Frankreich hergezogen. Ihr gefällt es hier so gut, dass sie sogar einen Chanson über den besonderen Charme ihrer neuen Heimat geschrieben hat. Ihre Geschichte liest du ab Seite 10. Wenn Osterglocken und Co. bei den ersten Sonnenstrahlen ihren Kopf aus der

Schreib uns, was dich bewegt, unter post@moin-bremerhaven.de Erde strecken, beginnt die Garten-Saison. Ganz egal, ob du nur ein paar Blumentöpfe auf deinem Balkon mit Leben füllen willst oder du jede freie Stunde in deinem Garten ackerst - wir haben ab Seite 48 jede Menge gute Tipps gesammelt.

Dazu kommen noch ganz viele andere Themen: Wir besuchen in unserem Business-Talk die drei Fiedler-Brüder, die gemeinsam ihr Familienunternehmen in die Zukunft lenken, Außerdem sprechen wir mit den Bewohnerinnen und Bewohnern eines Mehrgenerationen-Hauses und schauen bei den Fischtown Pinguins hinter die Kulissen. Die neue MOIN Bremerhaven ist so vielseitig wie die Stadt selbst!

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

Oder willst du eine spannende Geschichte, deine Vereinsarbeit, dein Herzensprojekt mit uns teilen? Dann schreib uns an post@moin-bremerhaven.de. Wir freuen uns auf deine Mail!







Folge uns auf Facebook und Instagram!

Inhalt MÄRZ / APRIL 2024



GEWINNE 2X2 TICKETS FÜR DIE LANGE **BANDNACHT**

- News aus Bremerhaven
- Aus der Redaktion

Leben & Lieben

- 10 Angèle Deltgen singt ein Liebeslied auf Bremerhaven
- Von Hip-Hop bis Metal: Die Festival-Saison in der Region
- 16 Live-Musik hautnah bei der Langen Bandnacht mit Verlosuna

Genuss & Freizeit

- 18 Das sind die Reise-Trends
- $20\,$ Richtig gut frühstücken: Unser Bremerhaven-Guide
- 24 Das Beste aus unserer Region auf deinem Teller mit Verlosung
- $28\,$ Fischspezialitäten von Fiedlers Fischmarkt
- 29 Lachs-Bowl Asia ein Rezept vom Fischkochstudio



- $29\,$ Restaurant PIER 6 ist der Gastgeber des Jahres
- 30 Rätselseite + Impressum
- 31-37 MOIN Bremerhaven Veranstaltungskalender

Jobs & Wirtschaft

- 38 Zwischen Tradition und Innovation: Fiedlers Meeresdelikatessen
- Bremerhavens Stadtteile in Zahlen
- 42 Vom Quereinsteiger zum Prokuristen bei CT Llovd
- 43 Der aktuelle Stellenmarkt
- Gekündigt und jetzt? Das rät der Rechtsanwalt

Bauen & Wohnen

46 So lebt es sich im Mehrgenerationen-Haus "Goethe 43"





48 Tipps und Tricks für den

75

TIPPS FÜR DEN

E-BIKE-KAUF

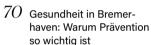
 $52\,$ Der hagebaumarkt Langen hat alles für dein grünes Paradies

Start in die Garten-Saison

- 53 Insekten bleiben draußen mit Lösungen von Schröter Raumausstattung
- 54 Schritt für Schritt zu deiner Traumküche

Sport & Gesundheit

- 58 Ein selbstbestimmter Alltag mit Albert-Schweitzer-Wohnen und Leben
- 60 Backstage bei den Fischtown Pinguins mit Materialwart Eugen Witthohn + Verlosung
- 64 #teamspirit: JFV Bremerhaven fördert junge Fußball-Talente
- 66 Gut gepflegt in den eigenen vier Wänden leben
- 69 Innovativ und präzise das Rübeling Dentallabor setzt auf den digitalen Zahnabdruck



- 73 Zahnarzt Dr. Eduard Arendt gibt Tipps für gesunde Zähne
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen mit den Sander Apotheken

Tipps & Trends

- 75 Darauf solltest du beim E-Bike-Kauf achten
- 78 So wird der Kindergeburtstag ein voller
- 81 Erstklassig aus zweiter Hand: Second-Hand-Kleidung
- 82 Lebenswichtig in jedem Alter: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht







Bremerhaven: Eine Stadt, die niemals schläft? Ein Team des Studiengangs "Digitale Medienproduktion" an der Hochschule Bremerhaven hat 30-minütige Doku mit dem Titel "3 Uhr 8° Ost" gedreht. Darin begleitet es unter anderem Lotsen, Gastronomen und eine Zollbeamtin bei ihrer nächtlichen Arbeit. Die Doku ist bei mehreren internationalen Festivals gelaufen und hat beim ukrainischen Bobritsa Film Festival 2023 sogar den Preis als bester studentischer Film gewonnen. Du kannst ihn dir kosten-

los im Internet anschauen:



Sie sind nicht nur bei Touristen beliebt, sondern auch bei den Einheimischen. Das bezeugen die Besuchszahlen der Museen in Bremerhaven für das vergangene Jahr. Das Deutsche Auswandererhaus empfing 2023 mit 152.805 Gästen über 25.000 mehr als im Vorjahr. Das Historische Museum zählte 35.500 Menschen - 2022 waren es gut 10.000 weniger, Auch die Kunsthalle Bremerhaven und das Museum Speckenbüttel konnten die Zahlen steigern, Insgesamt zählten die Einrichtungen in Bremerhaven im vergangenen Jahr 339.346 Besuche - fast 40.000 mehr als 2022.





Bremerhaven soll grüner werden. Dieses Ziel verfolgt das Programm "Reset -Renaturierung einer Hafenstadt" im Jahr 2024, wie der Magistrat berichtet. Fast 300 neue Bäume sollen entlang der Straßen und auf Grünflächen im gesamten Stadtgebiet gepflanzt werden. Insgesamt mehr als 3.000 Exemplare kommen im Bürgerpark und im Speckenbütteler Park in die Erde. Allerdings werden dort auch rund 1.400

Fichten gefällt, die entweder krank oder durch das wärmere und trockenere Klima geschädigt sind. Ziel ist ein an die heutigen Bedingungen angepasster und stabiler Mischwald.

Ersetzt werden auch sämtliche Bäume auf dem Waldemar-Becké-Platz: Die dortigen Kastanien waren allesamt mit einem Bakterium befallen und nicht mehr zu retten. An ihrer Stelle pflanzt

das Gartenbauamt widerstandsfähigere Zerr-Eichen. Die Havenwelten sollen durch begrünte Dachflächen und mobile Pflanztöpfe verschönert werden. Ziel des Programms ist es, Bremerhaven lebenswerter, tierfreundlicher und im Sommer kühler zu gestalten. Vom Bund gibt es dafür Fördermittel in Höhe von 4,5 Millionen Euro, 500.000 Euro schießt



Versteckte Ostereier finden und frischen Obstkorb gewinnen

VON FRUCHTHANDEL DIETZEL

Ostern steht vor der Tür! Damit du vitaminreich in den Frühling starten kannst, verlosen wir einen Obstkorb vom Bremerhavener Fruchthandel Dietzel. Du brauchst nur die versteckten Ostereier in dieser MOIN-Ausgabe zählen, um am Gewinnspiel teilzunehmen.

Schreib uns die richtige Anzahl bis zum 13. April 2024 per E-Mail unter dem Stichwort "Obstkorb" an post@moin-bremerhaven.de.

Teilnahmebedingungen unter:



PODCAST

SEELEUTE ERZÄHLEN AUS IHREM LEBEN

Wie fährt sich ein Massengutfrachter? Wie schwer ist der Weg für Frauen in die Schifffahrt? Wie steuert man nachts den Suez-Kanal an? Diese und viele weitere Fragen werden im Podcast "Karten Wissen Meer mobil" des Deutschen Schifffahrtsmuseums beantwortet. Kurator Dr. Frederic Theis spricht darin mit Kapitäninnen, Kapitänen und Crew-Mitgliedern aus aller Welt. Sie schildern ihre Sicht auf die Arbeit und den Alltag an Bord sowie ihren persönlichen Lebensweg. Die Interviews mit den Seeleuten

im Alter zwischen 20 und 70 Jahren fanden digital oder direkt an Bord statt. Sie dauern zwischen fünf Minuten und einer halben Stunde und haben eine deutsche Übersetzung. Auf der Soundcloud-Seite des Deutschen Schifffahrtsmuseums findest du außerdem Hörbeiträge zu Ausstellungsstücken,

Schiffen und vielen weiteren Themen:







Neues Streaming-Angebot der Stadtbibliothek

Wer einen aültigen Mitaliedsausweis der Stadtbibliothek Bremerhaven hat, kann ab sofort ohne zusätzliche Kosten oder Anmeldung die Streaming-Plattform filmfriend.de nutzen. Dafür wird nur die Ausweis-Nummer und das dazugehörige Passwort benötigt. Mehr als 3.500 Spielund Dokumentarfilme sowie Serien und Kurzfilme lassen sich auf der Website

ohne Werbung oder die Erhebung persönlicher Daten abrufen. Nutzen kannst du die Plattform über Web-Browser, App oder Smart TV. Weitere Infos gibt es bei der Stadtbibliothek Bremerhaven.

filmfriend.de







www.autoglasnesse.de

Ballett im Historischen Museum, Hip-Hop im Fischereihafen und eine inklusive Tanzgruppe: In der Video-Reihe "Geestemünde tanzt" zeigen sich der Stadtteil und seine Tanzschulen von ihrer besten Seite. Bereits vor zwei Jahren erschienen die ersten Folgen aus dieser Kooperation zwischen dem Standort-Management, verschiedenen Tanzgruppen und weiteren Akteuren aus Geestemünde. Von den mehreren tausend Zuschauern im Netz gab es iede Menge positive Resonanz. Jetzt sind unter dem Titel "Geestemünde tanzt weiter" drei neue Videos gedreht worden. Du findest die gesamte Serie und viele weitere Clips rund um den Stadtteil hier:





LESER-AUFRUF: Zeig uns deinen grünen Daumen!



Eigentlich wollten mein Mann und ich nur ein kleines Stück Garten haben, wo wir uns am Wochenende entspannen und im Grünen grillen können. Ich hatte vor, ein paar bunte Blümchen zu pflanzen und den Bienen zuzuschauen, wie sie ihre Arbeit tun. Mein Gatte träumte vom ten Setzlinge. Dank Taubenmist vom Liegestuhl im Sonnenschein und eisgekühltem Bier in Griffnähe. Doch dann kam alles ganz anders.

»Erst hatten wir einen Garten. dann hatte der Garten uns ...«

Kaum war die Parzelle bezogen, packte uns der Garten-Virus. Beide waren wir plötzlich nur noch damit beschäftigt, Unkraut zu zupfen oder zu kompostieren. mögen und Lust haben, unseren Lese-Wie irre waren wir am Schreddern, bauten Hochbeete, säten aus und platzier-Nachbarn wuchsen auf unseren perfekt Fühlst du dich angesprochen? gedüngten Feldern die schönsten Auberginen, Kürbisse und Tomaten. Fürs an post@moin-bremerhaven.de. Verschnaufen blieb wenig Zeit. Das selbst geerntete Gemüse schmeckte aber dafür besonders gut. Jetzt freuen wir uns auf die neue Gartensaison.

WIE STEHT ES MIT DIR?

Geht dir im eigenen Gemüsebeet auch das Herz auf? Oder kennst du einen begnadeten "Bohnen-Flüsterer"?

Wir sind auf der Suche nach Menschen, die ihr Gartenglück gefunden haben. Die uns in ihre kleine grüne Oase mitnehmen rinnen und Lesern den ein oder anderen Gartentipp zu verraten.

Dann schreib uns gern eine Nachricht



Katrin Zeise, **MOIN Bremerhaven-Redaktion**







Bremerhavens Rundumversorger in Sachen Kassensysteme sowie **Computer Hard- und Software!**

Beratung · Reparatur · Überwachungssysteme · Drucken & Kopieren · **Beamer Verleih**

Mo - Fr 9-18 Uhr · Sa 10 - 14 Uhr

Hafenstraße 31 · 27576 Bremerhaven 0471 9413192 · info@neumannpc.de www.neumannpc.de





"MOIN sagt mehr als 1000 Worte, Bremerhaven ist für mich einer der schönsten Orte!" - so lautet eine Zeile des Songs "Bremerhaven", Angèle Deltgens Liebeshymne auf unsere Seestadt und ihre Wahlheimat seit 2019. Wir haben die gebürtige Luxemburgerin gefragt, warum sie sich in Bremerhaven sofort heimisch gefühlt hat und was ihr der Song "Kämpferin" bedeutet.

MOIN Redaktion: Hallo Angèle, erzähl doch mal: Wann hast du dich in Bremerhaven verliebt?

Angèle: Zuletzt habe ich in Frankreich an der Nordatlantikküste gelebt, in der Bretagne. Aber ich war noch nie in Deutschland am Meer. 2018 habe ich dann spontan einen Kurzurlaub über Weihnachten in Bremerhaven gebucht. Da stand ich am Deich und dachte: Das ist es! Es war Liebe auf den ersten Blick. Innerhalb von vier Monaten hatte ich meine Wohnung in Frankreich gekündigt und bin mit meinen beiden Söhnen (9 und 10 Jahre alt) nach Bremerhaven gezogen.

Habt ihr euch gut eingelebt?

Ja, die Jungs haben schnell viele Freunde gefunden - und ich auch. Ich finde die Norddeutschen ganz cool. Am Anfang sind sie etwas kühler und schauen dich mit prüfendem Blick an. Aber wenn die Sympathie da ist, dann kann schnell eine tiefe Freundschaft entstehen. Es gibt hier Menschen, die habe ich an meinem ersten Tag in Bremerhaven kennengelernt und mit denen bin ich seitdem eng befreundet.

»Die Norddeutschen sabbeln auch nicht so viel. Aber was sie sagen, das machen sie.«

Angèle Deltgen

Sprichst du schon etwas Plattdeutsch?

Datt geit! Ich spreche ja auch Niederländisch. Das ist dem Plattdeutschen sehr ähnlich. Luxemburgisch ist meine Muttersprache. Außerdem spreche ich Französisch, Deutsch, Englisch und etwas Portugiesisch.

Welchen Beruf hast du gelernt?

Ich hab schon viel in meinem Leben probiert und wenn man mir die Chance gibt, ergreif ich sie. Ich bin ausgebildete Restaurantfachfrau, war aufgrund meines Sprachtalents 16 Jahre als Bürofachangestellte für internationale Unternehmen tätig. Zugfahrerin war ich auch schon. Aber der Schichtdienst macht ein Familienleben unmöglich. Jetzt arbeite ich als Betreuerin an einer Schule. Als Quereinsteigerin für die Fächer Kunst und Musik.



MEINE STÄRKEN

Ich bin zuverlässig und organisiert.

MEINE SCHWÄCHEN

lch bin schrecklich ungeduldig. Manchen Menschen gehe ich damit ziemlich auf die Nerven.

MEIN LEBENSMOTTO

Immer an sich selbst glauben, an sich arbeiten und sich selbst Ziele setzen.

DAS MAG ICH AN BREMER-**HAVEN BESONDERS**

Pingelturm und Räucherfisch.

WAS ICH IN BREMERHAVEN **UNBEDINGT NOCH MACHEN ODER SEHEN WILL**

Eine Bootstour an der Küste mit Grünkohlessen oder einen Helikopterflug.

Wie geht dein Umfeld mit deiner wachsenden Berühmtheit um?

Berühmtheit - das ist so eine Sache! Ich bin sehr bodenständig. Auch wenn ich morgen die Kohle hätte, würde ich mir keinen Ferrari kaufen. Eher würde ich mit meinen Kindern eine Reise nach Norwegen machen. Ich bin ganz bescheiden und das merken andere auch.

Mit welchem bekannten Sänger würdest du gern ein Duett singen,

Ich liebe Max Mutzke. Den finde ich ganz, ganz toll. Ich mag seine Stimme und seine Texte. Ich mag auch Peter Maffay, vor allem seinen Song "Über sieben Brücken musst du gehen". Sarah Connor und Sido höre ich auch sehr gerne. Je nachdem, wie die Stimmung ist.

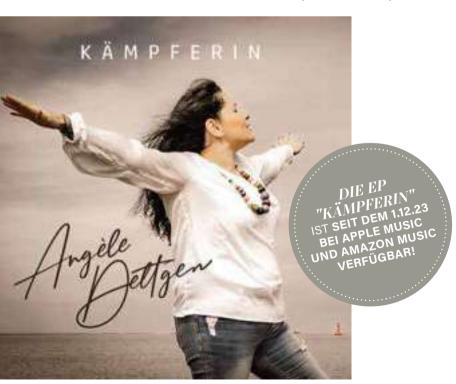
Im Dezember 2023 ist dein Album "Kämpferin" erschienen. Was hat dich zum gleichnamigen Titel-Song inspiriert?

Ich hab in den vergangenen Jahren sehr viel über mich selbst gelernt. Bei Freundschaften habe ich viel Glück, in der Liebe habe ich leider kein autes Händchen. Ich bin in meinen vergangenen Beziehungen zu viele Kompromisse eingegangen. Seit fünf Jahren bin ich Single, allein mit meinen Kindern, und ich genieße das. Ich habe die Zeit für mich gebraucht.

Was möchtest du mit dem Song ausdrücken?

selbst hart erarbeitet. Ich möchte damit sagen, wenn man fest an sich glaubt, dann kann man alles schaffen.

Liebe Angèle, herzlichen Dank für dieses persönliche Gespräch!



wenn du die Wahl hättest?

Das Problem, am falschen Partner zu hängen, haben leider sehr viele Frauen. Ich musste auf gut Deutsch erst auf die Fresse fliegen, um da rauszukommen. Ich hab gedacht: Jetzt reicht's! Jetzt lebst du dein Leben. Du kannst das und du schaffst das! Egal, was passiert. Als es mir richtig schlecht ging, habe ich all meine Kraft gesammelt und wieder angefangen Musik zu machen. In jungen Jahren hatte ich ein Jazz-Studium in Luxemburg begonnen. Aber meinem damaligen Partner gefiel das nicht, deshalb brach ich das Studium ab. Heute könnte ich mir nie wieder vorstellen, so abhängig von einer Person zu sein. Alles, was ich hier in Bremerhaven erreicht habe und besitze, habe ich mir

Willst du mehr über Angèle erfahren?

