

MIT
MEHREREN
**Gewinn-
spielen!**

Ein Mann *wie eine Bank*

PINGUINS-GOALIE MAXI FRANZREB
ÜBER VEREIN, FREUNDE & FAMILIE

Das Paten-Programm Balu & Du

Wie Kinder und junge Erwachsene voneinander lernen

Haven Beatz Festival

Zwei Tage voll Hip-Hop und Streetart in der Seestadt

**BEGEGNET
EUCH!**

**Willkommen-
bei-Wontorra.de**

**Die Talkshow mit
Laura Wontorra**
und spannenden Gästen aus
Bremen und Bremerhaven.

100 JAHRE
GEWOBA
EINE FÜR ALLE

Moin zusammen!

Nicht nur im fröhlichen Sonnenschein kommt man schnell ins Schwitzen, sondern auch bei eisigen Temperaturen. Der beste Beweis dafür ist die Wahnsinns-Saison der Fischtown Pinguins. Maxi Franzreb stand als Goalie buchstäblich zwischen Sieg und Niederlage. Wir haben ihn zum Interview getroffen. In der neuen Ausgabe der MOIN Bremerhaven stecken aber noch viel mehr spannende Geschichten, News, Tipps und Trends!

Kinder brauchen Zeit und Aufmerksamkeit. Leider können das nicht alle Eltern – aus verschiedensten Gründen – immer genügend bieten. Doch in der Seestadt nehmen sich junge Erwachsene jede Woche mindestens eine Stunde Zeit für viele dieser Kinder. In dieser Stunde stehen sie und ihre Wünsche im Mittelpunkt. Das tut den Kleinen gut. Und die Großen, allesamt angehende Pädagoginnen und Pädagogen, können etwas für ihre Arbeit lernen. Das Projekt „Balu & Du“ stellen wir auf Seite 14 vor.

Hip-Hop gehört zu Bremerhaven. Die oft geschmähte und heiß geliebte Subkultur hat von Musik über Tanz bis zur Kunst zahlreiche Facetten und viel zu bieten. Das zeigen die Macher des Festivals „Haven Beatz“ mit einem Wochenende voller Veranstaltungen und Auftritten bekannter Größen in der Seestadt. Wir haben mit ihnen über die Subkultur, das Festival und die Werte des Hip-Hops gesprochen – zu lesen ab Seite 20.

Eine echte Erfolgsgeschichte erzählt die Bremerhavenerin Raphaela Nehmer in unserem Business-Talk. Sie lebte als Teenagerin auf der Straße und brach insgesamt fünf Ausbildungen ab. Heute führt die Unternehmerin zwei Manga-Buchläden, betreibt ein Tattoo-Studio und ist eine glücklich verheiratete Mutter von vier Kindern. Über ihren ungewöhnlichen Lebenslauf, die Herausforderungen der Selbstständigkeit und die Vereinbarkeit von Familie und Job spricht sie ab Seite 42.

Wie kannst du mit alten Briefmarken etwas Gutes tun? Warum ist Spargel so gesund? Und was treibt einen jungen Mann aus Ungarn an die Wesermündung? Die Antworten auf diese Fragen findest du in dieser Ausgabe der MOIN Bremerhaven. Außerdem einen prall gefüllten Veranstaltungskalender und viele Tipps rund um Wohnen, Leben und Genießen. Viel Spaß damit!

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 schick eine Nachricht an post@moin-bremerhaven.de. Wir freuen uns auf deine Mail!

*Deine
Moin Bremerhaven
Redaktion*

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



Folge uns auf Facebook und Instagram!



Inhalt

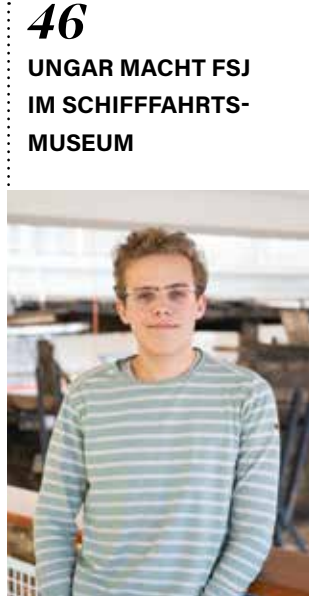
MAI / JUNI 2024



24
DRAUSSEN ESSEN IN
DER SEESTADT -
UNSERE TIPPS



42
BUSINESS-TALK MIT
RAPHAELA NEHMER



46
UNGAR MACHT FSJ
IM SCHIFFFAHRTS-
MUSEUM



76
GUT GEPLANT IST
HALB GEHEIRATET



5 News aus Bremerhaven
9 Aus der Redaktion

Leben & Lieben

10 Deichtalk mit Pinguins-
Goalie Maximilian Franzreb
13 Die Hanel Seniorenstiftung
kämpft gegen Altersarmut
14 Balu & Du – eine Paten-
schaft, die Leben verändert
18 Sammler aus Leidenschaft:
Gerd Klüttemeyer

Gemuss & Freizeit

20 Save the date: Haven
Beatz Festival im Mai
23 Brauchen Kinder einen
Reisepass? + Gewinnspiel
Klimahaus
24 Draußen essen in der
Seestadt – unsere Tipps

29 Gutscheine fürs Strandhus
Wremen zu gewinnen!
30 Endlich Spargelzeit!
+ Grillpaket-Gewinnspiel
33 Rätselseite
+ Impressum
34-40
MOIN Bremerhaven
Veranstaltungs-
kalender

Jobs & Wirtschaft

42 Business-Talk mit
OMA-Geschäftsführerin
Raphaela Nehmer
46 Für das FSJ von Ungarn
an die Nordsee
48 Die Berufsberatung für
Erwerbstätige hilft beim
Neustart
49 Bremerhaven in Zahlen:
Wasser

Bauen & Wohnen

50 Garten unter Wasser –
was tun?
52 Mit Terrassendach und
Markise den Sommer
genießen
55 Eigentümergeinschaft –
Rechte und Pflichten
56 hagebaumarkt:
Die Adresse für Grillfreunde
57 Mehr Wohnkomfort dank
Automatik-Rollos
58 Tipps für barrierefreies
Wohnen

60 Macht ein Immobilienkauf
noch Sinn?
62 Energieeffizienz:
So wichtig wie nie

Sport & Gesundheit

63 Schwanger zum Zahnarzt –
geht das?

64 Die Eisbären Bremerhaven
setzen auf Nachwuchsarbeit
67 Achtung, Hautkrebs!
So schützt du dich richtig
68 Serie #teamspirit: der
Bremerhavener Ruderverein
70 Mobilität erhalten dank
Physiotherapie
72 Fünf Irrtümer rund ums
Thema Pflege
75 Bietet viele Vorteile: der
Schwerbehindertenausweis

Tipps & Trends

76 So planst du deine
Traumhochzeit
78 Brauche ich ein Hörgerät?
79 Den Abschied für immer
erträglich machen
82 Die wichtigsten
Dokumente im Notfall

Hochschule Bremerhaven begrüßt 167 neue Studierende

Zum 1. April ist die Hochschule Bremerhaven in das Sommersemester gestartet. 167 neue Bachelor- und Master-Studierende haben sich für das Semester hier eingeschrieben. Die Zahl ist damit im Vergleich zum Vorjahr leicht gestiegen. Besonders stark nachgefragt sind die hochtechnisierten Ingenieurs-Master „Embedded System Design“ und „Process Engineering and Energy Technology“. Insgesamt studieren an der Hochschule Bremerhaven rund 3.000 Menschen in mehr als 20 Studiengängen. Mit Fächern wie Windenergietechnik, Tourismus-Management oder Soziale Arbeit ist das Angebot breit gefächert. Die Hochschul-Leitung legt in der Lehre Wert auf praktische Ansätze und Verbindungen mit der Wirtschaft und Forschung.



Fördermittel für Sanierung der Walter-Kolb-Halle bewilligt

Unzählige Turniere und sportliche Großveranstaltungen hat die Walter-Kolb-Halle seit ihrer Eröffnung 1963 erlebt. Als zentrale Großsporthalle ist sie Ort für Schulsport, Vereinstraining, Punktspiele sowie Wettkämpfe – und an sieben Tagen die Woche zu 100 Prozent ausgelastet. Die Jahrzehnte sind nicht spurlos an dem Gebäude vorbeigegangen. Seit Jahren sucht die Stadtverwaltung nach Fördertöpfen für eine gründliche Sanierung. 7,5 Millionen Euro sind für die Runderneuerung veranschlagt. Nun hat der Bund Fördermittel in Höhe von 5,6 Millionen Euro dafür bewilligt. Das restliche Geld kann die Stadt Bremerhaven aus eigenen Mitteln bereitstellen. Nun können die konkreten Planungen für die Sanierung beginnen.



Drei internationale Großsegler für die SAIL 2025 bestätigt

Nachdem die SAIL 2020 wegen der Corona-Pandemie ausfallen musste, ist die Vorfreude auf das kommende Jahr umso größer! Rund 1,2 Millionen Gäste werden zu der Großveranstaltung vom 13. bis 17. August 2025 erwartet – und rund 250 Schiffe. Die ersten Segler haben sich bereits angekündigt. Unter ihnen die peruanische Viermastbark „Unión“. Das mehr als 115 Meter lange Segelschulschiff ist das größte und schnellste Südamerikas und mit seinem weißen Stahlrumpf ein echter Hingucker. Der Großsegler „Belem“ aus Frankreich kreuzt schon seit 1896 auf den Meeren. Das schwimmende Denkmal kommt ebenfalls in die Seestadt. Auch die „Alexander von Humboldt II“ wird bei der SAIL in ihrem Heimathafen dabei sein. Viele weitere Schiffe gibt es schon in diesem Jahr zu bestaunen – bei den Maritimen Tagen vom 14. bis 18. August 2024.