Hier aeht's zu ihrer Website angele-deltgen.de





GEWINNE JETZT EINE VON DREI HANDSIGNIERTEN CDS!

Bist du selbst eine Kämpferin? Oder möchtest du eine beschenken? Dann mach mit bei unserem handsigniert von Angèle Deltgen.

Beantworte dazu folgende Frage: In welchem Jahr ist Angèle nach Bremerhaven umgezogen?

Sende uns die Lösung bis zum 20. März an post@moin-bremerhaven.de. Die drei ausgelosten pünktlich zu Ostern nach Hause

Teilnahmebedingungen hier





ANGELÈS LECKERES CUPCAKE-REZEPT

Angèle ist nicht nur eine talentierte Sängerin, sondern auch eine leidenschaftliche Hobby-Köchin. Ostern ist für sie ein absolutes Familienfest, das sie ausschließlich mit ihren Söhnen verbringt. Am liebsten backt die 43-Jährige an freien Tagen. Der MOIN-Redaktion hat Angèle ihr Lieblings-Backrezept für leckere Oster-Cupcakes verraten:

OSTER-CUPCAKES

mit Eierlikörguss

ZUTATEN

3 Eier

50 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

100 ml Pflanzenöl

100 ml Eierlikör

150 g Mehl

1/2 TL Backpulver

Für den Guss:

80 g gesiebter Puderzucker 3 EL Eierlikör

ZUBEREITUNG

- 1. Ofen auf 170 °C (150 °C Umluft) vorheizen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.
- Eier mit Zucker und Vanillezucker cremig aufschlagen, danach Öl und Eierlikör unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unter die Ei-Öl-Masse rühren.
- 3. Den Teig auf die Förmchen verteilen und für etwa 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Anschließend auskühlen lassen.
- 4. Für den Guss Puderzucker mit dem Eierlikör glatt rühren, auf den Cupcakes verstreichen und fest werden lassen. Nach Lust und Laune mit bunten Streuseln oder Schoko-Nüssen dekorieren, solange der Guss noch flüssig ist.







HEISS UND LAUT: DAS IST DER

FESTIVAL-SOMMET

der Region in 2024

Noch hat uns das kühle Schmuddelwetter fest im Griff. Aber nicht mehr lange und du kannst wieder mit tausenden Party-People auf den Äckern und Wiesen der Region bei Live-Musik und kalten Getränken abfeiern. Ob EDM, Rap oder Metal: Wir zeigen dir, was der Festival-Sommer 2024 rund um Bremerhaven für dich bereithält.



: Die größte Party der Region steigt vom 18. bis 21. Juli beim Deichbrand in Wanhöden.

DEICHBRAND

Gut 60.000 Besucher feiern mehr als 120 Acts an vier Tagen: Das Deichbrand ist auch 2024 wieder ein echtes Schwergewicht und die Großveranstaltung in der regionalen Festival-Landschaft. Die Veranstalter setzen auf eine große Bandbreite von Electro über Hip-Hop und Singer-Songwriter bis zu Punk und Metal.

Als Headliner sind bisher Kings of Leon, The Prodigy, Peter Fox, Cro, Alligatoah und Scooter angekündigt.

- + 18. bis 21. Juli 2024
- Wanhöden, Wurster Nordseeküste
- + Kombiticket ab 199 Euro







MOTORVILLE

Punkrock und Metal stehen beim Motorville genauso im Mittelpunkt wie Oldtimer, heiße Öfen und der Rock-and-Roll-Lifestyle. Dieses junge Festival in dem kleinen Dorf Wittstedt bei Hagen geht 2024 in seine zweite Runde. Elf Bands waren bei der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr dabei. Für die neue Ausgabe sind unter anderem Moving Targets, Bitume, Jesus Chrüsler Supercar und Brathering angekündigt. Mit einer Kapazität von 1200 Personen bleibt das Motorville eher familiär - und der Eintritt günstig!

- + 10. und 11. Mai 2024
- ♦ Wittstedt, Gemeinde Hagen
- ◆ 2-Tages-Ticket ab 39 Euro





THE ROCK HOUSE FESTIVAL

Einen Tag voller Hard Rock und Heavy Metal vor der Kulisse eines alten Gutshofes verspricht das Rock House Festival bei Loxstedt. Die erste Auflage war 2023 direkt ausverkauft. Für diesen Sommer stehen die Bands Die Apokalyptischen Reiter, April Art, The New Roses, Neopera, Bad Butler, Impact Approved, Skyshaper und The Hellfreaks auf dem Lineup. Dieser Mix aus verschiedenen Spielarten der härteren Musik, internationalen und regionalen Bands wird wieder viele Metal-Heads glücklich machen.

- + 1. Juni 2024
- → Dünefähr 5. Gemeinde Loxstedt
- ◆ Tagesticket: 49,50 Euro

the-rock-house-festival.de



FONSSTOCK

Punkrock und Dosenbier - so lautet das inoffizielle Motto des Fonsstock in Nordenham, Das Festival ist seit mehr als 25 Jahren ein Anker in der regionalen Szene. 2024 sind wieder mehr als ein **Dutzend Punkrock-Bands aus** Deutschland und ganz Europa dabei. Unter anderem Snuff, Pascow, Maid of Ace, Tim Vantol & Band, Roughneck Riot - und der Shantychor Nordenham! Es ist also wieder Pogo, Schunkeln und Zelten am Weserstrand angesagt.

- + 7. und 8. Juni 2024
- Strandallee, Nordenham
- → Zwei-Tages-Ticket: 45 Euro

fonsstock.de







Jazz trifft auf Rock, Soul auf Afro-Beat - und das alles nur ein paar Schritte voneinander entfernt. Das Programm der "Langen Bandnacht" in der "Alten Bürger" ist genauso bunt gemischt wie ihr Publikum. Zweimal im Jahr veranstaltet die Werbegemeinschaft Alte Bürger e.V. dieses Live-Musik-Event. Am Samstag, 23. März, ist es wieder so weit.

Neun Locations, neun Bands und jeweils drei Sets à 45 Minuten: So lässt sich die Lange Bandnacht grob zusammenfassen. Dazu kommen bis zu 800 Besucher und eine ganz besondere Atmosphäre: "Die Kneipen sind meistens nicht besonders groß und man ist wahnsinnig nah dran an den Bands. Da springt der Funke schnell über", weiß Mike Heilmann. Er ist Vorsitzender der Werbegemeinschaft und Inhaber der Bar "Quartier No. 159".

Gemeinsam mit Quartiersmeister Jens Rillke organisiert er die aktuelle Ausgabe der Veranstaltung. "Wir versuchen, bei der Musik einen bunten Mix hinzukriegen", erläutert Jens Rillke. Nicht nur die Stilrichtungen unterscheiden sich deutlich voneinander - von soft und melodiös bis hart & heavy wird jeder Geschmack bedient. Auch die Anfahrtswege der Bands variieren stark. Musiker aus der Bremerhavener Szene sind genauso dabei wie internationale Künstler.



Mike Heilmann (links) und Jens Rillke organisieren die Lange Bandnacht gemeinsam mit den Gastronomen

NEUN KONZERTE AN NEUN ORTEN

Gut zwanzig Stunden Live-Musik kommen an dem Abend zusammen, wie Mike Heilmann und Jens Rillke ausrechnen. Die Besucher können nach jedem Set, oder auch zwischendurch, das Lokal und damit die Band wechseln. "Durch das Kneipen-Hopping lernt man auch mal Läden kennen, in die man sonst vielleicht nicht gehen würde", sagt Mike Heilmann. Außerdem werden bei der Langen Bandnacht Orte zu Konzert-Locations, in denen es normalerweise keine Live-Musik gibt.

Besonders ist bei dem Event auch das Publikum.

> »Da treffen Generationen aufeinander – wie beim Straßenfest«

> > erläutert Jens Rillke

Alte Bekannte, die in früheren Zeiten an jedem Wochenende in der "Bürger" unterwegs waren, sehen sich wieder. Musik-Fans im Rentenalter stehen neben 20-jährigen Partygängern, Stammgäste stoßen mit Zufallsbesuchern an. Außerdem plaudern die Bands in den Pausen gerne mit ihrem Publikum.

Die Lange Bandnacht ist - mit Corona-Unterbrechung - seit 2008 ein fester Bestandteil der Alten Bürger. Anfangs mussten die Organisatoren noch Musiker dafür suchen, heute bewerben sie sich um einen Auftritt. Erstmals seit mehreren Jahren steigt zur kommenden Ausgabe der Ticket-Preis. Alles ist teurer geworden, so auch die Anfahrtskosten für die Musiker, "Wir geben das Geld an die Bands weiter", unterstreicht Mike Heilmann. Neun Bands für den Preis von 15 Euro pro Ticket ist dabei immer noch sehr günstig. Oder sogar geschenkt - wenn du bei unserem Gewinnspiel Glück hast!

GEWINNE KARTEN FÜR DIE LANGE BANDNACHT!

Wir verlosen 2x2 Tickets für die Lange Bandnacht am Samstag, 23. März 2024, im Wert von je 15 Euro.

Willst du gewinnen? Dann beantworte uns folgende Frage: In welchem Jahr fand die erste "Lange Bandnacht" in der Alten Bürger statt?

Schicke uns die richtige Antwort per E-Mail mit dem Betreff "Gewinnspiel Lange Bandnacht" an post@moin-bremerhaven.de.

Einsendeschluss ist der 15. März 2024. Die Gewinner werden ausgelost und per E-Mail benachrichtigt.

Unsere Teilnahmebedingungen findest du unter:



Wir wünschen dir viel Glück!







Beim Urlaubsziel sind die Geschmäcker ganz verschieden. Der eine mag die Berge, der nächste will ans Meer. Mittlerweile kommt es Reisenden immer mehr auf das WIE und weniger auf das WOHIN an. Wir stellen hier drei Reisetrends vor, bei denen es primär um die Art des Reisens geht. Das Urlaubsziel ist eher zweitrangig. Schließlich gibt es Tausende schöne Orte auf der Welt!

SLOW TRAVEL MIT DEM ZUG

Zugreisen werden wieder beliebter. Besonders bei denjenigen, die sich für nachhaltiges Reisen interessieren. Bis 2038 will die Deutsche Bahn vollständig auf Ökostrom umstellen. Der Fernverkehr wird bereits seit 2018 mit 100 Prozent Ökostrom befahren befahren. wie das Europäische Verbraucherzentrum Deutschland bestätigt. Ein guter Anreiz also, klimafreundlicher mit dem Zug zu verreisen, statt mit Auto oder Flugzeug. Besonders Nachtzüge mit Schlafwagenabteil sind sehr gefragt. Abends einsteigen und morgens ausgeruht am Ziel ankommen - das hat gewisse Vorteile.

Mit dem Deutschland-Ticket kommst du einen Monat lang günstig innerhalb des Landes von A nach B, allerdings nur mit Regionalbahnen. Willst du lieber ins Ausland, ist der Interrail-Pass eine gute Option. Damit kannst du für eine bestimmte Anzahl an Tagen mit dem Zug guer durch Europa fahren. Empfehlenswert kann eine zusätzliche Sitzplatzreservierung sein. Vor allem, wenn du mit mehreren Personen verreist. Zugreisen nach Italien oder Schweden beispielsweise sind auch landschaftlich ein Genuss. Am besten du lässt dich im Reisebüro beraten.

ABSEITS VOM MASSENTOURISMUS

In Zeiten von Social Media sind Geheimtipps für Reiselustige eher Mangelware. Kaum hat ein Prominenter seinen Urlaubs-Insider-Tipp in den sozialen Netzwerken geteilt, stürmen die Massen ebenfalls dorthin. So verliert mancher Tempel oder Wanderweg schnell seinen Reiz, wenn du von lauter "Selfie-Jägern" umgeben bist. Wie wäre es denn, mal etwas ganz Neues auszuprobieren? Nicht die allseits bekannten Sehenswürdigkeiten abhaken, sondern eher unbetretene Wege erkunden - und vor allem das Reiseland auf sich wirken lassen.

Tolle Ziele für echte Entdecker sind beispielsweise die Mongolei mit einem einzigartigen Sternenhimmel oder Kapverden mit seinen Vulkanen und langen Stränden, Einfach in die Landschaft abtauchen und die Gastfreundschaft in den noch relativ unerschlossenen Gegenden genießen. So gewinnst du ganz schnell Abstand vom Alltag.

INDIVIDUALREISEN: **SOLO ODER MIT DER FAMILIE**

Endlich mal kein Termindruck! Das ist eigentlich das Schönste am Urlaub. Fahren, wohin man will und wann man will. Und auch Frühstück und Abendessen brauchen für viele Reisende keine festen Zeiten. Wer also vor allem Spontanität im Urlaub mag, der könnte an einer Reise im Wohnmobil Gefallen finden. Auch in unserer Region gibt es zahlreiche Anbieter, die Wohnmobile vermieten. Besonders für Paare und Familien ein praktisches Transportmittel, das individuelles Reisen ermöglicht.

Spannend sind auch Motorradreisen. Hier ist der Weg das Ziel. Einfach rauf auf den Sattel und die Geschwindigkeit genießen. So kommst du viel rum und bist flexibel. Hotelzimmer für eine Übernachtung kannst du reservieren oder aber einfach ins Blaue fahren und schauen, wo es dir gut gefällt. Mach dich allerdings bei einer Motorradreise ins Ausland über die geltenden Verkehrsregeln kundig und prüfe die nötigen Versicherungskonditionen. Damit du im Notfall gut abgesichert bist.





Frühstücks-Guide BREMERHAVEN

DIE BESTEN ADRESSEN IN DER SEESTADT



Gemütlich frühstücken außer Haus macht Spaß und ist gesellig. Sei es mit dem Partner, guten Freunden oder einer Festtagsgesellschaft. Wir stellen euch vier Frühstücks-Highlights in Bremerhaven vor:

ALTES EISWERK:

ERST GENIESSEN, DANN SPIELEN

Das Alte Eiswerk ist eine besondere Location für die ganze Familie. Am besten beginnst du mit einem Frühstück à la carte in Kais Restaurant. Hier stehen von dienstags bis sonntags sechs Frühstücks-Menüs zur Auswahl. Extras wie eine Portion frische Avocado oder Rührei sind bequem dazu buchbar. Wer eine gesunde Abwechslung am Morgen sucht, kann aus drei verschiedenen Frühstücksbowls auswählen. Frisches Obst, Nüsse und Cerealien sorgen für einen guten Start in den Tag. Nach dem Frühstück zwischen 9.30 und 12.00 Uhr geht's dann nebenan in den Indoor-Spielplatz Kidszone oder den Trampolin-Park Jumpin, wo sich Kinder und Erwachsene austoben können. (Mehr Infos zur Kidszone ab Seite 78 in dieser Ausgabe.)

alteseiswerk.de

STRANDHALLE BREMERHAVEN

KLASSISCH NORDDEUTSCHE UND LEICHT MEDITERRANE KÜCHE



Strandhallen - Frühstücksbuffet

Jeden Samstag, Sonntag und Feiertag von 9:00 bis 11:30 Uhr

inkl. Kaffee, Tee, Milch sowie Orangen- und Apfelsaft

für nur 24,90 € p.P.

Strandhallen-Abendbuffet

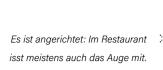
von Donnerstag bis Samstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

für nur 29,90 € p.P.

Strandhalle Bremerhaven · H.-H. Meier-Str. 1 · 27568 Bremerhaven Telefon 0471 46061 · strandhalle-bremerhaven@t-online.de

www.strandhalle-bremerhaven.de









LIBERTY: LANGSCHLÄFER-FRÜHSTÜCK MIT STIL

Jeden ersten Sonntag im Monat von 11.00 bis 14.00 Uhr bietet das Hotel Liberty ein großes Frühstücksbuffet an, bei dem keine Wünsche offenbleiben. Neben zahlreichen Wurst- und Käsesorten gibt es unter anderem frisches Obst, hausgemachte Marmelade, geräucherten Fisch, Antipasti, Eierspeisen sowie herzhafte Brotaufstriche. Solltest du eine Lebensmittelunverträglichkeit oder Allergie haben, kannst du dich vertrauensvoll an das Personal wenden. Spezielle Wünsche gibst du am besten bei der Reservierung an. Getränke sind nicht im Preis für das Frühstücksbuffet inbegriffen. Dafür zahlen Kinder bis drei Jahren nichts und bis 16 Jahren nur 1 Euro pro Lebensjahr.

liberty-bremerhaven.com



ANFAHRT

www.schiffergilde-bhv.de

Altes Eiswerk

Herwigstraße 24 · 27572 Bremerhaven

ÖFFNUNGSZEITEN

Dienstag - Donnerstag 9:30 - 22:00 Uhr Sonntag 9:30 - 21:00 Uhr 9:30 - 23:00 Uhr Montag Ruhetag Freitag - Samstag

www.alteseiswerk.de 0471 - 93 14 96 04 kais@alteseiswerk.de



In der Schiffergilde wird jeder Gast satt und das auf die beste Art und Weise. Die Buffetauswahl ist üppig und preislich attraktiv. Kaffee, Tee und Orangensaft sind inbegriffen. Für einen kleinen Aufschlag gibt es on top Krabben und Sekt. Fischliebhaber sind hier an der richtigen Adresse: Es werden Lachs, Forelle, Thunfisch und Rollmops aufgetischt. Auch warme Speisen wie Grilltomaten, Frikadellen und Würstchen erfreuen den Gaumen. Frühstückszeiten sind Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 11.00 Uhr sowie Freitag und Samstag von 9.00 bis 11.30 Uhr. Bei einer Reservierung ab 25 Personen ist auch ein Frühstücksbuffet am Sonntag buchbar.

schiffergilde-bhv.de

STRANDHALLE: EIN STÜCK **REGIONALE GESCHICHTE**

Wer gern ein wenig in Nostalgie schwelgt, sollte sich ein Frühstück in der Strandhalle nicht entgehen lassen. 1913 diente das Lokal als Warte- und Speisehalle für die Personenschifffahrt zwischen Bremen und Bremerhaven und zu den Nordseebädern. Im Jahre 1989 wurde die Strandhalle nach aufwendiger Sanierung neu eröffnet. Nun erwartet dich hier jeden Samstag und Sonntag von 9.00 bis 11.30 Uhr ein großes Frühstücksbuffet mit Käseplatte, Wurstsorten, Obst und vielem mehr. Die Auswahl ist groß und der Ausblick auf die Weser einmalig. Wenn die Sonne scheint, ist es auf der Terrasse, der Veranda oder im Wintergarten besonders schön zu frühstücken.

strandhalle-bremerhaven.de





24 / GENUSS & FREIZEIT GENUSS & FREIZEIT / 25



Ob Äpfel, Kartoffeln, Milch oder Honig: In der Region um Bremerhaven gibt es etliche Landwirte und Lebensmittel-Produzenten, die dich mit erstklassigen Produkten versorgen. Du findest sie in Supermärkten, auf dem Wochenmarkt, in Hofläden und auch die Gastronomie setzt immer mehr auf Regionalität - denn zahlreiche Vorteile überzeugen.