BREMERHAVENER LITERATURPREIS FÜR UKRAINISCHE SCHRIFTSTELLERIN

Der Jeanette-Schocken-Preis 2024 geht an die ukrainische Schriftstellerin und Journalistin Tanja Maljartschuk. Sie beschäftigt sich in ihren Schriften mit dem Schmerz, der Wut und der Sprachlosigkeit, den der Krieg in ihrem Heimatland auslöst. „Frei von Pathos, dafür mit tastender Geste und sprachlich klug, verbindet sie persönliches Erleben mit dem erneuten Freiheitskampf ihres Landes und begibt sich zudem auf die

Suche nach der jüdischen Vergangenheit der Ukraine“, schreibt die Jury des Bremerhavener Bürgerpreises für Literatur in ihrer Begründung. Der Preis wird alle zwei Jahre vergeben und ist mit 10.000 Euro dotiert. Die 1983 geborene Tanja Maljartschuk lebt und arbeitet seit 2011 in Wien. Zuletzt erschien ihre Essay-Sammlung „Gleich geht die Geschichte weiter, wir atmen nur aus“.



Historische Filmaufnahmen von der „SS United States“ an Museum gespendet

Den älteren Bremerhavenerinnen und Bremerhavenern dürften den eleganten Atlantik-Liner „SS United States“ noch vor Augen haben – schließlich war das Passagierschiff in den 1950ern und 1960ern ein regelmäßiger Gast an der Columbus-Kaje und verband Bremerhaven mit den Vereinigten Staaten.

Einen lebendigen Einblick in diese Zeit geben zwei 16-Millimeter-Filmrollen, die ein ehemaliger Schiffsagent jetzt an das Deutsche Schifffahrtsmuseum (DSM) gespendet hat. Zuvor hatten die Rollen rund 40 Jahre unbeachtet bei Jochim Kinast zu Hause gelagert. Die Filme zeigen unter anderem den Stapellauf

des Liners, seine Innenausstattung und die mit den Fahrten verbundene Logistik. Die „SS United States“ soll ein Teil der geplanten Dauerausstellung „Schiffswelten – der Ozean und wir“ im DSM werden, die am 18. Juli im Erweiterungsbau öffnet.

Deutsches Auswandererhaus: Sonderausstellung über Flucht aus Ostgebieten



Mehr als zehn Millionen Menschen flohen während des Zweiten Weltkrieges und in den Folgejahren aus den ehemaligen „Ostgebieten“ in die heutige Bundesrepublik Deutschland. Die Wanderausstellung „Neu anfangen, nur wie?“ beschäftigt sich mit dem Leben dieser Geflohenen und Vertriebenen in den 1950er-Jahren. Sie ist vom 27. April bis 7. Juni im Deutschen Auswandererhaus zu sehen. Ein Schwerpunkt der Ausstellung ist das Nordrhein-Westfälische Espelkamp, das als Modellstadt für die Aufnahme dieser Menschen aufgebaut wurde. Es gibt aber auch zahlreiche einzigartige Objekte und Einblicke in die Geschichten des Neuanfangs, die aus Interviews mit Zeitzeugen gewonnen wurden.



Signierter Eishockey-Schläger ist echter Glücksbringer

Wir haben in der vergangenen Ausgabe einen von Pinguins-Stürmer Jan Urbas auf dem Eis eingesetzten und handsignierten Schläger verlost. Das Interesse an unserem Gewinnspiel war groß. Im Losverfahren gewann dann die Bremerhavenerin Ursula Symann. Als echten Pinguins-Fan freute es sie umso mehr, dass sie den Preis von Jan Urbas persönlich entgegennehmen konnte. Der Schläger hat jetzt als Glücksbringer einen Ehrenplatz in Ursula Symanns Wohnzimmer – mit Erfolg, wie der Blick in die Tabelle zeigt!



AUTOGLAS NESSE

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

HOL- UND BRING-SERVICE

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



Wo ist Bremerhaven am schönsten?

Bei der Arbeit an unserem Magazin kommen wir mit vielen Menschen aus Bremerhaven ins Gespräch. Immer wieder stellen wir die Frage: Was ist eigentlich dein Lieblingssort hier? Und ziemlich sicher lautet die Antwort dann: der Deich.

Zugegeben – Die Wellen, die Weite, große und kleine Schiffe und der salzige Wind sind wirklich schwer zu toppen. Ich nehme mir dort auch regelmäßig eine Auszeit, am liebsten mit dem Rücken im Gras. Und der Sonnenuntergang über der Wesermündung ist echt spektakulär.

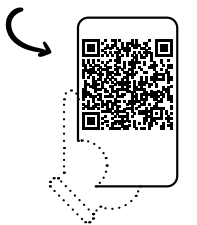
Aber es gibt noch so viele weitere schöne Orte in Bremerhaven. Ob in der grünen Natur der Parks, entlang der Geeste oder auf der Lune-Plate – oder technisch beeindruckend wie zwischen den Riesen-Pötten und Mega-Kränen der Häfen. Lieblingssorte können aber auch bestimmte Gebäude oder nur ein Zimmer sein.

Ich habe gerade einen weiteren Lieblingssort dazubekommen: das Dachfenster in meinem neuen Schlafzimmer. Von dort aus kann ich den Turm der alten Wulsdorfer Kirche und historische Reetdachhäuser genauso sehen wie moderne Windräder und Kühlhäuser. Dieses Panorama erfreut mich jeden Morgen nach dem Aufstehen und jeden Abend vorm Zubettgehen.

ZEIG UNS DEINEN LIEBLINGSORT!
Wie sieht es bei dir aus? Hast du einen Lieblingssort in Bremerhaven? Dann schick uns ein Foto! Selbstverständlich auch gerne vom Deich. Oder aus deinem Garten, von deiner Couch oder deinem Hobbyraum. Die schönsten und interessantesten Aufnahmen drucken wir in einer der kommenden Ausgaben der MOIN Bremerhaven ab.

Zeige uns deinen Lieblingssort und sende ein Bild an post@moin-bremerhaven.de

Lennart Edel
Redaktion
MOIN-Bremerhaven



Produktionswelten der eww.

QR code: Etsy-Shop

Holztablett nur 39,00 €

Endecke eine Welt voller Vielfalt und Möglichkeiten.

Werksverkauf
Heinrich-Brauns-Str. 7, 27578 Bremerhaven
0471/ 689-131
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do: 08.00 bis 16.00 Uhr
Mi: 08.00 bis 15.30 Uhr, Fr: 08.00 bis 13.00 Uhr
eww.de

Ferienpark Ueberhafen
Viele Ideen rund um den Kindergeburtstag

Illustration of children with balloons and a crane.

UEBERHAFFEN.DE
in der Bremer Überseestadt

» Als Torwart bist du entweder der Held oder der Depp «

IM INTERVIEW MIT PINGUINS-GOALIE MAXIMILIAN FRANZREB



Zum dritten Mal wurden die Fischtown Pinguins kürzlich von einer Bremer Jury zur „Mannschaft des Jahres“ gekürt. Thomas Popiesch erhielt den Titel „Trainer des Jahres“ und Torhüter Maxi Franzreb war als „Sportler des Jahres“ nominiert. Die gesamte Saison verlief für die Bremerhavener sagenhaft! Wir trafen den erfolgreichen Pinguins-Goalie kurz vorm DEL-Halbfinale in der Eisarena und wollten wissen, was ihm sein Verein bedeutet, wie er mit Druck umgeht und welche sportlichen Werte er an seine Tochter weitergibt.

MOIN Redaktion: Maxi, ihr hattet dieses Jahr schon viel zu feiern.

In welchem Outfit fühlst du dich wohler? In einem gut geschnittenen Maßanzug oder in deiner Eishockey-Ausrüstung?

Maxi: In meiner Eishockey-Ausrüstung! Da ist alles schön weit.

Ist deine Sport-Ausrüstung nicht sehr schwer?

Ja, wenn sie nass wird, dann schon. Aber das Material wird von Jahr zu Jahr leichter. Als ich Kind war, bestand die Ausstattung noch aus echtem Leder. Da hat sich immer alles vollgesogen, auch der Schaumstoff darunter. Aber heute spürst du die Ausrüstung fast gar nicht mehr. Ist alles Hightech und ultraleicht.

Was findest du, zeichnet euch als „Mannschaft des Jahres“ aus?

Die Fans gehören mit zur Mannschaft, die sind bei uns der „siebte Mann“. Du gehst in die Stadt und die Menschen reden einfach gern mit dir. Du kommst zum Training und fühlst dich wie in einer Familie. Jeder neue Spieler wird super aufgenommen, jeder wird sofort ins Herz geschlossen. Das macht es leicht, das aufs Eis zu spielen. Wir geben nie auf, wir nehmen nie den Fuß vom Gas. Und es macht Spaß, selbst, wenn man zehn Stunden im Bus sitzt. Man hat immer Themen zum Reden.

Redet ihr Spieler dann mehr über Sport oder über Privates?

Viel Privates. Das eine ist ja Arbeit, da willst du dich auch mal über was anderes unterhalten. Es ist schön, dass wir uns auch außerhalb der Eishalle gut miteinander verstehen. Dann triffst du dich auf dem Wochenmarkt, trinkst einen Kaffee, die ganzen Familien sind da, die Kinder spielen zusammen. Da geht's dann nicht um Eishockey, sondern ums normale Leben. Wir sind sehr familiär miteinander: Du kannst nachts einen Spielerkollegen anrufen und der würde für dich ins Auto steigen und dich abholen.

Dein Vater war ebenfalls Eishockey-Torwart. Wolltest du immer schon in seine Fußstapfen treten?

Naja, was heißt „Fußstapfen“? Ich glaub, ich hab meine eigenen schon ganz gut hinterlassen. Aber klar, mein Papa hat mich zum Eishockey gebracht. Er hat mir zwar gesagt: „Geh nicht ins Tor! – Ich hab aber gesagt: „Was anderes möchte ich nicht machen.“

Wieso wollte er dir davon abraten?

Er wusste ja selbst wie das ist: Am Ende des Tages kann immer nur einer spielen und du bist halt der, der die Spiele entscheidet. Entweder du bist der Held oder du bist der Depp. Als Torwart ist die Herausforderung eher mental als körperlich.

Du bist selbst Vater einer kleinen Tochter. Gibt es irgendwelche sportlichen Werte, die du auf ihre Erziehung überträgst?