Zunächst einmal müssen diese Lebensmittel nicht um die halbe Welt geschifft werden, bevor sie in deinem Einkaufskorb landen. Klar, Bananen oder Avocados wachsen keine an der Nordsee. Aber gerade bei Obst und Gemüse bietet dir auch unsere Heimat eine gute Auswahl. Wenn du dir die Sortimente genauer anschaust oder dich beraten lässt, entdeckst du vielleicht sogar eine neue Lieblings-Zutat, die du bisher nicht auf dem Schirm hattest.

Eine Anlaufstelle für regionale Lebensmittel sind die Wochenmärkte in Bremerhaven und Umgebung. Dort stehen die Hersteller oft selbst hinter den Verkaufstresen. Oder aber Händler mit viel Fachwissen. So kannst du dich genau informieren, wo und wie angebaut, geschlachtet und produziert wird. Außerdem gibt es noch nützliche Tipps zur Zubereitung gratis dazu. Ein weiterer Vorteil von regionalen Lebensmitteln: Du unterstützt mit deinem Einkauf die Landwirte, Hersteller und Händler vor Ort.



DIESE PRODUKTE KANNST **DU GUT REGIONAL KAUFEN:**

- ♦ Milch und Milchprodukte
- → Fleisch und Wurst
- ♦ Konfitüre, Honig und weitere Feinkost







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





FRISCH AUS DEM CUXLAND

Zahlreiche Supermärkte haben eben-

falls Produkte aus der direkten Um-

gebung oder zumindest dem Norden

Deutschlands im Angebot. Die Edeka-

Märkte in Bremerhaven kooperieren

zum Beispiel mit einem Obsthof aus

Ihlienworth, Kartoffel-Höfen in Geest-

land und der Region Bremen-Bremer-

haven sowie einer Metzgerei aus

Spaden. Es finden sich dort außerdem

spezielle Produkte wie Honig, Kaffee

oder Spirituosen, die in der näheren

Umgebung hergestellt werden. Unver-

packt-Läden und Bio-Märkte erweitern

Die Elbe-Weser Welten betreiben den

Hof Ohlendiek in der Gemeinde Wurster

Nordseeküste. Dort pflanzen und ernten

die Mitarbeiter Obst und Gemüse und

beliefern damit sowohl Gastronomie als

auch Privatkunden im Umkreis. Per Abo

kannst du eine "Grüne Kiste" bestellen.

Du erhältst dann zu einem festen Zeit-

punkt eine Kiste mit frischer Ware - je

nach eigenen Vorlieben und Saison.

Rund um Bremerhaven gibt es darüber

hinaus zahlreiche Hofläden, in denen du

zum Beispiel Kartoffeln, Eier oder Milch

direkt vom Erzeuger kaufst - regionaler

Regionale Kartoffeln findest du auf Wochenmärkten, in Hofläden und im Supermarkt.

GESCHMÄCKER DER REGION

Lebensmittel aus der Umgebung kommen auch in der Gastronomie immer häufiger auf den Teller. Zum einen ist es frischer, zum anderen ist die Lieferkette wesentlich kürzer und damit die Lieferzeit zuverlässiger. Besonders bei Fleischgerichten sind in den Speisekarten oft Informationen zur Herkunft und Aufzucht der Tiere enthalten. Denn immer mehr Restaurant-Gäste interessieren sich nicht nur für Optik und Geschmack ihres Steaks, sondern auch für die Art der Tierhaltung. Qualität geht vor! Deshalb wird im gehobenen Segment meist Fleisch angeboten, dass aus speziellen Zuchtformen oder von bestimmten Rassen stammt. Aber auch pflanzliche Spezialitäten aus der Region - wie Röhrkohl oder Spargel - werden dort in der jeweiligen Saison serviert. So kannst du die besonderen Geschmäcker unserer Heimat erkunden.

Saisonales Essen ist ein weiterer Tipp für deinen Gaumen. Nicht nur, dass frisch geerntete Produkte mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Du kannst dadurch weniger bekannte Obst- und Gemüsesorten in deinen Speiseplan aufnehmen und sorgst für mehr Abwechslung im Kochtopf aktuell haben zum Beispiel Pastinake oder Petersilienwurzel Saison. Lecker, gesund und regional!



Devinnspiel

WIR VERLOSEN DREI BREMER BOXEN

Delikatessen aus Manufakturen in Bremen und Umgebung - eine Auswahl davon findest du in der Bremer Box, Sie enthält zum Beispiel Kaffee, Brotaufstrich und Süßwaren. Du kannst eine von drei Bremer Boxen gewinnen! Schreib uns dazu einfach bis zum 13. April 2024 eine E-Mail mit dem Betreff "Stadtmusikanten" an post@moin-bremerhaven.de.

Teilnahmebedingunger





geht es nicht!

die Auswahl.





Fisch-Spezialitäten frisch aus dem Netz

Traditionell geräucherte Leckerbissen, fangfrische Filets und alles rund um den Fisch-Genuss findest du im Online-Shop von Fiedlers Fischmarkt Anno 1906. Verschickt wird die Ware per gekühltem Express-Versand nach ganz Deutschland. So kannst du zum Beispiel auch einen Präsent-Korb mit erlesenen Delikatessen liefern lassen.

28 / GENUSS & FREIZEIT

Das Angebot im Netz ist so vielseitig wie im Fischmarkt selbst. Wer gern kocht, findet dort Klassiker wie Rotbarsch und Kabeljau, aber auch Exoten wie Mini-Oktopoden oder Seeteufel. Schon verzehrfertig sind die Räucher-Spezialitäten - ob einzelne Filets, ganze Aale oder Kisten mit gemischten Happen. Erlesene Meeresfrüchte und abwechslungsreiche Marinaden gehören natürlich auch zum Sortiment.

Fiedlers Online-Shop bietet dir außerdem

Du kannst dir alles zu einem

alles, was du zur gelungenen Zubereitung und zum Anrichten der Fisch-Spezialitäten benötigst: von Filetiermessern über Gewürze und Sushi-Zutaten bis hin zu Holzspänen für den eigenen Räucherofen.

Wunschtermin nach Hause liefern lassen. O LE









UNSER SORTIMENT BEKOMMEN SIE AUCH

> **BEI IHREM SUPERMARKT** IN DER REGION.

So schneckt Heimat.

Leher Str. 53 | 27619 Schiffdorf-Spaden | Telefon: 0471 - 803048 Mo + Di 6 - 15 Uhr | Mi - Fr 6 - 18 Uhr | Sa 6 - 12.30 Uhr



Zutaten

FISCH

4 frische Lachsfilets à 200 g ohne Haut

MARINADE

2 Knoblauchzehen, 10 g Ingwer, ½ Bund Petersilie, 70 ml Olivenöl, 20 ml Zitronensaft, 10 g Honig, 34 TL Salz, 14 TL Pfeffer

BOWL-MIX

210 g Glasnudeln, 120 g Baby-Spinat, 2 Rote Bete, 1 rote Paprika, 8 EL geröstete Maiskörner, 4 EL geröstete Sonnenblumenkerne

DRESSING

Himbeeressig, Rapsöl, Salz, Zitronenpfeffer, Honig (nach Geschmack)

Zubereitung

FISCH

Für die Marinade Knoblauch und Ingwer putzen, Petersilie waschen und trockenschütteln. Mit den übrigen Zutaten im Mixer pürieren und in eine Schüssel umfüllen. Lachsfilet mit Küchenpapier trockentupfen, entgräten und für fünf Minuten in die Marinade geben. Danach bei 200 °C etwa acht Minuten auf Backpapier im Ofen garen.

BOWL MIX

Glasnudeln laut Packungsbeilage garen. Baby-Spinat in kaltem Wasser waschen und trockenschleudern. Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Paprika putzen und in feine Streifen schneiden. Alle fertigen Zutaten in einer Schüssel arrangieren und mit dem Dressing aromatisieren. Zum Schluss das marinierte, gegarte Lachsfilet ebenfalls in der Bowl platzieren

Mehr leckere Rezept-Ideen unter fischkochstudio.de





"Auf unseren Lorbeeren ruhen wir uns nicht aus!", verspricht Steffen Heumann, Geschäftsführer des Restaurants PIER 6 am Neuen Hafen. Vergangenes Jahr wurde sein Lokal mit dem Tourismuspreis 2023 als "Gastgeber des Jahres" ausgezeichnet. Erst seit 2022 vergeben die Senatorin für Wirtschaft. Häfen und Transformation, die WFB Wirtschaftsförderung Bremen GmbH und die Erlebnis Bremerhaven GmbH den Tourismuspreis an authentische und zukunftsorientierte Anbieter in der Seestadt.

Das PIER 6 überzeugte die Jury, weil es sich ganz besonders um die Zufriedenheit seiner Gäste kümmert und zudem ein attraktiver Arbeitgeber ist. "Hier sind alle mit viel Leidenschaft bei der Arbeit", betont Steffen Heumann.

»Beste Oualität auf den Tellern und **beim Service:** Das ist unser gemeinschaft liches Motto«

Nachdem ein größerer Wasserschaden im Januar das PIER 6 für mehrere Wochen zur Betriebspause zwang, freut sich das Team, endlich wieder Stammgäste und neue Kunden im Restaurant bewirten zu dürfen. ○ KaZ

Am besten gleich einen Tisch im PIER 6 ab Anfang/Mitte **April online reservieren!**

restaurant-pier6.de



									·	0						
Hand- arbeits- erzeugnis	•	chemi- sches Element	ein Kunst- stoff	•	österr ungar. Kompo- nist †	Futter- behälter	•	Gesetz- bücher Mosis	▼	Teil des Mittel- meers	Kurzw.: Sonder- kommis- sion	•	angebl. german. Frühlgs Göttin	Körper- teil	kaufm. Studien- gang (Abk.)	franz. Schrift- steller † 1960
Wermut- schnaps	-							Binde- wort	-				brit. Rund- funkge- sellsch. (Abk.)	-	•	V
griech. Göttin der Zwie- tracht	-	10			läng- licher Hohl- körper	-			5	Haupt- stadt von Kanada	-	\bigcirc 3				
Pforte a. einem spez. Material	-							alt- perua- nischer Adliger	-				deutsche Stadt an der Donau	-		
	9				exklusi- ves Fest	-				Abk.: Obliga- tionen- recht	-		Fluss zum Mittel- meer (Frankr.)		klein, aber	
Angehör. e. asiat afr. Völ- kergruppe		festge- setzte Gebühr		Wind- richtung	6					ehr Z					•	\bigcirc 2
eng- lische Schul- stadt	-	V		V	W				fi	ür Sie	·. /	einer der drei Muske- tiere		staatl. Fernsehen Italiens (Abk.)		medizin. Fach- gebiet (Abk.)
^					-		1	18				_				V
Musik: leise	umgangs- sprachl.: Hab- gieriger		Sedi- ment- gestein							8		getrock- nete Getrei- dehalme	englische Koseform für: Vater		Kurzmel- dung als Lauf- schrift	
^	•		•		Alle Infos hoops-pf	unter legeteam.de	100		H	OOP	S	latei- nisch: gleich- falls	-		•	
anders- artig, unge- wohnt		Hast, über- stürztes Drängen		Roman von Zola	einfaches Wasser- fahrzeug	•	Gestalt bei Karl May †	*	Musical von Lloyd Webber	•	Götter- vater der nord. Sage	Papier- zählmaß		Spiel- karten		Gegen- teil von dort
weit weg	6	•			franzö- sisch: See	-			Teil eines Zeltes, Hauses	-		•				•
Opern- figur bei Mozart u. Rossini	-						Kinder- roman- figur (Spyri)	-					Winter- sport- gerät	-		
Riesen- hirsch, Elch	-				frühere frz. Münze	>		8	maritimer Bereich unter 1.000 m	>						7
elektr. Schalt- ein- richtung	>	4					Vorsil- be: jen- seits (lat.)	>					Berg- stock bei St. Moritz	-		0224-1715
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
	1						1									

Lösung

Osterfeuer



IMPRESSUM

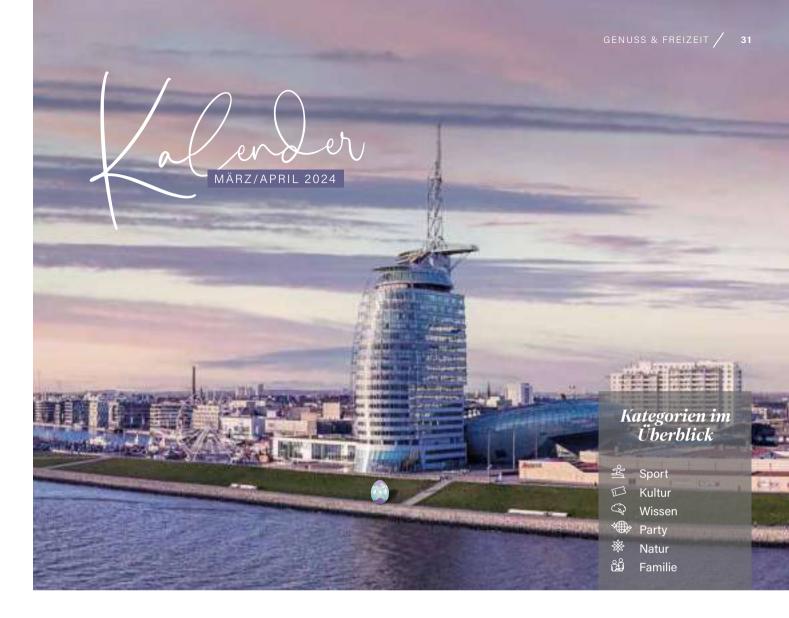
MOIN Bremerhaven Verlag KELLING Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven, www.kelling-marketing.de, Geschäftsführung: Thilo Kelling, Sebastian Dräger; Herausgeber Thilo Kelling (v.i.s.d.P.); Redaktion Lennart Edel, Katrin Zeise, Jennifer Fiola, T 0471 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.

ReForest









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

Näh Café 🗬

14 Uhr | Klimaschutz-Werkstatt | Prager Straße 15 | 1. und 3. Mittwoch im Monat

DONNERSTAG

Sprachcafé 😱

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

SAMSTAG

Klänge zum Wochenende mit Jan-Hendrik Ehlers

13 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | jeden letzten Samstag im Monat 16 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Seemansgarn, Legenden und Meer 🗬 🛍 18 Uhr | Havenwelten Bremerhaven | H.-H.-Meier-Str. 1

Fischtown Pinguins vs. Augsburger Panther 🏝 19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Reinhold Beckmann liest aus "Aenne und ihre Brüder - die Geschichte meiner Mutter"

hafen | Am Schaufenster 6

Fisch-Happen-Tour 🗬 🕍 ab 10 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

Schauspiel "Die vier Jahreszeiten" 🖾 19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Damenabend 🖾

19.30 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

MOVE - the sound of today Dance, Charts, RNB & House *

ab 21 Uhr | Storms Söben | Lutherstraße 7

SONNTAG 3.3.

Fischtown Pinguins vs. Adler Mannheim 🏝

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

Eisbären Bremerhaven vs. Rasta Vechta 🏝

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





20 Uhr | Theater im Fischerei-Pretty You Brautmode Cuxhaven aprettyyoubrautmode SAMSTAG 2.3. Strichweg 38, 27472 Cuxhaven

Kino für die Ohren: "Sherlock & Watson 10" 🖾

www.prettyyou-brautmode.de

4240689

15 Uhr | Pferdestall Bremerhaven | Gartenstraße 5

Schauspiel "Der Vorfall" 🖾

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

Dood op Rezept

15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Schauspiel "Die Biene im Kopf" /8+ 🖾 🕮

16 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Chorkonzert 🖾 🛗

17 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstraße 1

Damenabend

18 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

MITTWOCH 6.3.

Schauspiel "Die Biene im Kopf" **/8+** □ 8 8

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

DONNERSTAG 7.3.

Schauspiel "Die Biene im Kopf" /8+ 🖾 👸

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Schauspiel "Tartüff oder der Geistige" 🖂

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

23. Komische Nacht Bremerhaven 🖾

19.30 Uhr | verschiedene Locations

FREITAG 8.3.

Schauspiel "Die Biene im Kopf" /8+ □ 월

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Kochkurs Basic 🥯 🖾 11 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Detektivführung / 7+ 🖾 🕍 15 Uhr | Stadttheater Bremer-

haven | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel "Der Vorfall" 🖾

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

Schauspiel

"Tom auf dem Lande" 🖾 19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-

haven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Marc Weide 🖾

20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SAMSTAG 9.3.

Schauspiel "Die vier Jahreszeiten" 🖂

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

Dood op Rezept

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Wippsteert 🕯 🖂

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

kn!P ₩ □

20 Uhr | Shiva Bremerhaven | Moltkestraße 13

Dobranotch 🖾

20 Uhr | Pferdestall Bremerhaven | Gartenstraße 5

Mackefisch: Harmoniedergang 🖾

20 Uhr | Capitol Bremerhaven | Hafenstraße 156

Instant Impro 🖾

20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

WE LOVE 90's 20 Uhr | Apollo Bremerhaven Georgstraße 73

Nachtschicht Revival Party

21 Uhr | Storms Söben | Lutherstraße 7

SONNTAG 10.3.

Kochkurs Basic (Klassik)

E CO

14 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6



Filiale »Geestemünde«

Filiale »Lehe«

0471 94 47 70

scannen!

oder den QR-Code

Filiale »Mitte« Bgm.-Smidt-Straße 34



Eisbären Bremerhaven vs. Uni Baskets Münster 🏝 15 Uhr | Stadthalle Bremerhaven |

Wilhelm-Kaisen-Platz 1

ExtraTour: Liebe oder Last?! Baustelle Denkmal 💭 15 Uhr | Historisches Museum

Bremerhaven | An der Geeste 1 Schauspiel

"Die lustige Witwe" 🖾 15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10 Chorkonzert 🖾 🕍

16 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstraße 1

Dood op Rezept

18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Mirja Boes -Arschbombe Olé!

18 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

DIENSTAG 12.3.

Schauspiel "Platsch" / 2+ 邱 🛍

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Infoveranstaltung "Sicherheit und Unterstützung im Alltag" 🗬

15 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstraße 64

ExtraTour: Liebe oder Last?! Baustelle Denkmal 🕥

15.30 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1

Kostprobe "The Apple Tree" 🖾

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

Vortrag: Invasive Arten ₩ 19 Uhr | BUND-Haus | Friedrichstr. 15

Schauspiel "Tom auf dem Lande" 🖾

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

DONNERSTAG 14.3.

Schauspiel "Platsch" / 2+ 🖾 🛗

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Schauspiel "Light My Fire" 🖾

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

LALELU 🖾

20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

FREITAG 15.3.

Seemansgarn, Legenden und Meer 🗬 🛍

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

Schauspiel "Der zerbrochne Krug" 19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-

haven | Theodor-Heuss-Platz 10

Dood op Rezept 🖾

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Helmut Zierl 🖾

20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SAMSTAG 16.3.

Schauspiel "The Apple Tree" 🖾

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

Zwei Genies am Rande des Wahnsinns 🖂 19.30 Uhr | piccolo teatro |

Bürgermeister-Smidt-Str. 200

König & Tramsen: "es.-schmil.zt" 🖾 20 Uhr | Pferdestall Bremer

SONNTAG 17.3.

Dood op Rezept

haven | Gartenstraße 5

15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Schauspiel "Spamalot" 🖾

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

Zwei Genies am Rande des Wahnsinns

18 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

MONTAG 18.3.

Osterbrunch für kleine Köche 🕍

10 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Schauspiel "Die Biene im Kopf" **/8+** □ ₩

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

DIENSTAG 19.3

Filmmusikkonzert "The Best of John Williams"

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

MITTWOCH 20.3.

Ferienangebot: Museumsobjekte im neuen Licht entdecken

10 Uhr | Kogge-Halle | Hans-Scharoun-Platz 1



10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Kochshow - Original mit kalt-warmen Fischbuffet 🖾 🗬

12.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

ExtraTour: Liebe oder Last?! Baustelle Denkmal 🖘

Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1

Filmmusikkonzert ..The Best of John Williams"

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



GUTES HÖREN JETZT AUCH IN WULSDORF

HÖRBARE

LEBENSQUALITÄT

Weserstraße 66 27572 Bremerhaven Tel.: 0471-95 21 23 20



DONNERSTAG 21.3.

Schauspiel "Der Vorfall" 🖾

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

Dood op Rezept

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

FREITAG 22.3.

Schauspiel "The Apple Tree"

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

Tartüff oder der Geistige 🖾 19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-

Vollmond-Lounge featuring Hotel Bossa Nova 🟳

20 Uhr | Pferdestall Bremerhaven | Gartenstraße 5

Mr. Hurley & die Pulveraffen 🖾

Heuss-Platz 8

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

Patrizia Moresco -Overkill 🖾

20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SAMSTAG 23.3.

Kleidertauschbörse 🖂 🖓 14-16 Uhr | Klimaschutz-Werkstatt | Prager Straße 15

Figurentheater "Mauser, Hahn und Ferkelschwein" / 3+ 🖾 🕮

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V

Eisbären Bremerhaven vs. Kirchheim Knights 🏝

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

Schauspiel

"Die vier Jahreszeiten" 🖾 19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10



INDIVIDUALITÄT

0471 - 52007 · asw-bhv.de

Dood op Rezept ...

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Zwei Genies am Rande des Wahnsinns 🖾 19.30 Uhr | piccolo teatro |

Bürgermeister-Smidt-Str. 200 The Golden Twenties, Gold

& Glamour Night ab 21 Uhr | Storms Söben | Lutherstraße 7

Lange Bandnacht 🕮 🖾 ab 21 Uhr | Alte Bürger Bremerhaven

SONNTAG 24.3.

Schauspiel "The Apple Tree" 🖾

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

Schauspiel "Spamalot" 🖾

15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Figurentheater .. Mauser. Hahn und Ferkelschwein" / 3+ 🖾 🕮

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V

Zwei Genies am Rande des Wahnsinns

18 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

MONTAG 25.3.

Osterabenteuer in der FRoSTA-Kochschule

13 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

MITTWOCH 27.3.

After Work Kochkurs 🖂 🗬 17.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

DONNERSTAG 28.3.

Schauspiel "The Apple Tree" 🖾

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

FREITAG 29.3.

"Frohe Ostern - Festliche Fischgerichte" 🖾 🦃 11 Uhr | Fischkochstudio |

Am Schaufenster 6

Figurentheater "Mauser, Hahn und Ferkelschwein" / 3+ 🖾 🕮

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V

Heinrich Schütze: Musikalische Exequien 🖾 🛍 17 Uhr | Christuskirche Bremer-

haven| Schillerstraße 1

SAMSTAG 30.3. Figurentheater

"Mauser, Hahn und Ferkelschwein" / 3+ 🖾 🕮

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V

Ihr zuverlässiger **Immobilienmakler** seit über 60 lahren



27572 Bremerhaven Telefon 0471/71014 info@luehrssen-immobilien.de www.buero-luehrssen.de



Schauspiel "Die lustige Witwe"

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

Schauspiel

"Light My Fire" 🖾 19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Rob Hardts große Disconacht *

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

Die Osternacht in der Christuskirche 🖾 🕍

21 Uhr | Christuskirche Bremerhaven| Schillerstraße 1

SONNTAG 31.3.

Schauspiel "Spamalot" 🖾

15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10 ExtraTour: Liebe oder Last?! Baustelle Denkmal 🖘

15 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 1

Figurentheater ..Mauser. Hahn und Ferkelschwein" / 3+ 🖾 🕮

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V

INFARKT XIII, Ember Sea 🖾 19 Uhr | Shiva Bremerhaven | Moltkestraße 13

Schauspiel "The Apple Tree" 🖾

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

MONTAG 1.4.

Figurentheater "Mauser, Hahn und Ferkelschwein" / 3+ 🖾 🕮

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V

DIENSTAG 2.4.

Schauspiel "Die Biene im Kopf" /8+ 🖾 🔐

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Theatersnack zur Mittagszeit 🖾

12.30 Uhr | StrandkorbBühne in der Stadtbibliothek | Bürgermeister-Smidt-Straße 10

Kostprobe "Waisen" 19 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

MITTWOCH 3.4.

Schauspiel "Die Biene im Kopf" **/8+ □**₩

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Eisbären Bremerhaven vs. VFL Sparkassenstars Bochum 🏝

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

DONNERSTAG 4.4.

Schauspiel "Die Biene im Kopf" /8+ □ ₩

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

FREITAG 5.4.

Schauspiel "Die Biene im Kopf" /8+ □ ₩

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Blick hinter die Kulissen 🖾 🛍

16 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Treffpunkt Theaterkasse Theodor-Heuss-Platz 10

Seemansgarn, Legenden und Meer 🥯 🛍 19 Uhr | Havenwelten Bremer-

haven | H.-H.-Meier-Str. 1 Schauspiel "Die lustige Witwe" 🖾

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

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

Bivon Kattilathu 🖾

SAMSTAG 6.4.

Kostprobe "6. Sinfoniekonzert" 🖂

10 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Oberes Foyer | Theodor-Heuss-Platz 10

Figurentheater "Mauser, Hahn und Ferkelschwein" / 3+ 🖾 🕍

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V

Schauspiel "The Apple Tree" 🖾

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

Comeback für Noah 🖾

19.30 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200



Rechtsanwältin

Erbrecht Steuerrecht Verwaltungsrecht

Schifferstr. 7 27568 Bremerhaven T 0471 96 90 02 22 F 0471 96 90 02 20 rain.veit-koop@email.de

In ganzen Sätzen 🖾 20 Uhr | Capitol Bremerhaven | Hafenstraße 156

René Sydow -



SONNTAG 7.4.

Schauspiel "Der Vorfall" 🖾

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

Figurentheater "Mauser, Hahn und Ferkelschwein" / 3+ 🖾 🕮

16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V

Das Kriminal Dinner -Krimidinner für Juna und Alt 🖾 🕮

17 Uhr | Restaurant Dock IV | An der Packhalle IV

Comeback für Noah 🖾

18 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

MONTAG 8.4.

6. Sinfoniekonzert "Kräfte der Dunkelheit" 🟳

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

DIENSTAG 9.4.

6. Sinfoniekonzert "Kräfte der Dunkelheit" 🖾 19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

MITTWOCH 10.4.

6. Sinfoniekonzert

After Work Kochkurs 🖂 🦃 17.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

"Kräfte der Dunkelheit" 🖂 19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

DONNERSTAG 11.4.

Geschichtswerkstatt Lehe: Geschichtstreff für alle Interessierten 🖂 🦃

18 Uhr | Begegnungsstätte Haus im Hof | Bürgermeister-Smidt-Straße 175

Schauspiel

"Der zerbrochne Krug" 🖾 19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

HG Butzko: ach ia 20 Uhr | Capitol Bremerhaven |

FREITAG 12.4.

Hafenstraße 156

Detektivführung / 7+ 🖂 🕍 15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Treffpunkt Theaterkasse |

Theodor-Heuss-Platz 10

Kochshow: Surf & Turf 🖾 🦃

18 Uhr | Fischbahnhof | Am Schaufenster 6

Schauspiel

"Die vier Jahreszeiten" 🖾 19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel "Tom auf dem Lande" 🖾

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Comeback für Noah 🖾

19.30 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

SAMSTAG 13.4.

Kochshow - Original - mit kalt-warmem Fischbuffet 513 Q

16 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Second-Hand-Markt "feminin" 邱 🕍

17-21 Uhr | Foyer der Stadthalle

Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Schauspiel "Spamalot" 🖾

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Comeback für Noah 🖾

19.30 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

Afrodream (IT) 🖾 20 Uhr | Pferdestall Bremerhaven | Gartenstraße 5

SONNTAG 14.4.

Sonntags-Vergnügen und Bauern-Markt am Hafen 🕮

10-17 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

F(r)isch in den Frühling -Fisch und Kräuter 🖾 🦃

11 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

> SA 13. APR 2024. 17:00 BIS 21:00 UHR FEMININ -**NEU KAUFEN KANN JEDE:R** DAS SECOND HAND-SHOPPINGEVENT IM FOYER DER STADTHALLE

SO 14. APR 2024, 11:00 BIS 15:00 UHR KIDS & CO -**DER FLOHMARKT RUND UMS KIND**



INFORMATIONEN AUF STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE

KIDS & CO - der Flohmarkt rund ums Kind 🕍

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

Christopher Köhler -ROCKNMAGIC LIVE

18 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Tag alter Musik 🖾 🕮

18 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstraße 1

Comeback für Noah 🖾

18 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

Fledermaus-Führung Bürgerpark Bremerhaven **

20 Uhr | Bürgerpark Bremerhaven, Eingang Bismarckstraße am Brunnen

DIENSTAG 16.4.

Kochshow - Original mit kalt-warmen Fischbuffet A

10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

DONNERSTAG 18.4

Int. OCEAN FILM TOUR Vol. 10 - BREMERHAVEN

14 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

Schauspiel "Die vier Jahreszeiten" 🖾

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

FREITAG 19.4.

Kochshow - Original mit kalt-warmen Fischbuffet 🖾 🗬

10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Führung Seemansgarn, Legenden und Meer 🗬 🛍

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

Schauspiel "Spamalot" 🖾

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Comeback für Noah 🖾

19.30 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

Boppin B 🖾

20 Uhr | Shiva Bremerhaven | Moltkestraße 13

SAMSTAG 20.4.

Bottervagels Sünd Free

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Comeback für Noah 🖂

19.30 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

Jazz-Nacht im Stadttheater Bremerhaven 🖾

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

Lara Ermer: Zuckeriokes und Peitsche

20 Uhr | Capitol Bremerhaven | Hafenstraße 156

SONNTAG 21.4.

Kochkurs Basic (Klassik)

11 Q

15 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Comeback für Noah 🖾

18 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

MONTAG 22.4.

Dood op Rezept

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

DIENSTAG 23.4.

Kochshow - Original mit kalt-warmen Fischbuffet A

12.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

MITTWOCH 24.4.

Kochshow - Original mit kalt-warmen Fischbuffet A

19.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Vollmond-Lounge featuring Hotel Ann Vriend 🖾

20 Uhr | Pferdestall Bremerhaven | Gartenstraße 5#

DONNERSTAG 25.4.

Florian Schroeder -Neustart 🖾 🦃

20 Uhr | Capitol Bremerhaven | Hafenstraße 156

FREITAG 26.4.

Schauspiel "Die vier Jahreszeiten" 🖾

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

Schauspiel "Tom auf dem Lande" 🖾

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Matthias Jung -Erziehung für Anfänger -Zieh deine Jacke an. MIR ist kalt! 🖾 🕮

20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SAMSTAG 27.4.

Fisch-Party &

11-22 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

Tag alter Musik 🖾 👸 18 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstraße 1

Das Kriminal Dinner -Krimidinner für Juna und Alt 🖾 🕮

19 Uhr | Fischrestaurant Am Theaterplatz | Schleswiger Str. 3

Comeback für Noah 🖾

19.30 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

Schauspiel "Der Vorfall" 🖾

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

Eisbären Bremerhaven vs. Römerstrom Gladiators Trier 🅰

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

SONNTAG 28.4.

Fisch-Party 📸

11-18 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

Schauspiel "Die lustige Witwe" 🖾

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

Emmi & Willnowsky -

Tour 24 🖾 🕮 15 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Die Werkstatt der Schmetterlinge 🖾 🕍

16 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Emmi & Willnowsky -Tour 24 🖾 🛱

19 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Comeback für Noah 🖾

18 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

DIENSTAG 30.4.

King oft he World. Electric Blues Night

hafen | Am Schaufenster 6

20 Uhr | Theater im Fischerei-

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





Sie leiten gemeinsam das Familienunternehmen: (v.l.) Patrick, Jan-Henrik und Frederick Fiedler.

Für Jan-Henrik (42), Frederick (40) und Patrick (36) Fiedler stand früh fest, dass sie später im Familienbetrieb arbeiten wollen. Schon als Kinder packten sie mit an. Heute sind alle drei Geschäftsführer des Unternehmens. Wir haben mit ihnen über Räucher-Tradition, Zukunftsentscheidungen und die Zusammenarbeit unter Geschwistern gesprochen.

Das Weihnachtsgeschäft ist bewältigt jetzt steht schon wieder der Versand zu Ostern an, "Das ist immer der Wahnsinn, was dann hier los ist. Wir packen an sieben Tagen die Woche von morgens bis nachts Pakete", erklärt Patrick Fiedler. Nach ganz Deutschland gehen die Räucherfisch-Spezialitäten aus Bremerhaven. Der Anteil des Online-Shops daran hat während der Corona-Pandemie einen kräftigen Schub erhalten.

"Vor Corona haben wir noch einmal investiert und jetzt hat sich der Umsatz vervierfacht", berichtet Frederick Fiedler. Die Kunden kommen aus ganz Deutschland. Viele Bestellungen gehen in die Mitte und in den Süden des Landes. Die Auswertung zeigt auch, dass ein Viertel der Besteller unter 30 Jahre alt ist, "Die iüngeren Leute kochen wieder mehr selbst und trauen sich auch an Fisch ran", sagt Frederick Fiedler.

Hier geht es zum Online-Shop



Fiedlers Fischmarkt steht für den Einkauf mit allen Sinnen. Dazu tragen neben Auslage und Räucher-Düften eingespielte Geräusche bei - etwa Meeresrauschen

RÄUCHEREI IN DRITTER GENERATION

Für die drei Brüder gehört Fisch schon immer zum Alltag. Das Familienunternehmen besteht in der dritten Generation. 1948 gründete ihr Großvater die Räucherei in seiner Garage in Wulsdorf. Sie wuchs schnell und verschickte ihre Ware schon früh - ganz analog - per Express in das ganze Land. Vater Hans-Joachim Fiedler brachte den Betrieb 1988 in den Fischereihafen, als das Areal um die Packhalle IV noch brachlag und über einen Abriss nachgedacht wurde. Er wirkte maßgeblich an der Entstehung des 1992 eröffneten "Schaufenster Fischereihafen" mit.

Jan-Henrik, Frederick und Patrick packten schon als Kinder Räucherfisch und halfen bei der Zubereitung. "Wir hatten alle auch Lust dazu und es war unser Ziel, hier später zu arbeiten", erinnert sich Frederick. Die Grundvoraussetzung dafür: Ihre Aus-

bildung sollten sie nicht im elterlichen Unternehmen machen - sonst seien sie immer nur "die Söhne vom Chef", so die Befürchtung des Seniors. Jan-Henrik lernte Koch in einem Sterne-Restaurant, Frederick absolvierte eine Ausbildung zum IT-Kaufmann und Patrick zum Mediengestalter.

Nach dem Abschluss der Ausbildung stieg jeder in den elterlichen Betrieb ein. Aber erst einmal in der Produktion -Fische ausnehmen, räuchern, Marinaden anfertigen, Mülleimer ausleeren. "Damit wir die Produkte und Abläufe kennen, mitreden können - und damit die Mitarbeiter sehen, dass wir auch etwas leisten", fasst Patrick Fiedler zusammen. Danach durchliefen alle die Ausbildung zum Technischen Betriebswirt. Später konnten sie ihr Talent und ihr in der Ausbildung gelerntes Fachwissen in verschiedene Bereiche des Unternehmens einbringen.





Anfangs noch gemeinsam mit den Eltern, seit dreieinhalb Jahren als alleinige Geschäftsführer, "Jan-Henrik hat die Gastronomie übernommen. Freddie ist der Zahlenmensch, der Büro, Einkauf, Preiskalkulation und so weiter managt. Und ich bin Allrounder für den Kontakt nach draußen, für den Einzelhandel, die Produktion und das Personal", zählt Patrick Fiedler auf. Jeder hat sein Fachgebiet und seinen eigenen Bereich, den er leitet.

»Wir besprechen uns gemeinsam, jeder bringt Ideen für alle Bereiche ein. Das klappt sehr gut«

findet Jan-Henrik Fiedler.

Natürlich sind die drei Brüder nicht immer einer Meinung. Aber Probleme ließen sich jederzeit offen ansprechen.