Ich möchte, dass sie für Vieles offen ist. Dass sie anderen gegenüber nicht ab-


geneigt ist, auch wenn ihr gerade etwas nicht passt. Gerade kleine Kinder fallen oft hin und weinen viel. Leni soll aber lernen: Jedes Mal aufstehen ist ein Schritt in die richtige Richtung. Du kannst alles schaffen, wenn du willst. Außerdem ist mir wichtig, dass sie Kind sein kann und das Leben genießt. Kinder werden heute zu früh erwachsen. Sie soll sich damit Zeit lassen dürfen und ihren eigenen Weg gehen. Wir stehen immer hinter ihr und fangen sie auf.

Könntest du dir auch vorstellen, Hausmann zu sein oder Elternzeit zu nehmen?

(Lacht:) Wenn das so einfach wäre, hätte ich das schon gemacht! Mir würde das nichts ausmachen, nach meiner Karriere zu Hause zu bleiben. Ich würde mich darauf freuen, aber man darf es auch nicht unterschätzen. Wo ich jetzt fünf Monate verletzt war, habe ich gesehen, was meine Frau alles zu Hause leistet. Viele belächeln das, aber so ein kleines Kind ist auch nicht immer ohne. Und zwei Hunde haben wir auch. Ist immer was zu tun.

Würdest du nach deiner Spielerkarriere gern im Sport-Business bleiben?

Da gibt's viele Optionen. Trainer wäre ich nicht gern. Du kannst von einem auf den anderen Tag draußen sein. Du ziehst außerdem oft um – will man das den Kindern zumuten? Schön wäre ein geregelter Tagesablauf, vielleicht irgendwo, wo man viel mit Kindern zu tun hat. Eine Ausbildung zum Physiotherapeuten wäre auch interessant. Auch wenn ich froh bin, dass ich jetzt endlich wieder auf

dem Eis stehe – man muss sich frühzeitig Gedanken machen, was nach der Sportkarriere kommt. 

Maxi, vielen Dank für das Interview!

Maximilian Franzreb
KURZ & KNAPP

MEINE STÄRKEN

Ich bin immer ruhig, gelassen, lasse alles auf mich zukommen und denke immer im Team.

MEINE SCHWÄCHEN

Wenn ich etwas nicht sofort hinkriege, kann ich manchmal sehr ungeduldig sein.

MEIN LEBENSMOTTO

Jeden Tag genießen. Niemand kann in die Zukunft schauen.

DAS MAG ICH BESONDERS AN BREMERHAVEN

Ganz Bremerhaven ist für mich ein besonderer Ort. Ich bin gern an der Küste. Ich hab hier meinen Durchbruch geschafft. Meine Tochter ist hier geboren. Schön, hier zu sein!

WAS ICH IN BREMERHAVEN UNBEDINGT NOCH MACHEN ODER SEHEN WILL

Das U-Boot besichtigen. Das habe ich bislang noch nicht geschafft!



» Wer wenig Geld hat, wird eingezogen «

DIE HANEL SENIOREN STIFTUNG SCHENKT ALTEN MENSCHEN ZEIT UND WÜRDE

Laut des Statistischen Bundesamtes haben über sieben Millionen Rentnerinnen und Rentner in Deutschland monatlich weniger als 1.250 Euro netto zum Leben. Auch Anita Hanel kennt viele Senioren, die jeden Cent umdrehen müssen. Obwohl sie ihr Leben lang hart gearbeitet und sich um ihre Familien gekümmert haben. Seit 2016 engagiert sich die Hanel Senioren Stiftung für Menschen in Altersarmut und kämpft für mehr Sichtbarkeit des Tabuthemas.

Ursprünglich war die Hanel Stiftung für einsame, ältere Menschen gedacht, berichtet Anita Hanel. In Gesprächen mit Betroffenen stellte sich jedoch heraus, dass die Ursache für die Vereinsamung häufig aus einer knappen Rente resultiert. „Wer keinen Euro für eine Tasse Kaffee beim Seniorentreff übrig hat, bleibt zu Hause“, stellt die 66-Jährige fest. Soziale Kontakte schlafen ein, die Tage werden lang und düster. Das Tragische ist, dass kaum ein Betroffener über seine Geldsorgen spricht. Die Scham wiegt noch schwerer als das Gefühl der Einsamkeit.

Hier versucht die Hanel Senioren Stiftung anzusetzen. Ältere Menschen werden beispielsweise zum geselligen Senioren-Frühstück eingeladen. Auch bei Behördengängen und Anträgen auf Grundsicherung bietet die Stiftung Hilfe an. Darüber hinaus können Freiwillige Patenschaften für Hilfsbedürftige übernehmen. Dazu gehören Einkäufe, Spaziergänge, kulturelle Veranstaltungen oder regelmäßige Geldspenden. Alles, was ein würdevolleres Leben möglich macht.

DIE SORGEN IM

STRANDKORB VERGESSEN

Lieblingsprojekt der Stiftungsründerin ist das „Strandkorb-Projekt“: Menschen über 65 Jahre, die teils noch nie am Meer waren, werden zu einem Ausflug an die Grimmershörner Bucht in Cuxhaven eingeladen. Dort verbringen die Gäste mehrere schöne Stunden in einem Strandkorb bei Kaffee und Kuchen, während sich ein Ehrenamtlicher mit ihnen unterhält. „Das sind so tolle Gespräche, vor allem mit den über 90-Jährigen“, schwärmt die ehemalige Reiseleiterin. „Was die Menschen alles erlebt haben, die Deutschland mit aufgebaut haben, das ist sehr interessant und berührt mich immer wieder.“



Freuen sich auf Strandkorb-Gäste: Anita Hanel (r.) und eine Ehrenamtliche

Anita Hanel wünscht sich zum einen Zuwachs bei Spendern und Ehrenamtlichen und ein Büro in Bremerhaven. Aber vor allem, dass noch mehr Rentnerinnen und Rentner über ihren Schatten springen und Unterstützung annehmen. Die Hanel Senioren Stiftung hat ein offenes Ohr für sie.

Möchtest du helfen oder suchst du Hilfe? Dann informiere dich hier:

senioren-stiftung.de





Balus

nehmen „Moglis“
an die Hand

(Von links) Mia Hooge, Lara Schulte
und Celine Lembke schenken
Kindern schöne Stunden.



Bei dem Namen „Balu“ denken die meisten Menschen sofort an den gemütlichen und freundlichen Bären im Disney-Film „Das Dschungelbuch“. Er stärkt dem Waisenkind Mogli als Begleiter den Rücken und zeigt ihm die schönen Seiten des Lebens. Ganz ähnlich wie im bundesweiten Projekt „Balu und du“: In Bremerhaven übernehmen angehende Erzieherinnen und Erzieher Patenschaften für jeweils ein Kind im Grundschulalter. Wir haben mit drei dieser „Balus“ gesprochen.

Celina Lembke (21), Lara Schulte (20) und Mia Hooge (19) befinden sich gerade im ersten Jahr ihrer Ausbildung zur Erzieherin an der Berufsbildenden Schule Sophie Scholl in Bremerhaven. Sie und 20 weitere Azubis aus ihrem Jahrgang sind seit vergangenem Oktober „Balus“. Das heißt: Jede übernimmt für ein Jahr eine Patenschaft für einen „Mogli“ und verbringt einmal pro Woche mindestens eine Stunde mit ihm. Über diese Treffen führen sie Tagebuch und tauschen im Unterricht ihre Erfahrungen aus. Lehrkräfte unterstützen sie dabei mit ihrem pädagogischen Fachwissen.

KIND STEHT IM MITTELPUNKT

Die Moglis sind Kinder, die von ihren Grundschulen für die Teilnahme an „Balu und Du“ vorgeschlagen werden. Oft kommen sie aus Familien, in denen die Eltern nicht viel Zeit für gemeinsame Aktivitäten haben – weil es zum Beispiel viele Geschwister gibt oder Mama und Papa beruflich stark eingebunden sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Familie arm oder reich ist.

Die Balus schenken den Moglis gemeinsame Zeit, in der das Patenkind komplett im Mittelpunkt ist. „Der Spaß soll dabei im Vordergrund stehen“, erläutert

Mia Hooge. „Ganz wichtig: Wir machen das, worauf unsere Moglis Lust haben“, fügt Lara Schulte hinzu. Das kann zum Beispiel Eislaufen sein, ein Besuch im Klimahaus oder zusammen Einkaufen und Backen. „Das Ziel ist: Das Kind soll etwas Neues erleben und soziale Interaktionen kennenlernen“, sagt Celina Lembke.

» Eigentlich
profitiert jedes Kind
von der Teilnahme,
egal aus welchem
Umfeld «

meint Lara Schulte.

Bei ihren Schützlingen haben die drei angehenden Erzieherinnen nach einem halben Jahr bereits positive Entwicklungen bemerkt. „Mein Mogli war vorher nicht gerne mit anderen Kindern zusammen. Jetzt ist er viel offener“, berichtet Celina Lembke. Auch Lara Schulte erzählt, dass ihr Patenkind selbstbewusster und selbstständiger geworden ist. Und Mia Hooges Mogli haben die Treffen zusätzlich dabei geholfen, die deutsche Sprache besser zu lernen. „Anfangs hat er nur mit ‚ja‘ oder ‚nein‘ geantwortet. Jetzt sprudelt es nur so aus ihm heraus“, freut sie sich.



☺ "Balus" und "Moglis" können viel voneinander lernen

BEIDE SEITEN LERNEN

Die Eltern sehen die positiven Veränderungen ebenfalls und sind dafür sehr dankbar. Die drei Pädagoginnen in Ausbildung haben einerseits viel Spaß an den Treffen. Andererseits ist das Projekt „Balu und Du“ hilfreich für ihren späteren Beruf. „Wir kriegen eine andere Sichtweise“, erläutert Lara Schulte. „Es gibt mir sehr viel, zu sehen, wie die Kinder sich entwickeln. Das macht einen auch stolz“, ergänzt sie.