Nicht nur die Geschäftsführung aus drei Brüdern macht Fiedlers Meeresdelikatessen zu einem besonderen Unternehmen.

Antiquitäten bringen eine besondere Atmosphäre in die Läden und Lokale.

Mit der Manufaktur, Groß-, Einzel- und Versandhandel sowie der Gastronomie ist es breit aufgestellt. Und hat einen hohen Wiedererkennungswert. "Wir wollen den Besuch oder Einkauf zum Frlebnis machen, Damit unsere Kunden zu ihren Freunden sagen: Da musst du auch mal hin, das ist echt was anderes", erläutert Patrick Fiedler.

BESUCH ALS ERLEBNIS

Ausgangspunkt dafür war die komplette Umgestaltung des Fischgeschäfts unter dem Motto "Fiedlers Fischmarkt Anno 1906" Mitte der 2000er. Vater Hans-Joachim brachte seine Liebe für Antiquitäten ein - und den Wunsch, das Geschäft nicht mit moderner Kühle, sondern in Verbindung mit Tradition und Handwerk zu präsentieren. Dieses Konzept hat sich bewährt: Der Fischmarkt

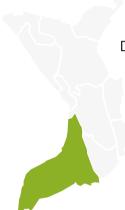




Handarbeit - nicht mehr, aber auch nicht weniger. O LE

Bremerhaven in Zahlen: STADTTELLE

Den größten Anteil von **Menschen über 65 Jahren** hat Mitte mit mehr als 26.4%



DIE WENIGSTEN EINWOHNER HAT DER FISCHEREIHAFEN MIT NUR 224. DAFÜR IST ER ABER MIT

> **24,9** *Quadrat*kilometern der flächenmäßig größte Stadtteil



IST SURHEIDE DER KLEINSTE STADTTEIL



Lehe zählt mit mehr als 39.000

DIE MEISTEN EINWOHNER

9 STADTTEILE hat Bremerhaven insgesamt

Jeddewarden

WURDE IM JAHR 1091 **ERSTMALS URKUNDLICH** ERWÄHNT UND GILT DAMIT ALS ÄLTESTER TEIL DER STADT

MIT 19,4%

HAT LEHE DEN GRÖSSTEN ANTEIL VON KINDERN UND JUGENDLICHEN UNTER 18 JAHREN





kurt-fredrich.de



Guido Hochhaus ist gelernter Radiound Fernsehtechniker. Heute arbeitet er aber als Steuerberater und ist Teamleiter bei CT Lloyd in Bremerhaven. Das deutschlandweit agierende Unternehmen unterstützt seine Mitarbeiter dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten - bei jedem Schritt auf der Karriereleiter.

"Mein beruflicher Werdegang ist ein bisschen schräg", gibt Guido Hochhaus zu. Nachdem der Drangstedter bereits als Radio- und Fernsehtechniker tätig gewesen war, orientierte er sich in Richtung Steuerberater. 1996 begann er seine Ausbildung bei CT Lloyd. Seine praktische Veranlagung half ihm auf seinem Weg. Ebenso wie der Arbeitgeber. Nach der Ausbildung legte Guido Hochhaus seine Prüfung zum Fachwirt ab. Seit 2007 ist er Steuerberater. "Wir bei CT Lloyd fordern die Mitarbeiter und bieten entsprechende Förderungen an", erklärt er. Das Unternehmen finanziert Lehrgänge und Prüfungen und schafft Freiräume, damit sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gründlich darauf vorbereiten können.

»Bewerber haben alle Möglichkeiten bei uns. Ich habe als Auszubildender angefangen und bin ietzt Prokurist«

fasst Guido Hochhaus zusammen.

ABWECHSLUNGSREICHE ARBEIT

Der Berufswechsel war für ihn ein wichtiger Schritt. Seine heutige Tätigkeit bietet ihm neben kollegialer Zusammenarbeit in einem eingespielten Team auch spannende Herausforderungen.

"Die Wünsche und Problemstellungen der Mandanten sind genauso individuell wie die Mandanten selbst. Das ist sehr abwechslungsreich", sagt der Steuerexperte. CT Lloyd ist stets auf der Suche nach neuen, engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Ob mit passender Ausbildung, als Berufsanfänger oder als Quereinsteiger.

O LE

ct-lloyd.de





Aktuelle **Stellenangebote** aus Bremerhaven und umzu

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





- ✓ 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 | Zur Siedewurt 17, 27612 Loxstedt | 0471 974470



Plötzlich gefeuert

Selbst, wenn man es schon insgeheim geahnt hat - eine Kündigung des Arbeitsplatzes ist meistens ein Schock für jeden. Auch wenn es einem schwer fällt, heißt es nun: Ruhe bewahren und schnell handeln. Halil Turgut, Rechtsanwalt in der Kanzlei Werk, Wurtz & Freidl, empfiehlt stets einen Rechtsbeistand einzuschalten.

Eine Kündigung bedeutet finanzielle Einbußen durch Lohnausfall, Besonders wenn das Gehalt einer Person eine mehrköpfige Familie versorgt, bringt der Verlust des Jobs eine ganze Kette an Problemen mit sich. Doch Rechtsanwalt Halil Turgut mit Schwerpunkt im Arbeitsrecht weiß genau: "Zahlreiche Kündigungen sind tatsächlich unwirksam, weil sie gravierende Formfehler enthalten oder sozial ungerechtfertigt sind. Nur allzu oft ist sich der Gekündigte dessen nicht bewusst; ganz zu Gunsten des Arbeitgebers!"

KEINE KÜNDIGUNG OHNE UNTERSCHRIFT

Fehler können schon bei der Wahl des Mediums auftreten. "Das Gesetz sieht für die Kündigung die Schriftform vor. Jemanden mündlich, per E-Mail oder per WhatsApp zu entlassen, ist nicht möglich", so der Jurist. Anders als viele meinen, zählt ebenso eine digitale Unterschrift unter dem Dokument nicht. Selbstverständlich muss der Unterzeichner auch befugt sein, eine Kündigung auszusprechen. So wird in vielen Fällen fehlerhaft eine Kündigung im Auftrag oder in Vertretung unterzeichnet, ohne eine originale Vollmacht beizufügen.

»Wer ein Kündigungsschreiben erhält, sollte unbedingt einen Fachmann aufsuchen«

saat Halil Turaut.



"Und zwar sofort nach Erhalt der Kündigung. Nur so bleiben die Erfolgsaussichten gewahrt." Eine Zurückweisung aufgrund mangelnder Vorlage einer Vollmachtsurkunde muss unverzüglich erklärt werden. Ebenso muss eine etwaige Kündigungsschutzklage innerhalb von drei Wochen nach Zugang der schriftlichen Kündigung erhoben werden.

KÜNDIGUNGSSCHUTZKLAGE **EINREICHEN**

Aufgrund der sehr kurzen Fristen und anderer typischer Fehler ist schnelles Handeln äußerst wichtig. Durch Zögern leiden nur die Rechte und Ansprüche vieler Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen. Um diesen Umständen gerecht werden zu können, bieten Rechtsanwalt Halil Turgut und seine Kollegen in der Kanzlei Werk, Wurtz & Freidl kurzfristige Erstberatungstermine an. Am selben Tag erfolgt eine Einschätzung, ob eine Kündigungsschutzklage erfolgversprechend ist und inwieweit eine Abfindung erwirkt werden

werk-wurtz.de





GLASFASER KOMMT AN!

Lichtschnelles Internet mit bis zu 1.000 Mbit/s³ – jetzt auch bei Ihnen

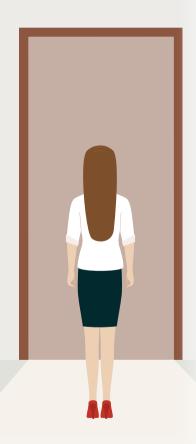
Gleich sichern: swb.de/glasfaserausbau



1) Für Glasfaser 100, 300, 500 und 1.000 ist ein geeigneter Glasfaser-Hausanschluss notwendig, für den weitere Kosten entstehen können. Das Angebot gilt nur für Privatkunden, die in den letzten 6 Monaten kein swb Glasfaser-Produkt hatten. Gewerbliche Nutzung ausgeschlossen. Mindestlaufzeit 24 Monate. Preis für Glasfaser 100, 300, 500 vom 1. bis 6. Monat 19,99 € mtl. Preise ab dem 7. Monat: Glasfaser 100 mtl. 39,99 €, Glasfaser 300 mtl. 49,99 €, Glasfaser 500 mtl. 59,99 €, Glasfaser 1.000 ab dem 1. Monat mtl. 79,99 €. Standardgespräche in nat. Festnetze: 0 ct/Min., in nat. Mobilfunknetze: mit Mobilfunk-Flatrate 0,00 € monatlich; kein Call-by-Call. Einmaliger Bereitstellungspreis 59,99 €. Geeigneter Router vorausgesetzt. 2) Der Hausanschlusspreis in Höhe von 0€ (statt 799,99€ für Glasfaser-Hausanschlüsse, die durch die EWE TEL GmbH bereitgestellt werden) gilt nur für Privatkunden in ausgewählten Glasfaser-Gebieten, wenn für den Glasfaser-Anschluss ein Glasfaser-Produkt der EWE TEL GmbH bestellt wird. Für das Glasfaser-Produkt entstehen Kosten. Im Hausanschlusspreis inbegriffen ist die Verlegung einer Glasfaserleitung bis zum Hausübergabepunkt. Die Bereitstellung des Glasfaser-Hausanschlusses erfolgt durch die Glasfaser NordWest GmbH & Co. KG, wenn der Hauseigentümer oder die Hausverwaltung dem Ausbau nicht widerspricht und eine finale Prüfung den Ausbau bestätigt. 3) Soweit regional bei Ihnen verfügbar und technisch realisierbar.

Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot regional begrenzt verfügbar und vorbehaltlich technischer Realisierbarkeit. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.









Im Flur des Mehrgenerationenhauses Goethe 43 hängt eine Tafel, "Gute Besserung" steht dort in Kreideschrift geschrieben, dazu drei Namen. "Das haben die achtjährigen Zwillinge als lieben Gruß für drei kranke Nachbarn geschrieben", erklärt Jutta Schmidt lächelnd. Sie hat das Wohnprojekt Goethe 43 mitgegründet. Gemeinsam mit ihrem Mann Wolfgang lebt sie hier seit achtzehn Jahren in einer geräumigen Altbau-Wohnung im zweiten Stock. Auch ein Fahrstuhl ist vorhanden. "Der Einbau war uns sehr wichtig, als wir uns für dieses Haus entschieden", sagt die 76-Jährige. Denn jeder, der einzieht, hat eigentlich den Wunsch, hier so lange wie möglich wohnen zu bleiben.

MITSPRACHERECHT FÜR ALLE

Das Goethe 43 ist altersgerecht, aber auch Familien mit Kindern fühlen sich dort wohl. Von Anfang an war klar, dass dieses Haus kein Altersheim werden sollte.

»Kinder machen Lärm. Und das ist auch gut so!«

betont Jutta Schmidt.

Insgesamt gibt es zehn Wohnungen für insgesamt fünfzehn Personen. Dazu noch zwei Wohnungen, die als Gemeinschaftsräume angemietet wurden. Darin finden Spieleabende, Geburtstagsfeiern und die monatlichen Haussitzungen statt, "Diese Treffen sind Pflicht", so die 60-jährige Heilpraktikerin für Psychotherapie Carla Schäfer, die erst 2023 ins Haus eingezogen ist. "Wir planen bei den Sitzungen gemeinsame Feiern und Ausflüge und streiten auch mal. Das gehört einfach dazu," Wie in einer Art Großfamilie unterstützen sich hier alle gegenseitig. Erwachsene und Kinder treffen sich zum Spielen und helfen einander. Gemeinsam teilt man sich zwei Autos. Über die Wahl neuer Mitbewohner wird demokratisch abgestimmt, denn das Belegrecht haben die Mieter, nicht die Hausverwaltung.



MODERNISIERUNG NACH WUNSCH

Für die Instandsetzung des Hauses ist die Stäwog zuständig. Sie hat der Gründungsgruppe dabei den Einzug in ein vollständig saniertes Haus ermöglicht. Jedes Mitglied konnte damals Modernisierungs-Wünsche äußern. Das Ehepaar Schmidt wollte beispielsweise einen Durchbruch, um Küche und Wohnzimmer in eine große Wohnküche zu verwandeln. Als Leuchtturmprojekt für gemeinschaftliches Wohnen ließ sich die individuelle Modernisierung über Fördergelder refinanzieren. Ein Glücksfall für die Bewohnerinnen und Bewohner. Dank ihrer Beharrlichkeit und ihres erfolgreichen Gründungskonzepts hat sich der Traum vom Mehrgenerationenhaus für sie

komplett erfüllt. () Kaz

Mehr über Goethe 43



: Sind vom Konzept des Mehrgenerationenhauses voll überzeugt: Jutta Schmidt (l.) und Carla Schäfer.



Wer selbst ein gemeinschaftliches Wohnprojekt gründen will, dem helfen sicherlich diese Tipps aus dem Goethe 43-Projekt weiter:

DREI GOLDENE REGELN FÜR EIN MEHRGENERATIONENHAUS:

- Le Die Basis sollte aus vier bis fünf Menschen bestehen, die sich gut kennen und ähnliche Werte teilen.
- 2. Wer in das Haus einzieht, erklärt sich bereit, am Gemeinschaftsgefühl mitzuwirken, sei es durch kulturelle Aktivitäten oder Einkäufe für Ältere.
- 3. Ganz wichtig: Nähe und Distanz wahren! Jeder Bewohner respektiert die Grenzen des anderen.



∴. Die großzügigen Balkone zum Innenhof waren ebenfalls Teil des Sanierungsplans im Goethe 43.









48 BAUEN & WOHNEN



Ein festes Datum für den Beginn der Gartensaison gibt es laut Benjamin Peters nicht.

»Wir arbeiten nicht nach dem Kalender, **sondern** nach der Witterung«

erläutert er.

Und nennt ein eindeutiges Startsignal: "Jeder Garten braucht eine Forsythie. Denn wenn die blüht, beginnt der Frühling. Dann gibt es keinen harten Frost mehr." Meist ist das Mitte bis Ende März. Danach kannst du gefahrlos neue Pflanzen setzen und die bestehenden beschneiden.

FRÜHBLÜHER BRINGEN FARBE

Aktuell sind in den beiden Bremerhavener Filialen von Blumen Peters in Bohmsiel und an der Langener Landstraße hauptsächlich frühblühende Zwiebelblumen gefragt. Besonders beliebt sind Primeln, Osterglocken und Hyazinthen. Dazu kommen Tulpen, Osterglocken und Stiefmütterchen. Die Blumen bringen Farbe und Duft in den Garten, das Haus oder auf den Balkon. Wenn das Frühlingsgeschäft richtig läuft, verkauft Blumen Peters bis zu 250.000 Pflanzen pro Woche. "Viele haben Angst davor, im Garten selbst zu pflanzen. Aber das ist total unbegründet", weiß Benjamin Peters. Wenn die Frostperiode vorbei ist, könne man wenig falsch machen. Wichtig sei, dass die Pflanzen genügend Nährstoffe, Wasser und Sonnenlicht bekommen. Deshalb dürfe etwa an der Qualität der Erde oder des Düngers nicht gespart werden.



Farbige Blüten sorgen für gute Laune ob im Garten oder auf dem Balkon.

Nach dem langen und dunklen Winter wird es Zeit für bunte Farben und frisches Grün in Haus und Garten. Bastian und Benjamin Peters, Geschäftsführer von Blumen Peters, geben dir Tipps, damit du voll durchstarten kannst. Und erklären, warum in jeden Garten eine Forsythie gehört.







www.assmann-sonnenschutz.de







TOMATEN UND GURKEN BRAUCHEN WÄRME

Kräutern zum Beispiel kann sogar Frost meistens nichts anhaben. Tomaten, Gurken oder Paprika solltest du allerdings erst bei stabilen Temperaturen ohne Nachtfröste ausbringen. Meist sei der April dafür ein guter Monat.

> »Die Pflanze wächst nur ab einer gewissen Gradzahl. Wenn es zu kalt ist, entwickelt sie sich sogar zurück«

> > so Benjamin Peters.

Größere Pflanzen wie Hecken und Bäume können das ganze Jahr über in den Boden gesetzt werden - es sei denn, der ist hartgefroren oder die Temperaturen über 35 Grad. Mehr Erfahrung sollten Hobbygärtner für die eigene Aussaat mitbringen. Die Samen sind sehr empfindlich und brauchen gut abgestimmte Feuchtigkeit und Wärme, um gedeihen zu können. Neben einer riesigen Auswahl an Samen - davon allein mehr als 30 Tomaten-Sorten - bietet Blumen Peters auch das passende Zubehör vom Zimmergewächshaus über Anzuchterde bis zu Quelltabs. Damit steht dem eigenen kleinen Paradies nichts mehr im Weg.

∴ Hyazinthen blühen in vielen strahlenden Farben.





Sonntags ist Schautag.

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



INFO@WIN-GU.DE · WIN-GU.DE



Frühlingsboten wie Narzissen und Tulpen sind in großer Auswahl vorrätig.

Der 20. März ist offizieller Frühlingsbeginn - spätestens dann startet auch die Gartensaison. Im hagebaumarkt Langen findest du alles für Frühjahrsputz und Neugestaltung in deinem grünen Paradies. Weil die Handelsgesellschaft für Baustoffe (hagebau) 60-jähriges Bestehen feiert, gibt es zudem jede Menge besondere Angebote.

Hast du einen grünen Daumen? Vom Saatgut über Setzlinge bis zu Büschen und Bäumen findest du im Sortiment alles, was sprießt und blüht. Dazu passendes Werkzeug und Ausrüstung. Oder willst du die Gartenarbeit lieber abgeben? Dann können dir die Mähroboter viel Schweiß ersparen. Im hagebaumarkt Langen gibt es sogar Modelle, die mit Kamera und künstlicher Intelligenz mähen - und somit ganz ohne das Verlegen von Drähten auskommen.

Ein weiterer guter Grund für deinen Besuch in dem Baumarkt: Zum Jubiläumsjahr 2024 gibt es monatlich wechselnde, deutlich reduzierte Angebote aus allen Bereichen.

> »Das sind Artikel mit echten Hammer-Preisen«

kündigt Marktleiter Sascha Sawitzky an.

So steigt die Vorfreude auf das neue Gartenjahr noch mehr!

hagebaumarkt-langen.de





... Mit einem Mähroboter erledigt sich die Gartenarbeit wie von selbst.







INSEKTENSCHUTZ VOM PROFI HÄLT. WAS ER VERSPRICHT

Wenn die Temperaturen steigen, bleiben Türen und Fenster wieder länger offen. Doch Insekten und Pollenstaub in Wohnräumen trüben mitunter die Freude, Eine optimale Lösung dafür ist der Insektenschutz von Schröter Raumausstattung.

Wohl jeder hat schon Erfahrungen gesammelt, wie Insekten aufzuhalten sind - ob mit Moskitonetz über dem Bett oder per Klebeband am Fenster. Aber die meisten Methoden haben irgendein Manko, Wesentlich vorteilhafter ist ein Produkt vom Fachmann. Dazu werden Fenster und Türen ausgemessen und der Insektenschutz passgenau angefertigt.

MEHR LEBENSOUALITÄT INKLUSIVE

Matthias Schröter ist nicht nur Experte für dekorative Raumausstattung und die fachgerechte Aufpolsterung von Möbeln. Er kennt sich auch bestens mit funktionalem und langlebigem Insektenschutz aus.

»Unsere Lösungen sind maßgeschneidert und einfach bei Bedarf anzubringen. Tatsächlich erhöht unser Insektenschutz auch die Lebensqualität unserer Kundinnen und Kunden.«



Matthias Schröter

KOMFORTGEWINN **BEI TAG UND NACHT**

Das zeigt sich beispielsweise durch einen besseren Schlaf in warmen Nächten - mit frischer Luft und ohne Mückensurren und -stechen. Auch Allergiker und Asthmatiker profitieren von dem hochwertigen Gewebenetz: Es sorgt für Luftaustausch, lässt aber Pollen und Feinstaub draußen.

Von der praktischen Pendeltür bis zum Insektenschutz mit integrierter Katzenklappe gibt es zahlreiche Varianten. Raumausstattermeister Matthias Schröter berät ganz persönlich und erstellt ein Angebot. ○ KaZ

ERSTKLASSIGER INSEKTENSCHUTZ VON SCHRÖTER:

- ◆ Passt perfekt in Fensterund Türöffnungen
- ♦ Bessere Transparenz und Lichtdurchlässigkeit
- Sehr funktional bei einfacher Bedienung
- ✦ Hochwertig und sehr stabil
- ◆ Individuelle Rahmenfarbe
- ◆ Auf Wunsch auch mit Elektrobedienung
- → Beratung und Montage vom Fachmann

Weitere Infos gibt's hier!







DEIN WEG ZUR TRAUMKÜCHE

MIT DIESEN 7 TIPPS WIRD DIE PLANUNG PERFEKT

Schon früher auf Partvs war es doch Einbau einer Kochinsel: Für eine neue so: In der Küche saßen immer die coolsten Leute und hier gab es definitiv am meisten Spaß. Warum darauf verzichten, wenn man älter wird? Bau dir deine Traumküche oder lass sie dir professionell zusammenstellen. Für mehr Kochvergnügen mit deiner Familie und guten Freunden. Wir geben dir Tipps, worauf du bei der Küchenplanung achten solltest.

1. WAS MUSS DIE KÜCHE KÖNNEN?

Bevor es an die Farb- und Materialauswahl geht, solltest du dir Gedanken über die Funktion deiner zukünftigen Küche machen. Wer hält sich hier am meisten auf und hat Mitspracherecht? Willst du hier nur kochen oder auch gemütlich essen? Gibt es Platz für einen Tisch oder einen Tresen? Wieviel Stauraum brauchst du? Muss die Küche kindersicher oder barrierefrei sein? Mach dir Notizen, bevor du weitere Details planst.

2. ALLES BRAUCHT SEINEN PLATZ

Angefangen bei der einfachen Küchenzeile über eine L- und U-Form bis zum

Küche aibt es viele Möalichkeiten. Überlege dir, was am besten zum Grundriss und zu deinen Kochgewohnheiten passt. Dabei hilft es, wenn du verschiedene Arbeitsschritte und -wege einmal im Kopf durchgehst. Die Anschlüsse spielen eine wichtige Rolle. Das Kochfeld braucht beispielsweise einen Starkstromanschluss und kann deshalb nicht beliebig im Raum integriert werden. Spüle und Spülmaschine benötigen einen Wasseranschluss. Ein professioneller Küchenplaner hat alle wichtigen Fragen im Blick und nimmt auch die exakten Maße für deine Küche.

3. MÖGLICHST **ERGONOMISCH PLANEN**

Wer gerne kocht und Gemüse schnippelt, sollte dabei keine Rückenschmerzen bekommen. Im Idealfall ist die Höhe der Arbeitsfläche auf deine Körpergröße angepasst - oder eben auf die Person, die in deinem Haushalt am liebsten den Kochlöffel schwingt. Schränke sollten entsprechend hoch oder niedrig angebracht werden. Was häufig in Gebrauch ist, muss gut erreichbar sein. So gibt es auch für Menschen mit Handicap tolle Lösungen: Höhenverstellbare Kochinseln und Armaturen sowie Einbaugeräte mit elektrischem Türöffner erleichtern den Alltag.

4. WELCHES MATERIAL **PASST ZU MIR?**

Auch hier erwartet dich eine Vielzahl an Varianten: Von günstigem furniertem Sperrholz über pflegeleichten Edelstahl und hochwertiges Massivholz bis hin zu det sich im Preis und in den Eigenschaften stark voneinander. Nachhaltigkeit liegt dabei immer stärker im Trend. Deshalb gibt es mittlerweile Küchenmöbel aus Recyclingmaterial. Wenn du zur Miete wohnst, steht die Langlebigkeit der Oberflächen zwar nicht an erster Stelle. Trotzdem solltest du nicht das Billigste wählen. Eine Küche tauscht man schließlich nicht von Jahr zu Jahr aus. Und wenn du die

Glas und Lack, Das Material unterschei-

Einbauküche nach deinem Auszug nicht mitnehmen willst, kannst du mit deinem Nachmieter immer noch einen Abstand aushandeln.

5. SMARTE ELEKTRO-GERÄTE

Kochst du lieber mit einem Induktionsoder Gasherd? Wie groß sollen Kühlschrank und Geschirrspüler sein? Welche Eigenschaften braucht der Ofen? Viele Fragen, die es vorm Küchenkauf zu klären gibt. Die Energieeffizienz und damit der Stromverbrauch der einzelnen Geräte sollte ebenfalls bedacht werden. Bist du ein Technik-Fan? Dann wird die Küche für dich zur Spielwiese: Mittlerweile gibt es

Stauraum und Arbeitsfläche.



HEIZUNG-SANITÄR Reimann GmbH



04 71-9 71 20 66 www.hs-reimann.de

Im Gleisdreieck 1 • 27572 Bremerhaven



Rübehorsterstraße 29

Lebensräume gestalten aus Massivholz

naturmoebelhaus-ehlen.de



T 04763 6019 info@naturmoebelhaus-ehlen.de 27442 Gnarrenburg-Brillit F 04763 217

6. WAS DARF DIE KÜCHE KOSTEN?

Eine gut geplante Küche mit speziellen Funktionen ist nicht billig. Aber die Anschaffung darf dich auch nicht arm machen. Beim Möbel-Discounter gibt es einfache Küchenzeilen schon ab unter 1000 Euro. Wer handwerklich geschickt ist, holt sich Material im Baumarkt und legt selbst los. Preiswerte individuell zusammenstellbare Küchen sind für un-

Wer kocht mehr?

Es wird Zeit, dass sich mehr Männer an den Kochtopf trauen! Laut einer Gallup-Studie ist Italien das einzige von 120 untersuchten Ländern, wo Männer häufiger zu Hause kochen als Frauen. Viva Italia!

gefähr 10.000 Euro zu haben. Je nach Material, Qualität und Ausstattung sind aber 20.000 bis 30.000 Euro realistisch. Ist dein Limit erreicht, setz Prioritäten und streiche, was weniger wichtig ist.

7. LIEFERZEITEN IM BLICK BEHALTEN

Gerade wenn du dir nicht nur neue Küchenmöbel anschaffst, sondern gleichzeitig den Raum renovieren willst, kommt es auf einen gut abgestimmten Zeitplan an. Bedenke: Bei einer maßangefertigten Küche können die Lieferzeiten mehrere Monate betragen. Gestörte Lieferketten und Materialmangel tun ihr Übriges. Deshalb erkundige dich beim Küchenplaner nach den Lieferzeiten. Er kann bei Bedarf weitere Gewerke wie Maurer und Elektriker steuern und alles bestmöglich zeitlich aufeinander abstimmen.







Wir stehen für persönliche Beratung und professionelle Ausführung.

Telefon 04744 10 32 Mobil 0170 70 69 500

Rabe GmbH Sanitär & Heizung Sanitär & Heizung • Schwegen 37 • 27612 Loxstedt

MOIN BREMERHAVEN

DIE 1. WAHL BEI KÜCHEN

Als Bremerhavens neuer Küchenfachmarkt konnten wir mit unseren Küchenplanungen, unseren Preisen und unserer perfekten Montage überzeugen. Die positiven Bewertungen unserer Kunden machen uns stolz.

Die persönliche Beratung und das Vertrauen unserer Kunden sind uns wichtig – entscheidend für uns ist aber ihre Zufriedenheit!









KüchenTreff Ladwig · Schiffdorfer Chaussee 178 · 27574 Bremerhaven · Telefon: 0471 94188777

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 10:00 - 19:00 Uhr · Mittwoch: 10:00 - 14:00 Uhr · Samstag: 10:00 - 16:00 Uhr

www.kuechentreff-ladwig.de



Ein möglichst selbstbestimmter Alltag, gestaltet nach den eigenen Wünschen und Fähigkeiten: Dabei unterstützen die Albert-Schweitzer-Wohnen und Leben gGmbh und die Albert-Schweitzer-inklusive Pflegedienste in Bremerhaven Menschen mit Behinderungen oder im Alter. Ganz individuell von der Betreuung in besonderen Wohnformen bis zum gemeinsamen Einkauf oder Konzert-Besuch.



Ein nettes Gespräch gehört genauso zur Betreuuna wie gemeinsame Ausflüge.

»Der gemeinnützige Verein greift in Bremerhaven auf Erfahrung aus **mehr** als 50 Jahren zurück und entwickelt sich stetig weiter«

erklärt Geschäftsführer Helge Treiber.

1972 öffnete die erste Albert-Schweitzer-Wohnstätte für Menschen mit geistiger Behinderung in Bremerhaven, Heute sind es vier Wohnstätten und zusätzlich mehrere Wohngruppen. Die Bewohner leben hier in ihren eigenen Zimmern und nutzen zusammen Gemeinschaftsräume und Küche. Je nach Bedarf erhalten sie Unterstützung in ihrem Alltag - ambulant oder bis zu 24 Stunden am Tag.

Dabei gliedern sich die Albert-Schweitzer-Wohnstätten in kleinere Gruppen. So fühlen sich die Bewohner wie in einer WG oder im familiären Umfeld. Das umfassend ausgebildete Personal begleitet sie zum Beispiel beim Kochen, Einkaufen, Sporttreiben oder bei Ausflügen. Darüber hinaus gehört auch die ambulante Unterstützung von Menschen mit Behinderungen in ihren eigenen Wohnungen zum Aufgabenbereich. Für alle Bewohner und Besucher unterhält der Verein außerdem einen Treffpunkt an der Fährstraße in der Bremerhavener Stadtmitte. Der wird zum Beispiel zum gemeinsamen Kochen und Basteln oder als Ausgangspunkt für Ausflüge genutzt.



SELBSTBESTIMMT IM EIGENEN HEIM

Auf die Anforderungen alter und hilfsbedürftiger Menschen sind die Albert-Schweitzer-inklusive Pflegedienste spezialisiert, "Wir kommen zu Ihnen, damit Sie zu Hause bleiben können" - so lautet das Motto dieses Bereichs. Häusliche Pflege und ein Hausnotruf gehören ebenso zum Angebot wie Begleitung bei persönlichen Erledigungen und Arztbesuchen. Auch die Kundinnen und Kunden des inklusiven Pflegedienstes nutzen den Treffpunkt in der Fährstraße zum Klönen und Spielen bei Kaffee und Kuchen.

Das breite Spektrum und der inklusive Ansatz des Albert Schweitzer Wohnstätten e.V. wird von seinen rund 270 Fachkräften mit vielseitigen Spezialisierungen ermöglicht. "Wir bieten einen zukunftssicheren Arbeitsplatz mit zahlreichen Benefits und fördern die Fort- und Weiterbildung", sagt Helge Treiber. Das engagierte Team ist immer auf der Suche nach neuen Mitgliedern. Und bildet auch aus: Heilerziehungspflegerinnen und -pfleger (HEP) sowie Pflegefachfrauen und -männer und in der Pflegehilfe. Außerdem werden Praktika, ein Freiwilliges Soziales Jahr und Stellen für den Bundesfreiwilligendienst angeboten.

Ausbildungen in der Pflege

HEILERZIEHUNGSPFLEGE

Du begleitest Betreute im pflegerischen Bereich, im Haushalt und bei ihrer Freizeitgestaltung. Die sozialpädagogische Begleitung dominiert im Betreuten Wohnen. In den Wohnstätten bringst du deine Stärken und Kenntnisse auch im pflegerischen Bereich ein. Das Ziel ist die Selbstbestimmung und die Anregung zur Selbstständigkeit der Betreuten. Die theoretische Ausbildung findet an einer Berufsfachschule, Fachschule oder Hochschule statt. Die Ausbildung zum HEP dauert drei Jahre und setzt einen mittleren Schulabschluss voraus.

PFLEGEFACHFRAU/-MANN

Für Menschen da sein, die deine Unterstützung brauchen - das steht als Pflegefachfrau oder -fachmann im Vordergrund. Du gestaltest gemeinsam den Tagesablauf, hilfst bei der Körperpflege, beim Anziehen und beim Essen. Außerdem assistierst du bei ärztlichen Tätigkeiten. Nette Gespräche und aufmerksames Zuhören gehören genauso dazu wie Unterstützung bei verschiedenen Beschäftigungen. Die Ausbildung besteht aus theoretischen und praktischen Teilen und dauert drei Jahre. Voraussetzung ist die mittlere Reife oder eine vergleichbare Qualifizierung.

Weitere Infos findest du hier:



DAMIT AUF DEM EIS ALLES GLATT LÄUFT:

Pinguins-Materialwart Eugen Witthohn

überlässt nichts dem Zufall



hohn hat die MOIN-Redaktion durch die Katakomben der Bremerhavener Eishockey-Profis geführt und ein wenig aus dem Nähkästchen geplaudert. :- Kennt die Fischtown Pinguins in- und

auswendig: Eugen Witthohn

Immer frisch gewaschen und aufgereiht: : Die Trikots der Fischtown Pinquins

Schon seit 27 Jahren gehört Eugen "zum Inventar" der Fischtown Pinguins. Der Einstieg kam durch seinen Sohn Christian zustande, der hier seine Eishockey-Karriere begann. "Mittlerweile hat sich mein Sohn aus dem Profisport verabschiedet", erzählt der Bremerhavener, "und ich bin immer noch im Stadion!"

Angefangen hatte Eugen als Betreuer und Jugendwart im Stammverein. Die ganze Familie war aktiv ins Vereinsleben eingebunden. Heute kümmert er sich um die Ausrüstung der Mannschaft. Dazu gehören hauptsächlich Bestellungen und Rechnungsprüfungen. Wenn ein Schläger hinüber ist, kommen die Spieler zu ihm. Vor allem nach einer Niederlage sei der Andrang groß, erzählt der 68-Jährige. Die Profispieler machen gern mal mangelhaftes Equipment für ein schlechtes Spiel verantwortlich. Der Materialwart kann allerdings gut kontern: "Wenn du nicht schwimmen kannst, liegt's auch nicht an der Badehose!" Spieler-Wünsche werden so gut es geht erfüllt. Aber es muss alles im Budget bleiben. Auch dafür ist Eugen zuständig.

GUTE VORBEREITUNG IST DAS A UND O

Auf die Frage, ob ein Spieler schon mal nicht aufs Eis konnte, weil ein Teil seiner Ausrüstung fehlte, entgegnet der Material-Chef: "Nein, sowas hatten wir noch nie. Bei perfekter Vorbereitung kann nichts Schlimmes passieren!" Wohl auch aufgrund seiner langjährigen Berufserfahrung als Feuerwehrmann überlässt der Pensionär nichts dem Zufall



Neben Eugen kümmern sich noch die Betreuer Ralf Schreuder und Stefan Wohlschläger um die Belange der Spieler. Schlittschuhe erhalten einen millimetergenauen Schliff nach Wunsch und die Waschmaschinen laufen in Dauerschleife. Wenn die Pinguins von einem Auswärtsspiel nachts zurückkommen, ist ein Betreuer da, der während einer Nachtschicht die Trikots in Waschmaschine und Trockner füllt. Der Spruch "Go hard or go home" zu Deutsch: "Arbeite hart oder fahr nach Haus" über der Tür zur Eisfläche gilt anscheinend nicht nur für die Spieler. Pinguin ist man mit Leib und Seele.

WER RASTET, DER ROSTET

Was wäre eigentlich, wenn es den Verein plötzlich nicht mehr geben würde?

"Ach, das wäre schon komisch, aber langweilig wäre mir bestimmt nicht", lacht Eugen. Zwei Monate im Jahr geht er segeln. Außerdem ist er Stadtführer in Reisebussen und erzählt Touristen Wissenswertes und Kurioses über seine Heimatstadt Bremerhaven, Auch das hält ihn jung: "Man muss eben was tun, damit man frisch im Kopf bleibt!" O KaZ

> Das verbraucht ein Pinguins-Spieler durchschnittlich pro Jahr an Equipment:

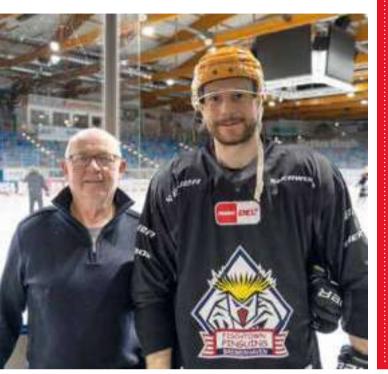
- ◆ 2 Paar Schlittschuhe
- ◆ 4 Paar Handschuhe
- → 5 Trikots
- ♦ 24-30 Schläger

- Veneers, Einzelkronen, Teilkronen,
- Aufbiss-Schienen
- Kombi-Arbeiten
- Modellguß-Technik
- Kieferorthonädie
- Implantat-Technik
- VMK-Metallkeramik (EM oder NEM)
- Vollkeramik
- · Cad-Cam
- Kusto-Verblend-Technik
- Teleskop-und Geschiebetechnik
- Laser-und Galvanotechnik
- Reparaturen aller Art (Unterfütterungen Bruchreparatur, Erweiterungen Metall/Kunstoff)
- ... das komplette Spektrum der Zahntechnik wird abgedeckt!