Zunächst läuft ihre Patenschaft für ein Jahr. Wenn sie mögen, können sie danach auch verlängern. So oder so: Die gemeinsame Zeit wird dem Balu und dem Mogli auf jeden Fall ein Leben lang in Erinnerung bleiben. ☺ LE

Balu & Du

Das Mentoring-Programm gibt es in Deutschland seit 2005 und ist bundesweit inzwischen an rund 130 Orten vertreten. Mehr als 2000 Freiwillige engagieren sich für den Verein. Bremerhaven ist seit 2009 dabei. Kinder aus allen Grundschulen in der Stadt können für die Teilnahme an der Patenschaft vorgeschlagen werden. **Die „Balus“ sind immer Schülerinnen und Schüler der Berufsbildenden Schule Sophie Scholl.**

balu-und-du.de



SAVE THE DATE

5. MAI 2024

Konrad-Adenauer-Platz
Grashoffstraße



Blütenfest

Geestemünde

12 bis 17 Uhr Verkaufsoffener Sonntag
Unterhaltung, Musik & Spaß für Jung und Alt!

13 bis 14 Uhr Gottesdienst mit
Pastorin Anika Langer & Kinderchor

Mit der Big Band Bremerhaven &
dem Shanty Chor Dorum

www.geestemuende.de





Briefmarken und Kronkorken helfen Kindern in Not

Abgestempelte Briefmarken und von Flaschen gehebelte Kronkorken erscheinen wertlos. Sind sie aber nicht! Denn mit ihnen können verschiedene gute Zwecke unterstützt werden. Gerd Klütemeyer aus Bremerhaven sammelt Briefmarken und Kronkorken und leitet sie an Hilfsorganisationen weiter. Begonnen hat seine Sammel-Leidenschaft aber mit Schnapsgläsern.



» Jede
Briefmarke
zählt! «

Erst im Ruhestand begann der gebürtige Bremer damit, auch Kronkorken zusammenzusuchen. Diese bestehen in der Regel aus Weißblech, welches gewinnbringend recycelt werden kann. Gerd Klütemeyer trägt sie von Gastronomen zusammen, aber auch aus dem Bekanntenkreis. Er unterstützt damit die Aktion „Kronkorken für Afrika“. Sie finanziert mit dem Erlös Kindern in Ghana die Krankenversicherung.

Drei Umzugskartons voller Briefmarken hat Gerd Klütemeyer zuletzt an die SOS-Kinderdörfer gespendet. Er holt sie aus Geschäften und Büros in Bremerhaven und Umgebung, aber auch von Privatleuten. Der 69-Jährige gibt diese Spenden an den SOS-Hof in Bockum weiter. Dort schneiden Menschen mit Behinderungen die Briefmarken aus, entfernen sie vom Papier und sortieren sie. Sammler kaufen diese dann pfundweise.

Der Erlös geht an die SOS-Kinderdörfer. Wieviel er insgesamt für diesen guten Zweck zusammengetragen hat, kann Gerd Klütemeyer gar nicht beziffern. Da der pensionierte Bahn-Beamte aber bereits seit mehr als 30 Jahren sammelt und spendet, dürfte inzwischen die eine oder andere Tonne zusammengekommen sein.

Er selbst unterstützt schon seit vielen Jahren ein SOS-Kinderdorf in Jordanien. Das hat er vor einigen Jahren mit seiner Frau auch persönlich besucht. „Wir selbst haben drei gesunde Kinder und wollten auch etwas für andere Kinder tun“, fasst er ihr soziales Engagement zusammen.

MIT DER BAHN QUER DURCH EUROPA
Seine erste Sammlung begann Gerd Klütemeyer ebenfalls vor mehr als 30 Jahren und sie hängt mit seinem Beruf zusammen. Denn als Bahnbeamter kam er viel mit dem Zug in Deutschland und Europa herum. An jedem Ziel kaufte er als Souvenir ein Schnapsglas mit Motiv. Freunde und Bekannte brachten ihm auch welche aus dem Urlaub mit. Mehr als 700 Stück hat er – mit Motiven aus der ganzen Welt.



Über 700 Schnapsgläser gehören zur Sammlung – auch mit Bremer und Bremerhavener Motiven.

Die in Kartons gelagerten und akribisch verzeichneten Schnapsgläser sind vor fünf Jahren mit Gerd Klütemeyer und Ehefrau nach Bremerhaven gezogen. In der Nähe des Bürgerparks haben sie sich ein Haus für den Ruhestand gekauft. „Langeweile wollte ich nicht kriegen“, lacht der Pensionär. Die kommt auch nicht auf – neben „Opa-Zeit“ mit den drei Enkelkindern hat er durch seine ehrenamtlichen Sammeltätigkeiten genug zu tun.

SPENDER GESUCHT!

Willst du auch Briefmarken – in Sammlungen, auf Umschlägen und abgestempelt – oder Kronkorken spenden? Gerd Klütemeyer nimmt sie gerne entgegen und leitet deine Spende an die entsprechenden Hilfsorganisationen weiter.

Du kannst ihn per E-Mail kontaktieren:

gerd.kluetemeyer@gmx.de



HAVEN BEATZ FESTIVAL

BREMERHAVEN WIRD
HIP-HOP-HAUPTSTADT

Der Auftritt von Rapperin LIZ war 2023 eines der Highlights beim Open-Air auf dem Wilhelm-Kaisen-Platz. © Antje Schimanke

Zwei Tage voller Musik, Breakdance, und Streetart - das Festival Haven Beatz bringt am 24. und 25. Mai zahlreiche namhafte Künstler nach Bremerhaven. Die Seestadt wird damit bereits zum dritten Mal ein Hotspot der Hip-Hop-Kultur. Stadthallen-Chef Othmar Gimpel und der Bremerhavener Hip-Hop-Pionier DJ Stylewarz stellen das Programm und das Konzept hinter Haven Beatz vor.

Othmar Gimpel fasst das Ziel des Festivals so zusammen: „Wir wollen Hip-Hop als einer der wichtigen Strömungen in Bremerhaven eine Plattform geben. Und wir schaffen die Möglichkeit, ihn in seiner Vielfalt kennenzulernen.“ Zur Hip-Hop-Kultur zählen die vier Säulen Rap, DJing, Breakdance und Graffiti. Auf dem Programm stehen also mehrere Konzerte, Live-DJing, Tanzworkshops und Straßenkunst. Dazu kommt noch ein Streetball-Turnier. Denn Basketball ist auch eng mit Hip-Hop verbunden.

Bremerhaven war in Sachen Hip-Hop früh ganz vorne mit dabei. Vor allem durch die hier stationierten amerikanischen GIs fanden Platten und VHS-Tapes und damit diese neue Jugendkultur ihren Weg nach Deutschland. „Bremerhaven hat sich schon Anfang der 80er in der Graffiti-Szene einen Namen gemacht“, erinnert sich der in Lehe aufgewachsene DJ Stylewarz. Er selbst brannte damals als Jugendlicher für Hip-Hop, lernte das DJing und war Teil der Band No Remorze. Die fand mit ihrem schnellen und harten Sound erst auf Bremerhavener Jams, in den 90ern auch in ganz Deutschland und international viel Gehör. ↗

↗ DJ Stylewarz – bürgerlich Michael Whitelov – kommt aus Bremerhaven und unterstützt das Festival als Szene-Kenner. ©Michi Lehmann



STADTHALLE BREMERHAVEN VERANSTALTUNGS- VORSCHAU 2024-2025

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

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

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

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

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

SO 29. SEP 2024
**3. AMEOS SPORT- UND
GESUNDHEITSMESSE
2024**

IM RAHMEN DES 20. AMEOS CITY
MARATHONS BREMERHAVEN

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

SO 10. NOV 2024, 15:00 UHR
**DIE SCHÖNE UND DAS
BIEST – DAS MUSICAL**

DO 06. MÄR 2025, 18:30 UHR
**FEUERWERK DER
TURNKUNST | ON STAGE**
SUPERFLY 2025

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

MI 09. APR 2025, 20:00 UHR
SASCHA GRAMMEL
WÜNSCH DIR WAS

OPEN AIRS 2024

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

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

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

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

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



TICKETS
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE
0471 59 17 59



stadthalle
BREMERHAVEN

HIP-HOP-GRÖSSEN**AUS GANZ DEUTSCHLAND**

Heute ist DJ Stylewarz in der Szene bestens vernetzt. Gerade erst war er mit Ferris MC auf Tour, regelmäßig arbeitet er mit Größen wie Flo Mega, Samy Deluxe oder Megaloh zusammen. Er wohnt zwar inzwischen in Hamburg, besucht aber noch regelmäßig seine Heimatstadt. Als Stadthallen-Chef Othmar Gimpel 2022 ein Hip-Hop-Format für die Seestadt plante, holte er DJ Stylewarz kurzerhand mit ins Boot. „Ich habe vorher jahrelang nichts in Bremerhaven gemacht. Aber das Haven Beatz ist ein Format, für das ich eine Vision entwickeln konnte. Das nach außen hin richtig wirkt“, meint der Musiker.

Den Auftakt zum Haven Beatz geben am Freitag, 24. Mai, die Rapper BEKA und Chefket mit Konzerten in der Stadthalle. Das Open-Air-Festival auf dem Wilhelm-Kaisen-Platz am Samstag, 25. Mai, ist für seine Besucher kostenlos – die Live-Auftritte organisiert und sponsert an diesem Tag der Radiosender BremenNEXT. Dass möglichst viele Menschen Teil von Haven Beatz sein können, liegt DJ Stylewarz am Herzen:

» *Hip-Hop gibt dir eine Identität, eine Stimme. Das ist ganz wichtig in Städten wie Bremerhaven, in denen viele Menschen nicht viel haben* «

Zum Abschluss des Festivals stellt sich DJ Stylewarz im Shiva selbst an die Turntables. Gemeinsam mit dem Rapper Torch, der unter seinem DJ-Namen Haitan Star auftritt, legt er bei der Aftershow-Party auf.

Festival-Organisator Othmar Gimpel ist zufrieden mit der Entwicklung des Haven Beatz. „Wir haben schon eine gute Bekanntheit entwickelt“, sagt er. Ein Beweis dafür ist, dass der Sieger des Hip-Hop-Contests beim ARD-Format „Deuschrap Ideal“ einen Auftritt beim Haven Beatz gewinnt. „Die Anfragen der Künstler nehmen zu. Wir müssen jetzt noch größer werden und den Festival-Charakter ausbauen“, sagt der Stadthallen-Chef. Doch erstmal freut er sich, wie DJ Stylewarz, auf ein Wochenende ganz im Zeichen der Subkultur. ☉ LE



HAVEN BEATZ

DAS PROGRAMM

Freitag, 24. Mai:

Konzert mit BEKA und Chefket ab 20 Uhr in der Stadthalle

Samstag, 25. Mai:

Ganztägiges Open-Air-Festival auf dem Wilhelm-Kaisen-Platz:

- ✦ Streetart/Live-Graffiti
- ✦ Streetball-Turnier in Kooperation mit den Eisbären Bremerhaven
- ✦ Breakdance
- ✦ Bremen NEXT-Bühne mit namhaften Künstlerinnen und Künstlern der Szene

After-Show-Party

mit DJ Stylewarz und DJ Haitan Star (Rapper Torch) im Shiva, Moltkestraße 13



MIT KIND UND KEGEL IN DEN URLAUB

BLOSS NICHT DEN PASS VERGESSEN!

Seit dem 1. Januar 2024 gibt es keinen Kinderreisepass mehr. Aber auch Kinder müssen sich auf Reisen ins Ausland ausweisen können. Entweder mit einem Personalausweis oder einem elektronischen Reisepass (ePass).

Innerhalb Deutschlands ist kein Reisedokument für deinen Nachwuchs nötig. Aber für Reisen innerhalb der EU, der Schweiz und des Schengen-Raumes braucht dein Kind einen eigenen Personalausweis. Du kannst ihn bei deinem Einwohnermeldeamt beantragen. Beachte dabei, dass Kinder schnell wachsen und sich optisch verändern. Wenn du also viel mit ihnen verreist, solltest du

möglichst regelmäßig einen neuen Pass für die Kleinen ausstellen lassen. Sonst wird die Einreise schwierig.

EXPRESSVERFAHREN GEGEN AUFPREIS

Willst du mit deiner Familie eine Fernreise antreten, braucht jede Person einen ePass. Hat dein Kind noch einen Kinderreisepass, kann dieser bis zum Ende seiner Gültigkeit weiterverwendet werden. Berücksichtige bei deiner Reiseplanung unbedingt die langen Wartezeiten, bis ein Dokument ausgestellt wird. Du kannst jedoch gegen Aufpreis vorläufige Ausweisdokumente per Expressverfahren beim Bürgeramt beantragen. ☉ KaZ

WELTREISE ZU GEWINNEN – GANZ OHNE REISEPASS!

Es winken insgesamt 5 Eintrittskarten für das Klimahaus Bremerhaven! Beantworte einfach diese Frage: **Welches Land ist die 1. Reistation im Klimahaus Bremerhaven?** Sende uns die Lösung bis zum 23. Juni 2024 an post@moin-bremerhaven.de mit Nennung deiner Postanschrift. Die Gewinner werden per E-Mail informiert, bevor sie ihr Flexticket per Post erhalten.



Teilnahmebedingungen:

WAS BRAUCHE ICH, UM EINEN PASS FÜR MEIN KIND ZU BEANTRAGEN?

- ✦ Geburtsurkunde meines Kindes
- ✦ Biometrisches Foto meines Kindes
- ✦ Ausweisdokumente von Mutter und Vater
- ✦ Schriftliche Einverständniserklärung des Partners oder der Partnerin, falls er oder sie nicht mit zum Amt kommt
- ✦ Nachweis bei alleinigem Sorgerecht

WAS KOSTEN AUSWEISPAPIERE?

Personalausweis:

Unter 24 Jahre: 22,80 € / Über 24 Jahre: 37,00 €

Elektronischer Reisepass

Unter 24 Jahre: 37,50 € / Über 24 Jahre: 70,00 €

HAAR QUARTIER
HEAVY CUT & STYLE

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

Mit uns bleiben Sie in Schwung!
Entspannt radeln mit Ihrem neuen E-Bike

DRAHTESEL
Der Fahrradladen der Lebenshilfe

Nutzen Sie unsere Fahrrad-Teststrecke

Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch, 10 bis 16 Uhr
Donnerstag und Freitag, 10 bis 18 Uhr

Fahrradverkauf & -reparatur
Heinrich-Brauns-Str. 6 · 27578 Bremerhaven
Tel. 04 71 - 80050-911 · www.lebenshilfe-bremerhaven.de

CUX-RENT

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

Wohnmobile / Wohnwagen / Anhänger
Abschleppwagen / Motorräder



*Zeit, frische Luft
zu schnuppern*

DRAUSSEN ESSEN IN DER SEESTADT

☺ *Einfach mal die Seele baumeln lassen!
Bei gutem Essen und guten Gesprächen
in der Abendsonne.*

Endlich wieder Sonne tanken, Freunde treffen sowie leckere Speisen und Getränke genießen. Lange haben wir darauf gewartet. Nun haben wieder alle Lokale ihre Außengastronomie eröffnet. Wir nehmen dich mit auf einen kleinen Rundgang.

DAS SCHMECKT
NACH SOMMER
**Sonne und
gutes Essen
im PIER 6
genießen**

Am besten schmeckt's natürlich direkt am Wasser, am Deich. Hier stellt sich eine Portion Urlaubsfeeling ein, wenn man in sein Fischbrötchen beißt und die Möwen am Himmel ihre Runde ziehen. Aber gut auf's Fischbrötchen aufpassen – sonst nimmt es die nächste Möwe im Sturzflug mit.

Wer es etwas weniger abenteuerlich mag, der ist im Schaufenster Fischereihafen gut aufgehoben. Hier musst du nicht mit Möwen um dein Brötchen kämpfen, dafür gibt es allerdings die Wahl der Qual: „In welches der vielversprechenden Restaurants soll ich bloß gehen? Jede Speisekarte lacht

mich an!“ Ein kleiner Seitenblick auf die servierten Teller und die zufriedenen Gesichter der Gäste kann bei der Entscheidung helfen.

GROSSE AUSWAHL IM SCHAUFENSTER FISCHEREIHAFEN
Generell lohnt es sich aber im Schaufenster Fischereihafen nicht nur ein einziges Stammlokal zu haben. Egal ob Fiedler, B'haven, Dock IV – hier spielt in jedem Restaurant fangfrischer Fisch die Hauptrolle. Und natürlich der Gast. Wer noch etwas über die richtige Fischzubereitung lernen will, kann im Fischkochstudio beim Live-Kochen erfahrenen Köchen auf die Finger schauen.

Nach längeren Sanierungsmaßnahmen hat das Bremerhavener Top-Restaurant PIER 6 seit Kurzem wieder geöffnet. Geschäftsführer Steffen Heumann ist erleichtert und hoch motiviert: „Wir freuen uns, endlich wieder Stammgäste, Touristen und Feinschmecker bewirten zu können – mit gewohnt erstklassigem Service!“ Denn das Personal ist Heumann trotz der langen Durststrecke treu geblieben. „Das ist nicht selbstverständlich“, betont der Geschäftsführer, „spricht aber für unser gutes Arbeitsklima. Und wenn das Team harmonisiert, überträgt sich das auch auf die Gäste.“

Zudem wurde das PIER 6 vergangenes Jahr mit dem Tourismuspreis 2023 als „Gastgeber des Jahres“ ausgezeichnet. Und diesem Titel möchten Steffen Heumann und sein Team weiterhin gerecht werden. Der Andrang dürfte also groß

sein. Deshalb lohnt es sich, so bald wie möglich einen Tisch im Feinschmeckerlokal zu reservieren. Am besten auf der schönen Sommerterrasse!

☺ *» Gut gelauntes
Personal, raffinierte Menüs
und dazu noch eine perfekte
Lage am Neuen Hafen –
was will man mehr? «*

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

restaurant-pier6.de



Selbstverständlich darf danach auch probiert werden. Die Koch-Shows sind heiß begehrt. Deshalb solltest du dir bei Interesse schnell Tickets sichern.

Wem das maritime Ambiente im Fischereihafen noch nicht ganz reicht, der sollte der Weser noch ein Stückchen zur Mündung folgen. Rund um die Havenwelten gibt es zahlreiche Adressen für ein schönes Plätzchen im Freien mit Blick aufs Meer. Mitunter gibt's hier wunderbare Sonnenuntergänge zu bestaunen. Da ist beispielsweise das Panorama am Alten Vorhafen mit seinen mediterranen Speisen. Fisch, Fleisch und Gemüse werden hier liebevoll auf dem Teller angerichtet.



☞ Im Biergarten oder auf der Sonnenterrasse werden schnell neue Bekanntschaften geknüpft.

GENUSS UNTER FREIEM HIMMEL

Nach einer Entdeckertour durch das Auswandererhaus lädt das haus-eigene Restaurant & Café im Freien zum Schlemmen ein. Fans von Riesen-Currywürsten und Burgern kommen hier genauso auf ihre Kosten wie Vegetarier oder Cheesecake-Lover. Dabei wird alles in Bio-Qualität serviert. Auch das Frühstück kann sich sehen lassen.

Und nach langen Umbaumaßnahmen hat auch das PIER 6 wieder seine Pforten und den Außenbereich geöffnet. Ein schönes Fischfilet und ein Glas gekühlten Riesling dazu mit Blick auf ein paar schicke Yachten und den Zoo am Meer – so kann man es sich gut gehen lassen. Unsere Seestadt hat viele einladende Locations im Freien zu bieten. Muss nur noch ein wenig die Sonne scheinen! ☞






Ein Ort der kulinarischen Erholung

Italienisch-mediterrane Gerichte • Kaffee- und Kuchenspezialitäten
Außenterrasse, Bar • Sensationelle Aussicht

Am Alten Vorhafen 8, Bremerhaven // Mo. bis So. 12 bis 22 Uhr // 0471 95109237 // panorama-am-deich.de



Fiedler hat alles, was das Herz begehrt

Für echte Fisch-Fans führt kein Weg an Fiedlers Restaurant im Schaufenster Fischereihafen vorbei! Such dir ein hübsches Plätzchen im neu renovierten Außenbereich und bestell dir fangfrischen Fisch, raffiniert zubereitet. Dazu ein Gläschen Wein, ein kühles Bier oder ein Softgetränk deiner Wahl. Das freundliche Personal erfüllt dir gern jeden Wunsch.