Thiele Dental Technik GmbH · Neue Straße 28a · 27576 Bremerhaver 0471 55020 · thiele-dentaltechnik.de · thiele.dental-technik@nord-com.ne



... Auf diese beiden ist Verlass: Materialwart Eugen Witthohn und Mannschaftskapitän Jan Urbas.





AUFGEPASST! EISHOCKEY-SCHLÄGER VON JAN URBAS ZU GEWINNEN!

Wir verlosen einen handsignierten Schläger von Mannschaftskapitän Jan Urbas. Du musst dazu nur folgende Frage beantworten: Welcher Spruch steht über der Tür zur Eisfläche der Fischtown Pinguins?

Die richtige Antwort findest du, wenn du den Artikel gründlich gelesen hast. Schick uns die Lösung bis zum 10. März an **post@moin-bremerhaven.de**

Teilnahmebedingungen unter:







Einmal kurz nicht aufgepasst und ein Ast auf dem Lauf- oder Radweg bringt einen Sportler schnell zu Fall. Sportverletzungen beim Joggen und Radfahren sind keine Seltenheit. Deshalb ist es sinnvoll, sich mit der richtigen Wundversorgung auszukennen.

> "Eine vorbildliche Wundversorgung besteht zum einen aus der Reinigung der entstandenen Wunde und zum anderen aus dem passenden Verbandsmaterial«

so Thomas Anthes, Inhaber der Sander Apotheken in Bremerhaven.



Handelt es sich um eine größere, blutende Wunde, sollte diese mit klarem Wasser ausgespült werden. Für kleinere Schürfwunden reicht auch ein Wundspray, um Schmutzpartikel auszuspülen. Als nächstes wird ein steriler Wundverband oder eine Kompresse auf die Verletzung gelegt. Mit einem Fixierband kannst du die Kompresse bei Bedarf gut befestigen. Möglicherweise reicht auch ein Pflaster für die Wunde. So verhinderst du, dass Bakterien eintreten. Das ist sehr wichtig für den Heilungsprozess. Am besten, du wechselst den Verband täglich. "Eine Wundheilsalbe aus der Apotheke kann zusätzlich verhindern, dass Narben zurückbleiben", weiß Thomas Anthes.

BEI STARKEN SCHMERZEN ZUM ARZT

Wenn du nicht in der Lage bist, die Wunde selbst zu reinigen oder Fremd-körper aus der Wunde entfernt werden müssen, solltest du dringend einen Arzt oder eine Notaufnahme aufsuchen. Dasselbe gilt, wenn die Wunde sehr stark blutet oder schmerzt. Eine spätere Rötung, Schwellung oder Überwärmung kann ein Anzeichen für eine Infektion sein. Auch dann heißt es: sofort zum Arzt. O Kaz

Mehr Infos unter sander-apotheken.de

LEICHT ZU MERKEN:
Nach einem Sturz gilt

DIE PECH-REGEL

Pwie Pause

Unbedingt sofort eine Pause machen, damit das verletzte Körperteil nicht noch stärker belastet wird.

$oldsymbol{E}$ wie Ei

Kühle die schmerzende Stelle mit einem Kühlpad oder mit einem kühlenden Spray. Das verhindert Schwellungen.

C wie Compression

Eine Bandage oder ein Kompressionsverband verringert das Risiko für Blutergüsse. Verband nicht zu eng anlegen.

H wie Hochlagern

Das verletzte Körperteil möglichst hochlagern. Dadurch wird die Blutzufuhr verringert und die Gewebeflüssigkeit abtransportiert.





HIER KICKEN DIE FUSSBALL-STARS VON MORGEN

Talentierte Nachwuchsspieler in Bremerhaven und der Region bestmöglich fördern: Das ist das Ziel des Junioren-Fördervereins Bremerhaven e.V. (JFV). Kicker im Alter zwischen 13 und 19 Jahren trainieren hier drei- bis viermal pro Woche und spielen regelmäßig gegen Nachwuchs-Teams großer Vereine wie Werder Bremen, HSV oder BVB. Immer wieder gelingt Spielern des JFV auch der Sprung zu solchen namhaften Clubs.

"Die Besten müssen mit den Besten zusammenspielen - nur so entwickeln sie sich weiter", sagt Sören Aldag, sportlicher Leiter des Vereins und Trainer der U19-Mannschaft. 115 Kinder und Jugendliche gehören zu den fünf Teams von U14 bis U19. Sie kommen einerseits aus den zwei Stammvereinen des JFV: der LTS und dem SFL. Andererseits aus ganz Bremerhaven, dem Landkreis Cuxhaven und aus der Wesermarsch. Denn der JFV bietet den jungen Talenten viel, verlangt ihnen aber auch Einiges ab:

»Wir hahen nur lizensierte Übungsleiter und eine hohe Trainings-**Intensität**«

erläutert Sören Aldag.

Drei bis vier Trainingseinheiten pro Woche, dazu kommt mindestens ein Spiel an den Wochenenden. Wöchentlich sind außerdem individuell Athletik- und Torwart-Training auf dem Programm. Jeder Einzelne soll bestmöglich gefördert werden. Zusätzlich steht dem Verein eine Physiotherapie-Abteilung auf Leistungssport-Niveau zur Verfügung.

Attraktiv machen den Verein außerdem die Testspiele gegen Jugend-Teams von Bundesliga-Vereinen. Welcher junge Fußballer will nicht mal gegen den Nachwuchs von Borussia Dortmund oder RB Leipzig auf dem Platz stehen? Obwohl die Spitzen-Teams oft deutlich überlegen sind. "Unser Netzwerk mit den Bundesligisten ist inzwischen sehr gut. Bei unseren Spielen sind immer wieder Scouts von den großen Teams", berichtet Sören Aldag. Die Kicker des JFV fahren außerdem regelmäßig zu internationalen Turnieren wie den Styrian Indoor Masters in Österreich oder dem East Mallorca Cup.

U17 GEWINNT DEN LANDESPOKAL

Im Fokus der Leistungs-Fußballer ist aber der reguläre Liga-Betrieb. Ziel des JFV ist es hier, dass jedes der fünf Teams in der





jeweils höchsten Liga spielt. Bei U14 und U15 ist das gelungen, die Älteren sind derzeit in den zweiten beziehungsweise dritten Ligen unterwegs. Die U17-Mannschaft setzte in der vergangenen Saison dabei mit dem Gewinn des Landespokals in der Verbandsliga Bremen ein Zeichen. Gerade in den Spitzen-Ligen ist die Konkurrenz groß – außerdem wechseln in den höheren Altersklassen immer wieder Fußballer aus den eigenen Teams zu namhafteren Vereinen.

"Jedes Jahr gehen drei, vier Spieler den nächsten Schritt", sagt Sören Aldag. Das sei ja auch im Sinne des Vereins, den Talenten diesen Schritt zu ermöglichen. Auf seiner Website listet der JFV nicht ohne Stolz Spieler auf, die zum Beispiel zu Werder Bremen, dem Hamburger SV, dem FC St. Pauli oder zu Eintracht Braunschweig wechselten. In den inzwischen 14 Jahren Vereinsgeschichte waren es ganze 15 Nachwuchs-Sportler. Aktuell sind vier Spieler aus dem aktuellen Kader für Leistungszentren angefragt.

Der JFV fördert darüber hinaus Trainer-Talente. "Wir haben sehr iunge Trainer bei uns und unterstützen sie bei der Aus- und Fortbildung und dem Erwerb von Lizenzen", sagt Sören Aldag. Jüngere und Erfahrenere ziehen im Verein an einem Strang. Denn nicht nur für die Kicker sind die straffen Trainings- und Spielpläne eine Herausforderung: "Wir machen das alle wegen unserer Leidenschaft für die Sache", sagt Sören Aldag. Und für einen starken Jugendfußball in Bremerhaven.

Junioren-Förderverein Bremerhaven e.V.

- → 2010 gegründet
- 115 Spieler in fünf Mannschaften
- ♦ Vereinsfarben blau/weiß

JUNIOREN-FÖRDERVEREIN BREMERHAVEN E.V.

Honholdstraße 1 27580 Bremerhaven 0471 30940018 info@jfv-bremerhaven.de



jfv-bremerhaven.de











Die eigenen vier Wände sind der Ort, an dem wir uns am wohlsten fühlen. Hier ist alles vertraut und nach unserem Geschmack. Kein Wunder, dass Senioren oder Pflegebedürftige so lange wie möglich zu Hause wohnen bleiben wollen. Es bedeutet vor allem ein Stück Selbstbestimmtheit. Mit den folgenden Tipps wird der Alltag zu Hause leichter - auch mit Pflegegrad.

Zunächst muss die Umgebung den persönlichen Anforderungen entsprechen. Denn wer nicht gut zu Fuß ist, der verlässt sein Zuhause nur schwerlich für Einkäufe oder Freizeitaktivitäten. Deshalb ist es sinnvoll, auf Barrierefreiheit zu achten und bei Bedarf nachzurüsten. Eine flache Rampe vor der Eingangstür und ein Handlauf zum Festhalten kann von Vorteil sein. Treppenlifte helfen dabei, komfortabel ins obere oder untere Stockwerk zu gelangen. So bleibt auch der komplette Wohnbereich zugänglich.

BARRIEREFREIHEIT HAT PRIORITÄT Wichtig ist außerdem die Barrierefrei-

heit im Badezimmer. Ein heißes Bad in der heimischen Badewanne ist zwar unheimlich entspannend. Wer allerdings Probleme hat, aus der Wanne aufzustehen, sollte über eine Badsanierung nachdenken. Auch hierfür gibt es einen Lift, der den Nutzer beguem in Sitzposition in die Wanne befördert. Für Rollstuhlfahrer könnte ein Umbau in ein barrierefreies Bad mit großzügiger Duschkabine ratsam sein. Dabei gilt es auch, die Breite der Türrahmen zu beachten, damit der Rollstuhl ausreichend Platz hat und sich der Benutzer nicht die Finger klemmt. Wenn ein Pflegegrad durch die Krankenkasse bestätigt wurde, kann außerdem ein Pflegedienst regelmäßig bei der Körperhygiene unterstützen. In unserer Region gibt es zahlreiche Dienstleister mit freundlichem und gut geschulten Pflege-Personal für Hausbesuche.

KOSTENÜBERNAHME FÜR WOHNRAUMANPASSUNG SICHERN!

Die Pflegekasse fördert bei Personen mit Pflegegrad 1 bis 5 Umbaumaßnahmen in der Wohnung mit bis zu 4.000 Euro.

SICHERHEIT GIBT EIN GUTES GEFÜHL

Viele alleinstehende Senioren genießen die Ruhe und die Freiheit, ihren Alltag in ihrem eigenen Tagesrhythmus zu gestalten. Eine Gefahr besteht aber darin. dass niemand merkt, wenn doch mal ein Unfall zu Hause passiert. Häufig ist dann selbst das Telefon zu weit entfernt. Eine Möglichkeit dem vorzubeugen, ist es, feste Telefonzeiten mit Familienmitgliedern oder Freunden zu vereinbaren - um ein "Lebenszeichen" von sich zu geben. Heutzutage ist es glücklicherweise auch sehr simpel, eine Kurznachricht per Handy oder Smartphone zu verschicken.



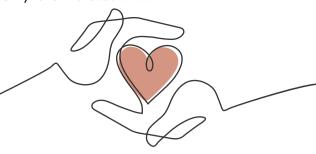




Telefon (0 47 44) 82135-55 info@krankenpflege-loxstedt.de









PFLEGE- UND BETREUUNGS-DIENSTE HELFEN IM HAUSHALT

Alternativ gibt es moderne Notrufsysteme mit einem Funksender, der beispielsweise als Armband getragen wird. Bei einem Sturz setzt es sofort einen Notruf ab. Ein Zweitschlüssel für die Haustür kann beim Notdienst, bei den Nachbarn oder anderen Vertrauten abgegeben werden. Hilfe ist so im Ernstfall schnell zur Stelle. Wer Angst hat, allein vor die Tür zu gehen, kann eine Alltagshilfe für gemeinsame Spaziergänge, Einkäufe und andere Erledigungen engagieren. Denn ab Pflegegrad 2 können Pflegesachleistungen in Anspruch genommen werden. Hierzu gehören vereinbarte Aufgaben, die ein Pflege- oder Betreuungsdienst stundenweise übernimmt, wie beispielsweise Putzen oder Kochen. Auch Kartenspielen kann dazugehören, ganz nach persönlichen Wünschen. Die Anzahl der Stunden richtet sich nach dem Pflegegrad. Mit guter Planung und einem zuverlässigen Dienstleister ist so das Wohnen zu Hause - auch bei körperlichen Einschränkungen - gar kein Problem!

WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT



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 Finrichtung

0471 - 52 00 7 · info@asw-bhv.de · asw-bhv.de





Mit einem digitalen Zahnabdruck žum perfekten Lächeln

Wer schön sein will, muss leiden? Von wegen! 3D-Technologie sorgt dafür, dass ein professioneller Zahnganz ohne Knetmas-Mund entsteht. Im Rübe-Dentallabor in Bremerhaven wird bereits seit Jahren mit digitalen Abdrücken für die Anfertigung von hochwertigem Zahnersatz gearbeitet.

Ein plastischer Abdruck mittels Silikon und Abformlöffel beansprucht sehr viel Erfahrung, um gut zu werden. Nur ein kleiner Fehler und der Zahnarzt muss den Abdruck am Patienten wiederholen. Das kostet Zeit, Geld und oft die Nerven des Menschen auf dem Behandlungsstuhl.

»Wir setzen deswegen auf Innovation – und empfehlen den digitalen Zahnabdruck. Auch wenn dieser keine gesetzliche Kassenleistung ist und deshalb vom Patienten selbst bezahlt werden muss«

betont Geschäftsführer Frank Rübeling.

PRÄZISION HAT HÖCHSTE PRIORITÄT

Das Rübeling Dentallabor gehört seit über 65 Jahren zu einem der größten in Deutschland. Hier wurde die dentale Funkenerosion erfunden, die eine besonders hohe Präzision bei der Herstellung von Zahnersatz ermöglicht. Das ist enorm wichtig. Denn schon

kleinste Ungenauigkeiten können fatale Folgen haben und Schmerzen verursachen. Kaum vorstellbar: Die Genauigkeitstoleranzen liegen im unteren Mikrometerbereich, was ungefähr der Größe eines roten Blutkörperchens entspricht.

Genauigkeit garantiert ebenso der Intraoralscanner. Der Zahnarzt fährt dazu mit dem Scanner langsam und kontaktlos über die Zahnreihen des Patienten. Per Computer werden die Daten aus dem Mundraum zu einem Gesamtmodell zusammengerechnet. In derselben Sitzung kann der Arzt dem Patienten direkt am Monitor weitere Schritte und Behandlungsmöglichkeiten erläutern. Anschließend wird der digitale Abdruck elektronisch ans Dentallabor versendet.

"Unser Dentallabor kann Daten aus allen offenen Scansystemen verarbeiten", so Frank Rübeling. "Wir sind dafür bestens ausgestattet und geschult." Das Ergebnis überzeugt: Zeitgewinn in den Zahnarztpraxen und zufriedenere Patienten.

○ KaZ

Mehr Infos rund um hochwertigen **Zahnersatz findest** du hier!

: Sehr patientenfreundlich und genau: Zahnabdruck per Intraoralscanner





Zehnmal pro Jahr gehen die Bundesbürger laut der aktuellen OECD-Studie im Schnitt zum Arzt - und damit deutlich häufiger als die Einwohner vergleichbarer Staaten. Schließlich gilt bei vielen Krankheiten: Lieber einmal zu oft zur Untersuchung als einmal zu wenig. Denn bei einer frühen Diagnose sind die Heilungschancen häufig deutlich besser. Patienten können dabei auf ein gutes Netzwerk von Fachärzten und Kliniken in Bremerhaven bauen.



Die Bundesärztekammer sieht Prävention als eine ihrer zentralen Aufgaben an.

»Sie dient der Verhütung von Krankheiten und zielt auf den Abbau und die frühzeitige Erkennung von Gesundheitsrisiken«

so ihre Erklärung.

Prävention fängt schon gleich nach der Geburt an. Zehn standardisierte Vorsorge-Untersuchungen - von U1 bis U9 und J1 - sind in den ersten 12 bis 14 Lebensjahren gesetzlich vorgeschrieben. In Bremerhaven sind neun eingetragene Kinderarzt-Praxen Anlaufpunkt für diese Untersuchungen. Teilweise werden sie auch von Fachärzten in anderen Bereichen vorgenommen, etwa Hör- und Sehtests.

MEHR ALS 70 HAUSÄRZTE IN BREMERHAVEN

Doch auch im Erwachsenenalter sollte der eigene Körper in regelmäßigen Abständen durchleuchtet werden. Und mit dem Alter steigen die Risiken für bestimmte Krankheiten. Den sogenannten Check-Up, also eine gründliche Untersuchung, ist bei deinem Hausarzt möglich. Mehr als 70 Hausärzte praktizieren laut der Kassenärztlichen Vereinigung Bremen in Bremerhaven, Zwischen 18 und 35 Jahren übernimmt die Krankenkasse diesen Check-Up einmal, ab 35 Jahren kannst du ihn alle drei Jahre ohne eigene Kosten vornehmen lassen.

DAS WIRD BEIM **CHECK-UP GEMACHT:**

- ◆ Vorgespräch über eigene und familiäre Krankheitsgeschichte
- ♦ Untersuchung von Herz, Lunge, Kopf, Hals, Bauch, Wirbelsäule, Nervensystem, Sinnesorganen und Bewegungsapparat
- ♦ Messen von Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker-Werten
- ♦ Abschließendes Beratungsgespräch und eventuelle Überweisung für weitere Untersuchungen oder Behandlungen

Neben dem Check-Up gibt es weitere, gezielte Vorsorge-Untersuchungen, etwa für bestimmte Krebs-Erkrankungen und die Früherkennung bei Frauenärzten. Zweimal pro Jahr zahlt die Krankenkasse außerdem eine Untersuchung beim Zahnarzt. Mehr als 60 Zahnärzte sind laut Kassenzahnärztlicher Vereinigung Bremen in Bremerhaven verzeichnet. Gerade bei bestimmten Krankheiten oder Risiko-Faktoren sind auch weitere Check-Ups empfehlenswert - etwa beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt oder beim Hautarzt.