FAST WIE URLAUB

Eine andere Möglichkeit, frischen Fisch und Meeresdelikatessen unter freiem Himmel zu genießen: Du holst dir bei Fiedlers Fischmarkt einen leckeren Krabbensalat, einen Stremellachs oder einfach ein Fischbrötchen auf die Hand, für ein kleines Picknick am Deich. Pack eine Decke und Besteck ein und dann ab in die Sonne! Noch einen Kaffee in

Fiedlers Kolonialwarenladen genießen und der Tag am Meer ist perfekt. ☞

Reservier
gleich einen
Tisch in Fiedlers
Restaurant!



... Gutes aus dem Meer: Fischliebhaber sind in Bremerhaven bestens aufgehoben.



SCHON GEWUSST ...?

Rund 200.000 Tonnen Fisch werden Jahr für Jahr in der Seestadt verarbeitet. Von der einfachen Fischfrikadelle bis hin zum noblen Vier-Gang-Menü ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Darf's ein kleiner Ausflug nach Wremen sein?

Dann schau doch mal im Strandhus von Familie Reinhardt vorbei! Bis Ende Oktober kannst du hier mit Blick auf die Nordsee und deinen Füßen im Sand die Seele baumeln lassen. Bei einem leckeren Fischbrötchen, einer Kaffeespezialität oder was Süßem von Brownies & Cookies.

HIER GIBT'S WAS ZU GEWINNEN!

Wir verlosen 10 Gutscheine für ein Getränk deiner Wahl im Strandhus bis maximal 5,00 Euro. Du musst nur diese Frage richtig beantworten: **Auf welchem Wochenmarkt in Bremerhaven gibt es einen Stand von Brownies & Cookies?** Schick uns unter dem Betreff „Strandhus“ bis zum 19. Juni 2024 die richtige

Antwort mit deinem vollständigen Namen an post@moin-bremerhaven.de. Mit etwas Glück landest du im Lostopf! Tipp: Du findest die richtige Antwort auf browniesundcookies.de.

KaZ

Zu den Teilnahmebedingungen



SPEISESAAL

DEUTSCHES AUSWANDERERHAUS

Immer mehr BIO
zertifiziert nach DE-ÖKO-006



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

www.dah-bremerhaven.de/speisesaal



CRUNCHY SEELACHS mit Kräuter-Cracker-Mantel

DEIN
REZEPT-TIPP
VOM
Fischkoch
studio

Zutaten

FISCH

4 frische Seelachsfilets à 250 g

PANADE

1 Packung Club Cracker, 1 Bund glatte Petersilie, Zitronenpfeffer, Meersalz

SALAT

400 g Fenchel (kleine Knollen), 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 rote Zwiebel, 1 Orange

MARINADE

Saft einer 1/4 Orange, 1 TL Räucherknoblauchsenf, 2 EL Apfelessig, 2 EL Olivenöl, 2 TL Honig, Rapsöl

Zubereitung

FISCH/KRÄUTER-CRACKER-PANADE

Petersilie waschen und trockenschleudern. Mit Club Crackern und Zitronenpfeffer in einem Mixer pürieren. Fischfilets abspülen und mit Küchenpapier abtupfen, ggf. Gräten entfernen. Jetzt den Fisch in der Kräuter-Cracker-Panade wenden. Anschließend etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Filets bei mäßiger Hitze glasig braten. Danach kurz auf Küchenpapier legen, um überschüssiges Öl aufzunehmen.

MARINADE/SALAT

Orange sorgfältig schälen und Orangensegmente auslösen. Den dabei aufgefangenen Orangensaft (oder den Saft einer

1/4 Orange) mit Apfelessig, Räucherknoblauchsenf, Honig und Olivenöl zu einer Marinade verrühren und mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten. Währenddessen Zwiebel putzen und in feine Streifen schneiden. Den Fenchel ebenfalls dünn schneiden oder hobeln. Schließlich Fenchelstreifen, Zwiebeln und Orangensegmente in einer Schale mit der Marinade vermengen. Das gebratene Fischfilet an Fenchelsalat auf einem Teller anrichten.

Guten Appetit!

fischkochstudio.de





ZART, AROMATISCH
UND GESUND:

Spargel

Mitte April beginnt in Deutschland die Spargelernte und bringt eines der Lieblingsgemüse der Deutschen auf den Tisch. 1,5 Kilo Spargel essen wir pro Jahr im Durchschnitt. Kein Wunder: Die Stangen schmecken gekocht, gedünstet, gebraten oder gegrillt. Außerdem sind sie sehr kalorienarm und stecken voller gesunder Inhaltsstoffe.

Wenn die Köpfe des weißen Spargels die Erdoberfläche durchbrechen, beginnt die Ernte. Was bei uns auf den Teller kommt, sind die Triebe des Gemüsespargels. Sie werden – meist mit einer Länge von rund 25 Zentimetern – unter der Erde von der Wurzel getrennt. Die Spargelzeit endet traditionell am 25. Juni. Dann hat die Pflanze genug Zeit, sich für die nächste Saison zu erholen. Bis zu zehn Jahre lang können die Triebe einer Pflanze geerntet werden.

Spargel besteht zu 93 % aus Wasser und zählt nur 150 Kalorien pro Kilogramm. Kartoffeln oder Erbsen haben im Vergleich mehr als dreimal so viel Kalorien. Trotzdem macht der Spargel satt, denn

er enthält viele Ballaststoffe. Außerdem stecken wichtige Mineralstoffe und Vitamine drin. Mit seiner entwässernden Wirkung kurbelt er den Stoffwechsel an und sorgt dafür, dass dein Körper Giftstoffe besser ausscheidet.

Das Gemüse hat also jede Menge zu bieten. Allerdings nur, wenn er auch frisch ist. „Spargel sollte nicht zu lange unverarbeitet liegen“, rät Dennis Neumann vom Hofladen Werner. Zu dem Unternehmen gehören unter anderem der Hofladen Dünenfähr zwischen Loxstedt und Bexhövede und zahlreiche kleinere Verkaufsstände. „Frisch geschmeckt vom Feld schmeckt er am allerbesten. Den Spargel also lieber schnell

zubereiten und genießen, höchstens ein, zwei Tage im Kühlschrank – in feuchtes Küchentuch gewickelt – lagern“, ergänzt Dennis Neumann.

SO ERKENNST DU, OB DER SPARGEL FRISCH IST:

- ◆ Die Spitzen sind noch vollständig geschlossen
- ◆ Die Stangen glänzen leicht und sind elastisch
- ◆ Sie quietschen, wenn man sie aneinander reibt

**QUALITÄT.
HANDWERK.
TRADITION.**

MÜHLENBECK
FLEISCHWAREN SEIT 1908

**UNSER SORTIMENT
BEKOMMEN SIE AUCH
BEI IHREM
SUPERMARKT
IN DER REGION.**

So schmeckt Heimat.
MÜHLENBECK.DE

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



Besonders frisch bekommst du den Spargel zum Beispiel in Hofläden wie in Dünenfähr oder auf Wochenmärkten - in Geestemünde etwa beim Stand vom Fruchthandel Dietzel. Die ganze Woche über gibt es auch in der Dietzel-Filiale an der Rickmersstraße gerade geerntete Stangen. Außerdem lohnt sich für Spargel-Freunde der Besuch von Restaurants und Gaststätten in der Region. Ob ganz klassisch mit Sauce Hollandaise und Kartoffeln, zu einem guten Stück Fleisch oder exotisch mit Mango oder Erdbeeren ist Spargel ein echter Genuss.

Fruchthandel Dietzel
Seit 1970
OBST · GEMÜSE · SÜDFRÜCHTE

Geschenk-körbe **Lieferservice**

Öffnungszeiten
Unser Geschäft in der Rickmersstr. 68:
Mo., Di., Do., Fr. 8-18 Uhr und Sa. 8-13 Uhr
Wochenmarkt Geestemünde: Mi. + Sa. von 7-13 Uhr
Tel. 0471 53229 • www.fruchthandel-dietzel.de

Gasthof BATHMANN
Restaurant und Hotel

Seit vielen Jahren die Adresse für Grünkohl- und Wildgerichte
Clubräume • Sommergarten

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

RIESEN-GRILLPAKET VON MÜHLENBECK ZU GEWINNEN!

Nicht nur die Spargel-Zeit ist in vollem Gange, sondern auch die Grillsaison. **Passend dazu verlosen wir ein Grillpaket der Fleischerei Mühlenbeck im Wert von 80 Euro.** Neben den berühmten Grillwürsten enthält es weitere handgefertigte Spezialitäten von Rind, Schwein und Geflügel. Die schmecken übrigens auch zu gegrilltem Spargel super.

Hast du jetzt Appetit bekommen? Dann beantworte uns folgende Frage: **Wie viel Spargel essen die Deutschen durchschnittlich im Jahr?** Schicke die richtige Antwort mit dem Betreff „Mühlenbeck“ bis zum 15. Juni 2024 an post@moin-bremerhaven.de.

Viel Glück!



Jetzt feldfrischen Spargel aus der Region genießen!

Hofladen Dünenfähr
Dünenfähr 3a, 27612 Bexhövede

Neues Sortiment mit vielen leckeren, ausgewählten Produkten

Frische Erdbeeren

Spargelhof Werner? Klar. Neues Aussehen, bewährte Qualität.

WERNER Genusskultur
hallo@werner-frische.de | 04703-92 05 96 | www.werner-frische.de

kleine Rätsel - Pause

ver-worren, konfus	aufhören	Trunk-sucht (ugs.)	Gelöbnis der Verbundenheit	11	engl.: falsch	flüssige Speise-würze	Schne-venver-kehrsmittel	Beweis-zettel, Quittung	Brot-, Käse-form	franzö-sischer Wein-brand	Model-lier-masse (Kw.)	Lebewohl	Massen-angst
						Hunde-name		Liste von Ge-sprächs-punkten		Vor-gebirge, Land-spitze			
Währung der EU					Tanz-, Konzert-raum								
frühere türkische Anrede: Herr						schwed. Asien-forscher † 1952			4	nieder-länd.: eins			
			2		Schlag-instru-ment			Zeichen für Barium		engl.: Hitze, Wärme		Glanz-, Höhe-punkt (frz.)	
alberner Streich		tro-pisches Gewächs		US-Schau-spieler (Richard)									5
zeitlos, immer										Behin-derung b. Eis-hockey	Körper-teil		heiliger Vogel der alten Ägypter
										See-manns-ruf			
positive Elektrode	Umriß-linie		Pedal-fahrzeug										
Futter-pflanze				10						feinste Schmutz-teilchen	Bienen-züchter	eng vertraut	
Gürtel um den Kimono					Stadt im östlichen Ruhr-gebiet	Fall (Gram-matik)	Prophet	jugosla-wischer Staats-mann †	Haupt-stadt v. Belarus	Göttin der alten Ägypter			6
Ausruf der Verwunderung						franz.-schweiz. Schrift-steller †			Saale-Zufluss		1	japa-nischer Politiker † 1909	früherer türki-scher Titel
Reihen-folge, Wechsel, Umlauf							ugs.: Verstand			Kinder-tages-stätte (Kurzw.)			
		8				deutscher Kunst-flieger † 1941		beständig					
zugäng-lich, mensch-lich		Ass (Spiel-karte)					Klei-dungs-stück			Haupt-stadt Italiens (Ldsspr.)			9

Alle Infos unter hoops-pflegeteam.de

Mehr Zeit für Sie.
Hoops PFLEGETEAM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Lösung

Musiksumme

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

IMPRESSUM
MOIN Bremerhaven Verlag KELLING Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven, www.kelling-marketing.de, Geschäftsführung: Thilo Kelling; **Herausgeber** Thilo Kelling (v.i.s.d.P.); **Redaktion** Lennart Edel, Katrin Zeise
T 0471 309330-0, F 0471 309330-20, redaktion@kelling-marketing.de; **Art Direction** Anika Huhle (Leitung), Rebecca Rademacher;
Fotos KELLING (S. 1, 4, 8, 10, 13, 14, 18, 19, 42, 44, 46, 48, 56), Eisbären Bremerhaven (S. 64, 65, 66), Arendt Dental (S. 63), Deutsches Schiff-fahrtsmuseum (S. 7), Zbrud wikimedia (S. 7), Deutsches Auswandererhaus (S. 7), Rechtsanwaltskanzlei Werk, Wurtz & Freidl (S. 60), Rechtsanwalts- und Notarkanzlei Dr. Schmel (S. 82), Volksbank eG (S. 62), Wolfhard Scheer - Erlebnis Bremerhaven (S. 6), Anita Hanel (S. 13), Antje Schimanke (S. 20), Michi Lehmann (S. 21), Fiedler (S. 27), Pascal Lieleg (S. 29), Getty Images (S. 49), Schröter Raumaus-stattung (S. 57), Sander Apotheken (S. 67), Iris Gerlach (S. 69), Adobe Stock (S. 4, 9, 16, 23, 24, 25, 26, 29, 30, 34, 48, 50, 51, 52, 54, 55, 58, 60, 62, 63, 67, 68, 72, 74, 78, 79, 82), Unsplash (S. 4, 28, 70, 76); **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.



Kalender

MAI/JUNI 2024



Kategorien im Überblick

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

Regelmäßige Termine

MONTAG

Virtuelle Onleihe-Sprechstunde

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

Virtuelle Smartphone/Tablet-Sprechstunde

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

DIENSTAG

Onleihe-Sprechstunde

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

Smartphone/

Tablet-Sprechstunde

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

MITTWOCH

Frauen-Sprachcafé

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

Trauergruppe

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

Näh Café

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

DONNERSTAG

Sprachcafé

15 & 17 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | jeden Donnerstag

Lese-Club des

Freundeskreises

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

FREITAG

Bus-Rundfahrt und Führung: Tour de Fisch

11 Uhr | Einstieg am Hans-Scharoun-Platz 1 | jeden 1. und 3. Freitag im Monat

Blick hinter die Kulissen des Stadttheaters

16 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10 | jeden 1. Freitag im Monat

SAMSTAG

Klänge zum Wochenende mit Jan-Hendrik Ehlers

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



SONNTAG

Führung durch das Deutsche Auswandererhaus

10.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus | Columbusstraße 65 | jeden 1. Sonntag im Monat

DONNERSTAG 2.5.

Schauspiel „Die Werkstatt der Schmetterlinge“

/ 4+  
10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Gourmet-Kochshow – Die nordische Fischküche

17 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6



Schauspiel

„Tom auf dem Lande“

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

FREITAG 3.5.

Schauspiel „Die Werkstatt der Schmetterlinge“

/ 4+  
10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Schauspiel „Der Vorfall“

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

Führung Seemannsgarn, Legenden und Meer

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

Kabarett und Comedy: Wortspiel zum Tag der Arbeit

20 Uhr | Capitol Bremerhaven | Hafestraße 156

Black Friday Night

22 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

SAMSTAG 4.5.

Premiere: Oper „Der Rosenkavalier“

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

Akampita Steiner: Chansons und Balladen über die Facetten der Liebe

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

Paralympics-Weltmeister Mathias Mester liest aus „Klein angefangen, groß rausgekommen“

20 Uhr | Capitol Bremerhaven | Hafestraße 156

Konzert Rita Ray



20 Uhr | Pferdestall Bremerhaven | Gartenstraße 5

Improvisations-Theater

20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SONNTAG 5.5.

Blütenfest

Geestemünde  
ab 10 Uhr | rund um den Konrad-Adenauer-Platz

Rundfunkgottesdienst mit Bach-Kantate „Erfreuet euch, ihr Herzen“

10 Uhr | Christuskirche | Schillerstraße 1

Theaterlabor:

Die Fabelhafte Monsterbibliothek / 7+

16 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Kleine Geschenke zum Vatertag kochen / 8+

13 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Marcel Kösling – Best of Kösling: Zauberei, Kabarett und Comedy

18 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Akampita Steiner: Chansons und Balladen über die Facetten der Liebe

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



MONTAG 6.5.

Theaterlabor:

Die Fabelhafte Monsterbibliothek / 7+

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Schauspiel „Die Werkstatt der Schmetterlinge“

/ 4+  
10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

DIENSTAG 7.5.

Kochshow – Original – mit kalt-warmen Fischbuffet

18 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Gastspiel: Figuren-Theater „Hokuspokus“

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

DONNERSTAG 9.5.

Schauspiel

„Light My Fire“

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

Schauspiel

„The Apple Tree“

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

FREITAG 10.5.

Motorville Festival, Live-Rockbands, Auto- und Motorrad-Treff

ab 12 Uhr | Wittstedt in Bramstedt

Oper „Der Rosenkavalier“

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

Gourmet-Kochshow: Fisch und Spargel – die perfekte Partnerschaft

18 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Schauspiel „Waisen“

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

SAMSTAG 11.5.

Motorville Festival, Live-Rockbands, Auto- und Motorrad-Treff

ab 12 Uhr | Wittstedt in Bramstedt

Kostprobe

„7. Sinfoniekonzert“, Einführung und Probenbesuch

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

Kleine Geschenke zum Muttertag kochen / 8+

13 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Theaterlabor:

„It's A ...!“ / 12+

18 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Kochshow: „Gourmet Plus“: Foopairing Fisch und Bier – Fischsommelier trifft auf Biersommelière

17 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Schauspiel

„Der zerbrochne Krug“

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

Niederdeutsche Bühne:
„*Bottervagels sünd free*“ 📅
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Tanzabend:
Junge Choreografien 📅
19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SONNTAG 12.5.
Sonntagsvergnügen mit Oldtimer-Treffen und Bauernmarkt 📅
10 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

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

Theaterlabor:
„*It's A ...!*“ / 12+ 📅
18 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

MONTAG 13.5.
7. Sinfoniekonzert „Play and Conduct“, Philharmonisches Orchester 📅
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

DIENSTAG 14.5.
Schauspiel „Die Biene im Kopf“ / 8+ 📅
10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Astronomie für Kinder / 6+ 📅
13 Uhr | Phänomenta | Hoebelstraße 24

7. Sinfoniekonzert „Play and Conduct“, Philharmonisches Orchester 📅
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

MITTWOCH 15.5.
Schauspiel „Die Biene im Kopf“ / 8+ 📅
10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Konzert: Dirty Sound Magnet und Monkey 3 📅
20 Uhr | Shiva | Moltkestraße 13

DONNERSTAG 16.5.
Schauspiel „Die Biene im Kopf“ / 8+ 📅
10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Oper „Der Rosenkavalier“ 📅
18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Niederdeutsche Bühne:
„*Bottervagels sünd free*“ 📅
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

FREITAG 17.5.
Detektivführung, spielerische Führung durch das Stadttheater / 7+ 📅
10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel „Der Vorfall“ 📅
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Führung Seemansgarn, Legenden und Meer 📅
20 Uhr | Havenwelten Bremerhaven | H.-H.-Meier-Str. 1

SAMSTAG 18.5.
Oper „Der Rosenkavalier“ 📅
18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel „Waisen“ 📅
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Petra Pavel: „Wie einst Lilli Marleen“, ein Abend rund um das Lied und den Mythos 📅
19.30 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

Kabarett: Alfons - Jetzt noch deutscherer 📅
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

OB WIR NUR LANGWEILIGEN PAPIERKRAM MACHEN? 📅

MACHEN SIE SICH IHR EIGENES BILD!
Jobs mit Perspektive



www.ct-lloyd.de/karriere

CT & LLOYD

Sanne Möricke & Peter Dahm: Akkordeon trifft Saxophon – Melodien aus Osteuropa 📅
20 Uhr | Pferdestall Bremerhaven | Gartenstraße 5

SONNTAG 19.5.
Mitmach-Aktion des Deutschen Schifffahrts-museums: Funken an Bord der „Seefalke“ 📅
13 bis 17.45 Uhr | Museumshafen

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

MITTWOCH 22.5.
Vollmond-Lounge: Bakery, Folk, Country & Americana 📅
20 Uhr | Pferdestall Bremerhaven | Gartenstraße 5