227 Ärztinnen und Ärzte arbeiten laut Kassenärztlicher Vereinigung insgesamt in der Seestadt. Zusätzlich zu den Ärzten mit eigener Praxis oder in einer Gemeinschaft sind das die Angestellten des städtischen Klinikums Bremerhaven-Reinkenheide und der Ameos-Klinika. In Reinkenheide praktizieren zusätzlich Experten in 14 verschiedenen Fachrichtungen am Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ), Auch an das Ameos-Klinikum Am Bürgerpark ist ein MVZ mit spezialisierten Medizinern angeschlossen. In Bremerhaven findest du also in jeder Fachrichtung den passenden Ansprechpartner für Untersuchungen und Behandlungen.

HNO-Praxis Dr. Uhe



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

Grashoffstr. 6 27570 Bremerhaven Tel: 0471/21167



Internist Dr. med. Carsten Haack

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







Regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen lassen Darmkrebs früh er- ... kennen - mit meist sehr guten Behandlungschancen.

DARMKREBSMONAT MÄRZ

Jedes Jahr sterben in Deutschland rund 23.000 Menschen an Darmkrebs und dessen Folgen. Damit ist Darmkrebs eine der häufigsten Todesursachen. Besonders erschreckend ist dieser Fakt, weil Darmkrebs in den meisten Fällen verhindert werden kann - wenn die Anzeichen rechtzeitig entdeckt werden. Gerade im höheren Alter sind Vorsorge-Untersuchungen deshalb enorm wichtig. Frauen und Männer haben ab 50 Jahren regelmäßig Anspruch auf entsprechende Tests und Darmspiegelungen. Doch viele Menschen nutzen diese kostenlose Möglichkeit nicht. Darauf machen im Darmkrebsmonat März jedes Jahr zahlreiche Medien, Gesundheitsorganisationen, Unternehmen und Kommunen aufmerksam.

AUCH JUNGE MENSCHEN BETROFFEN

Der Krebs entwickelt sich erst als gutartiger Polyp im Darm. Etwa jeder dritte Mensch im Alter von mehr als 55 Jahren hat mindestens einen solchen Polypen, schätzt das Netzwerk gegen Darmkrebs. Doch auch jüngere Menschen sind betroffen. In diesem Stadium lässt sich ein Polyp in der Regel problemund folgenlos entfernen. Ohne Behandlung kann daraus aber auch ein bösartiger Tumor entstehen. Wer erst bei Beschwerden zu einer Untersuchung geht, riskiert, dass die Heilungschancen dann drastisch geringer sind.

Weitere Infos:





ACHTUNG, ZUCKER!

Karies ist kein Kinderkram

Vielen Erwachsenen sind die "Zahntrolle" aus dem Kinderbuch "Karius und Baktus" immer noch ein Begriff. Trotzdem sind Kariesschäden kein Phänomen, das ausschließlich bei Kindern auftritt. Zahnarzt Dr. Eduard Arendt gibt Tipps für gesunde Zähne.

Etwa zwei von zehn Zwölfjährigen sind von Karies betroffen*. Das klingt zunächst nach einer auten Bilanz. Aber der Kariesbefall hört nicht mit dem Eintritt ins Erwachsenenalter auf. Bei den 35bis 44-Jährigen sind heutzutage durchschnittlich elf Zähne entweder kariös, gefüllt, überkront oder nicht mehr vorhanden. So nimmt die Behandlung von Karies den größte Kostenanteil in der Zahnmedizin ein.

WIE ENTSTEHT KARIES?

Zuckerhaltige Lebensmittel und mangelnde Zahnhygiene sind der Nährboden für Karies, im Volksmund auch "Zahnfäule" genannt. Wer abends vorm Schlafengehen noch Schokolade und Gummibärchen nascht, bekommt auf Dauer die Quittung in Form von braunen Flecken an den Zähnen. Werden die mit Karies befallenen Zähne nicht rechtzeitig behandelt, breitet sich das Loch (im Fachjargon Kavität) bis zur Zahnwurzel aus. Ein Eingriff kann dann im schlimmsten Fall den ganzen Zahn kosten.

»Mindestens morgens und abends gründlich Zähne putzen, das ist das oberste Gebot für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch«



Außerdem ist eine regelmäßige Kontrolluntersuchung sinnvoll. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen für Kinder zwischen 6 und 18 Jahren halbjährlich eine Individualprophylaxe beim Zahnarzt. Bei Erwachsenen sollte die Prophylaxe mindestens zweimal jährlich stattfinden. Ein Zahnersatz durch mangelnde Pflege ist jedoch im Endeffekt kostspieliger. O Kaž



SCHON GEWUSST?





* Quelle: gesundheitsinformation.de/karies.htm







Die Natur genießen, schneller zur Arbeit kommen, mehr Spaß an Bewegung haben - gute Gründe für die Anschaffung eines E-Bikes gibt es jede Menge. Die Auswahl an Modellen und Herstellern ist allerdings mindestens genauso groß. Worauf du beim Kauf eines batteriebetriebenen Fahrrads achten solltest, erfährst du hier.

Die ersten Fragen, die dir der Fahrradhändler deines Vertrauens stellen wird, sind folgende: Wofür genau willst du dein neues Fahrrad nutzen und was hast du für Erwartungen? Denn je nachdem, ob du hauptsächlich kurze Strecken in der City zurücklegst oder eher sportliche Radtouren anpeilst, benötigt dein E-Bike eine höhere Batterie-Leistung. Dabei darfst du nicht vergessen: Je mehr Wattleistung dein Akku hat, desto mehr Gewicht bringt er auch mit. Das ist besonders wichtig zu beachten, wenn du dein Fahrrad täglich aus dem Keller holen musst. Und gerade für Jugendliche und Senioren kann es ein ziemlicher Kraftakt sein, ein Rad mit Akku anzuheben. Mittlerweile haben aber fast alle Elektroräder eine integrierte Anschubhilfe für Treppen und Steigungen.

FAHRRAD NACH BAUKASTENPRINZIP

Eine weitere Überlegung betrifft die Ausstattung deines E-Bikes. Im Fachgeschäft kannst du dir dein Rad nach deinen eigenen Wünschen zusammenstellen lassen. Dazu gehören nicht nur Rahmengröße und Farbe, sondern beispielsweise auch die Anzahl der Gänge und die Wahl der Schaltung. Eine Nabenschaltung ist unkomplizierter und weniger reparaturanfällig. Eine Kettenschaltung ist dafür preislich günstiger und hat meist mehr Gänge. Wer gern mal durch bergige Landschaften fährt, weiß eine gute Gangschaltung zu schätzen! Eine jährliche Inspektion deines Fahrrads garantiert Langlebigkeit und Fahr-





UNBEDINGT ERGONOMIE BERÜCKSICHTIGEN

Auch die Ergonomie sollte nicht außer Acht gelassen werden. So bieten besonders serviceorientierte Fahrradhändler eine Sitzknochenvermessung an. Dazu setzt du dich auf einen "Messhocker", der einen Abdruck deiner Sitzknochen ermöglicht. Damit wird die optimale Breite deines Sattels ermittelt. Das Körpergewicht spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der Zusammenstellung des Rades. Bei einem kräftigen Körperbau sollte der Fahrradrahmen extrem stabil und die Akkuleistung höher angesetzt sein.

WELCHE KAPAZITÄT BRAUCHT DEIN AKKU?

REICHWEITE	GEWICHT			
ca. 55 km	2,5 - 3 kg			
ca. 100 km	3 - 3,5 kg			
ca. 130 km	5,8 kg			
ca. 200 km	5,8 - 7 kg			
	ca. 55 km ca. 100 km ca. 130 km			

Wir sind ihr Experte, wenn es um Pedelecs und E-Bikes mit Bosch-Antrieben geht.

- O Bei uns bekommen Sie eine faire und kompetente Beratung in entspannter Atmosphäre.
- O Unsere Produkte bieten wir immer zum **besten** Preis-Leistungs-Verhältnis an.
- Wir arbeiten mit allen wichtigen Fahrrad- Leasinggesellschaften zusammen, wie z.B. Albis, Businessbike, Bikeleasing, Jobrad, Eurorad.
- Wichtig ist uns, immer schnell und unkompliziert im Sinne des Kunden zu handeln.
- ⊙ Inzahlungnahme zu Höchstpreisen! Bis zu **1000,- €** Abwrackprämie für Ihr altes Bike.



radhaus-boeschen.de



... Mit einem E-Bike sind auch längere Fahrrad-Strecken oder Gegenwind kein Problem.

SICHERER MIT HELM UNTERWEGS

Eine gesetzliche Helmpflicht für Radfahrer besteht nicht in Deutschland, Auch nicht für E-Bikes bis 25 Kilometer pro Stunde. Darüber gilt ein motorisiertes Fahrrad allerdings als Kraftfahrzeug und verpflichtet den Fahrer, einen Helm zu tragen. Zu Recht: Zahlreiche Crashversuche belegen, dass Fahrradhelme das Risiko einer schweren Kopfverletzung bei einem Unfall deutlich reduzieren. Auch diese gibt es beim E-Bike-Händler zu kaufen.

In Bremerhaven und Umgebung findest du zahlreiche Anbieter von Elektrorädern, die dich umfassend beraten und dir eine kostenlose Probefahrt anbieten. ○ KaZ

Das gehört zu einer perfekten Fahrrad-Ausrüstung:

- + Passgenauer Helm
- ◆ Warnweste (im Dunkeln)
- + Handschuhe
- **→** Fahrradtasche
- **→** Reparatur-Set
- **→** Erste-Hilfe-Set
- → Regenkleidung
- **→** Auffüllbare Trinkflasche

... und eine Fahrrad-Versicherung!



Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) hat mehr als 190.000 Mitglieder und ist die größte Interessenvertretung für Radfahrer in Deutschland und weltweit. Er berät in allen Fragen rund ums Fahrrad und organisiert auch Gruppen-Fahrradtouren.

Hier geht's zum aktuellen **ADFC-Touren-Flyer!**











Blinde Kuh und Topfschlagen war gestern, heute darf ein Kindergeburtstag auch gern mal etwas ausgefallener sein. Wir haben ein paar tolle Geburtstags-Locations zusammengesucht, von denen die Kids garantiert noch Jahre später schwärmen werden.

ZOO AM MEER BREMERHAVEN

Ein Kindergeburtstag ist etwas ganz Besonderes. Für die Kinder, aber natürlich auch für die Eltern. Bei einer Feier im Zoo am Meer Bremerhaven wird er gewiss zu einem unvergesslichen Tag, der allen Beteiligten lange positiv in Erinnerung bleibt. Je nach Alter der Kinder gibt es verschiedene Entdeckungstouren durch den Zoo, bei denen Tiererlebnisse im Vordergrund stehen. Die Kinder experimentieren als Forscherteam, suchen einen versteckten Schatz, schauen als echte GeburtstagsVIPs hinter die Kulissen, dürfen sogar selbst ein Tier füttern, oder trauen sich als ganz Abenteuerlustige todesmutig eine Königspython zu streicheln.

Wer dabei hungrig wird, kann sich mit einem selbst mitgebrachten Geburtstagssnack oder am bunt gedeckten und liebevoll dekorierten Geburtstagstisch im Zoo-Café stärken. Zum Abschluss lädt der Abenteuerspielplatz zum Toben ein.

zoo-am-meer-bremerhaven.de



... Ganz nah dran an den Tieren: ein Kindergeburtstag im Zoo am Meer.





Im BB-Kartcenter können Geburtstagsgäste auf einer kurvenreichen Strecke um die Wette flitzen. Das Kartcenter befindet sich in einem ehemaligen Parkhaus und bietet mit über 5.000 Quadratmetern auf zwei Etagen ein aufregendes Fahrabenteuer. Sicherheit hat dabei natürlich oberste Priorität. Deshalb werden alle Fahrer vor der ersten Runde genauestens in die Karts eingewiesen und mit Leihhelmen ausgestattet. Es gibt auch ein Kart für zwei Personen. Minderjährige Rennfahrer ab 8 Jahren dürfen ans Steuer eines Kinderkarts, wenn sie mindestens 1,20 Meter groß sind.

bb-kart.de

ALTES EISWERK BREMERHAVEN

Jede Menge Action bietet das Alte Eiswerk in Bremerhaven. Auf über 1300 Quadratmetern erwartet das Geburtstagskind samt Gästen ein riesiger Indoor-Spielplatz mit mehreren Spielebenen und vielen Attraktionen. Rennen, Verstecken, Klettern - alles ist möglich. Aus dem Sitzbereich haben Eltern einen perfekten Überblick. Gleich nebenan wird gejumpt, was das Trampolin hergibt, und das in verschiedensten Settings: Beim "SlamDunk" können

die Kids Basketball und Trampolinspringen miteinander kombinieren. Der "Airbag" lädt zu besonders gewagten Sprüngen ein. Beim "High Nine" geht es vor allem um Reaktionsschnelligkeit. Getränke und leckere Snacks gibt es in Kais Restaurant.

alteseiswerk.de













6 SAUNEN. 1 DAMPFBAD. **UNENDLICHER SAUNASPAB!**

VIELSEITIGE ENTSPANNUNG PUR IM AHOI! SAUNABERFICH:

- » Kelo-Erdsauna » Finnische Löyly-Sauna
- » Finnische Tuli-Sauna mit offener Feuerstelle
- » Panorama-Sauna auf der Dachterrasse
- » Finnische Ruusu-Sauna mit Rosenguarzen
- » Valo-Bad mit Lichteffekten und Musik
- » Dampfbad mit Salzpeeling
- » Abkühlungsbecken und Saunagarten

Jeden Montag bis Sonntag von 9:00 bis 21:00 Uhr.

Wehrbergsweg 32 27476 Cuxhaven T. 04721 404-500 ahoi-cuxhaven.de



FERIENPARK ÜBERHAFEN IN BREMEN

Spannende Aktivitäten und diverse Bistros stehen den Geburtstagsgästen in der Bremer Überseestadt zur Verfügung. Im HafenRummel kann ein Piratengeburtstag gefeiert werden, mit Verkleidung, Augenklappe und dekoriertem Geburtstagstisch. Sogar ein Pirat, der den Kids Seemannsknoten beibringt und wilde Seeräubergeschichten erzählt, ist buchbar. Auf einem Glücks- und Geschicklichkeitsparcours im Hafenambiente der 50er Jahre zeigt sich, welches Kind Jahrmarktsieger wird. Wer die meisten Punkte sammelt, gewinnt. Auch Übernachtungen im liebevoll ausgestatteten Hafentraum sind möglich, zum Beispiel in einem bunten Wohnwagen oder einem Tiny House.

ueberhafen.de

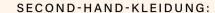
THALASSOZENTRUM AHOI IN CUXHAVEN

Kleine Badenixen und Wasserratten können sich im Ahoi-Bad in Cuxhaven nach Lust und Laune austoben: Das große Brandungsbecken sorgt halbstündlich für ordentlich Wellengang. In der Riesenrutsche "Cuxi-Slide" düsen die Geburtstagsgäste auf

65 Metern durch das Schwimmbad. Ebenso gibt es im Kinderparadies eine Rutsche und außerdem festverbautes Wasserspielzeug. In der Therme können sich Klein und Groß über Sprudelliegen und Schwallbrausen freuen. Für den perfekten Tag am Meer sorgt in den Sommermonaten der direkte Strandzugang vom Thalassozentrum aus. Auch Strandkörbe stehen am Ahoi-Bad zur Verfügung. ○ KaZ

nordseeheilbad-cuxhaven.de/thalassozentrum-ahoi





GUT FIIR DICH UND



Rund 60 Prozent unserer Kleidung besteht heutzutage aus Polyester. Kein Wunder: Es ist absolut pflegeleicht und knittert nicht. Allerdings wird die Kunstfaser aus Erdöl hergestellt und erzeugt in der Produktion rund dreimal mehr CO₂ als beispielsweise Baumwolle. Ein guter Grund also, um öfter mal zu Second-Hand-Kleidung anstatt zu Neuware zu greifen. Außerdem lässt sich so auch eine Menge Geld sparen. Diese Termine solltest du dir rot im Kalender anstreichen, wenn du Mode magst!

TAUSCHBÖRSE FÜR DAMEN- UND HERRENKLEIDUNG

23. März von 14 bis 16 Uhr in der Klimaschutz-Werkstatt, Prager Straße 15

Die "Klimaschutz-Werkstatt" ist ein Projekt der Förderwerk Bremerhaven GmbH und lädt zur Kleidertauschbörse ein. Bring einfach bis zu zehn saubere und gut erhaltene Kleidungsstücke mit, die du verschenken magst. Ehrenamtliche nehmen die Kleidung in Empfang und kümmern sich um das Einsortieren auf die jeweiligen Tische und Kleiderständer. Im entstandenen Fundus darfst du nach Herzenslust stöbern. Was dir gefällt, wandert kostenlos in deinen Kleiderschrank.

☐ FoerderwerkBremerhaven

SECOND-HAND-MARKT FEMININ - NEU KAUFEN KANN JEDE:R

Samstag, 13. April von 17 bis 21 Uhr im Foyer der Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-

Privatanbieter verkaufen an ihren Ständen modische Bekleidung für Damen, Herren und Kinder sowie Schmuck, Schuhe, Taschen und vieles mehr aus zweiter Hand. Weil Shoppen hungrig macht, bietet das Restaurant kleine Snacks und Getränke an. Der Eintritt für Erwachsene beträgt 4,00 Euro, Kinder bis 12 Jahren in Begleitung Erwachsener haben freien Eintritt. Tickets gibt es online auf www.stadthalle-bremerhaven de und im Ticket-Center der Stadthalle.





"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



Hilft Mandanten, die richtigen Entscheidungen zu treffen: Dr. jur. Walter Schmel, Fachanwalt für Erbrecht

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.

»Derartige Verfügungen und Vollmachten sind keine Frage des Alters, da persönliche Schicksalsschläge iederzeit eintreten können«

betont Dr. Schmel

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

Alle Rechtsgebiete der Kanzlei Dr. Schmel im Überblick:























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