DONNERSTAG 23.5.
Schauspiel „Die Werkstatt der Schmetterlinge“ / 4+ 📅
10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Kochshow – Original – mit kalt-warmen Fischbuffet 📅
10.30 und 12.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

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

FREITAG 24.5.
Philly Kids Club zum 3. Familienkonzert / 6+ 📅
17 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Treffpunkt Bühneneingang Am Alten Hafen 25

Oper „Der Rosenkavalier“ 📅
18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel „Waisen“ 📅
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Haven Beatz – Das Hip-Hop-Festival: Konzert mit BEKA und Chefket 📅
ab 20 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

SAMSTAG 18.5.
Haven Beatz – Das Hip-Hop-Festival: ganztägiges Open-Air mit Live-Musik, Streetart, Streetball-Turnier und Breakdance 📅
ganztägig | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz

Unlimited Wrestling Ocean Bash 2024 📅
18 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

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

Niederdeutsche Bühne:
„*Bottervagels sünd free*“ 📅
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 8

Jazz-Konzert „TheJayCase“ 📅
19.30 Uhr | Alberts Hus | An der Königsheide 17

Comedy-Revue: Sekt and the City – die Beste kommt zum Schluss 📅
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

„*Die Vermessung der Demokratie*“, ein Theaterabend über Wilhelm Leuschner 📅
20 Uhr | Capitol Bremerhaven | Hafestraße 156



Christiane Veit-Koop
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

SONNTAG 26.5.
Bunter Tag der Artenvielfalt im Zoo am Meer, Aktionen und Mitmach-Stationen 📅
11 bis 16 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Straße 7

Tanzabend „Die vier Jahreszeiten“ 📅
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

MONTAG 27.5.
Bunter Tag der Artenvielfalt im Zoo am Meer, Aktionen und Mitmach-Stationen 📅
11 bis 16 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Straße 7

Schauspiel „Die Werkstatt der Schmetterlinge“ / 4+ 📅
10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Kostprobe: „Romeo und Julia“, Einführung und Probenbesuch 📅
19 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Sommerbühne auf dem Theodor-Heuss-Platz

4. Kammerkonzert „Neues im Westen“ 📅
20 Uhr | Deutsches Auswandererhaus | Columbusstraße 65

DIENSTAG 28.5.
Bilderbuchkino: „Gecko und das Glück des Gebens“ / 4+ 📅
15.30 Uhr | Stadtbibliothek Leherheide | Hans-Böckler-Straße 39

MITTWOCH 29.5.
Kochshow – Original – mit kalt-warmen Fischbuffet 📅
11 und 13 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

FREITAG 31.5.
Bilderbuchkino: „Gecko und das Glück des Gebens“ / 4+ 📅
15.30 Uhr | Stadtbibliothek Leherheide | Hans-Böckler-Straße 39

Kochshow – Original – mit kalt-warmen Fischbuffet 📅
16 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Premiere: Schauspiel „Romeo und Julia“ 📅
20 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Sommerbühne auf dem Theodor-Heuss-Platz

Hans Neblung & Band – Feine Mischung 📅
20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Führung Seemansgarn, Legenden und Meer 📅
20 Uhr | Havenwelten Bremerhaven | H.-H.-Meier-Str. 1

Welcome to Summer Party mit DJ Chrizzy Dee 📅
21 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

SAMSTAG 1.6.
The Rock House Festival, Metal und Hard Rock Live Open Air 📅
Dünefähr 5 | Loxstedt

Kochshow – Original – mit kalt-warmen Fischbuffet 📅
10.30 und 12.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Mitmach-Aktion des Deutschen Schifffahrts-museums: Funken an Bord der „Seefalke“ 📅
13 bis 17.45 Uhr | Museumshafen

Theaterlabor: „Happy Place – chaotisch bunte Welten“ / 7+ 📅
16 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Die Große Mallorca-Party 🌐

18 Uhr | Storms Söben | Lutherstraße 7

Schauspiel „Rose“ 📺

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

Schauspiel**„Romeo und Julia“** 📺

20 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Sommerbühne auf dem Theodor-Heuss-Platz

Musik-Kabarett**Pago Balke** 📺

20 Uhr | Capitol Bremerhaven | Hafestraße 156

Hans Neblung & Band - Feine Mischung 📺

20 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SONNTAG 2.6.**Bremerhavener Sportmeile** 🏊

11 bis 17 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

Theaterlabor:**„Happy Place - chaotisch bunte Welten“ / 7+** 📺

16 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Schauspiel „Rose“ 📺

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

DONNERSTAG 6.6.**Musiksommer mit Local Heroes** 📺

19 bis 22 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

Schauspiel**„Romeo und Julia“** 📺

20 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Sommerbühne auf dem Theodor-Heuss-Platz

FREITAG 7.6.**Schauspiel „Rose“** 📺

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

Open-Air-Konzert: Giovanni Zarrella - eine italienische Sommernacht 🌐 📺

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

Ihr zuverlässiger Immobilienmakler seit über 60 JahrenLindenallee 11
27572 Bremerhaven
Telefon 0471 / 7 10 14
info@luehrssen-immobilien.de
www.buero-luehrssen.de**Lührßen OHG**
Immobilienmakler und Versicherungen**Schauspiel****„Romeo und Julia“** 📺

20 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Sommerbühne auf dem Theodor-Heuss-Platz

Führung Seemansgarn, Legenden und Meer 🗣️ 📺

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

SAMSTAG 8.6.**swb-Drachenboot-Cup** 🚣

10 bis 17 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

Drachenfest mit Drachenfliegern aus ganz Deutschland 📺

11 bis 18 Uhr | Weserdeich am Neuen Hafen

Bürgerbummel 📺

11 bis 18 Uhr | Fußgängerzone | Bürgermeister-Smidt-Straße

Lange Nacht der Kultur 📺

ab 15 Uhr

Theaterlabor:**„I need a hero“ / 10+** 📺

18 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Konzert „Carrie Nation & The Speakeasy“ 📺

19.30 Uhr | Alberts Hus | An der Königsheide 17

Open-Air-Konzert:**Lea** 🌐 📺

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

RockTales, Live-Musik und Multimedia-Stories 📺

20 Uhr | Die 10ne | Lloydstraße 10

Konzert: Kozma Orkestar, Brassbeats 📺

23.30 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5

SONNTAG 9.6.**Sonntagsvergnügen mit Bauernmarkt am Hafen** 📺

10 bis 17 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

swb-Drachenboot-Cup 🚣

10 bis 17 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

Gourmet-Kochshow: Fisch und Spargel - die perfekte Partnerschaft 📺

11 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Drachenfest mit Drachenfliegern aus ganz Deutschland 📺

12 bis 17 Uhr | Weserdeich am Neuen Hafen

Bürgerbummel 📺

12 bis 17 Uhr | Fußgängerzone | Bürgermeister-Smidt-Straße

Theaterlabor:**„I need a hero“ / 10+** 📺

18 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Schauspiel**„Romeo und Julia“** 📺

18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Sommerbühne auf dem Theodor-Heuss-Platz

Open-Air-Konzert:**Kerstin Ott** 📺

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

Schauspiel „Rose“ 📺

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

DIENSTAG 11.6.**Schauspiel „Die Biene im Kopf“ / 8+** 📺

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Kochshow - Original - mit kalt-warmen Fischbuffet 📺

10.30 und 12.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

MITTWOCH 12.6.**Schauspiel „Die Biene im Kopf“ / 8+** 📺

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Lesung: Ringelnatz: Das Abenteuer um Wilberforce, mit Oliver Peuker 📺

19 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5

DONNERSTAG 13.6.**Schauspiel „Die Biene im Kopf“ / 8+** 📺

10.30 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Schauspiel**„Romeo und Julia“** 📺

18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Sommerbühne auf dem Theodor-Heuss-Platz

Musiksommer mit Local Heroes 📺

19 bis 22 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

FREITAG 14.6.**Detektivführung, spielerische Führung durch das Stadttheater / 7+** 📺

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

Musical „Emilia“ - Theaterprojekt des SZ Geschwister Scholl 📺

19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Schauspiel „Rose“ 📺

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

Schauspiel**„Romeo und Julia“** 📺

20 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Sommerbühne auf dem Theodor-Heuss-Platz

Einfach bestellt, schnell geliefert!

Online oder telefonisch
0471 94 47 70
oder den QR-Code scannen!

Filiale »Geestemündee«
Grashoffstraße 7

Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Mittex«
Bgm.-Smidt-Straße 34

sander
apotheken

SAMSTAG 15.6.**Rock am Fleeth** 🌐 📺

17 Uhr | Rock Cyclus | Am Fleeth 1

Musical „Emilia“ - Theaterprojekt des SZ Geschwister Scholl 📺

19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Theaterlabor:**„Ich sind: wir bin“ / 12+** 📺

19.30 Uhr | Emmaus-Kirchengemeinde | Haberstraße 14

Schauspiel „Rose“ 📺

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

Schauspiel**„Romeo und Julia“** 📺

20 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Sommerbühne auf dem Theodor-Heuss-Platz

SONNTAG 16.6.**Kochshow - Original - mit kalt-warmen Fischbuffet** 📺

10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Musical**„Wimba und das Geheimnis des Urwalds“** 📺

16 Uhr | Christuskirche | Schillerstraße 1

Schauspiel „Die Biene im Kopf“ / 8+ 📺

16 Uhr | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Musical „Emilia“ - Theaterprojekt des SZ Geschwister Scholl 📺

17 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Schauspiel**„Romeo und Julia“** 📺

18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Sommerbühne auf dem Theodor-Heuss-Platz

Schauspiel „Rose“ 📺

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

Theaterlabor:**„Ich sind: wir bin“ / 12+** 📺

19.30 Uhr | Emmaus-Kirchengemeinde | Haberstraße 14

MONTAG 17.6.**Kochshow - Original - mit kalt-warmen Fischbuffet** 📺

16 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Musical „Emilia“ - Theaterprojekt des SZ Geschwister Scholl 📺

19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

8. Sinfoniekonzert**„Jenseits“** 📺

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

DIENSTAG 18.6.**Kochshow - Original - mit kalt-warmen Fischbuffet** 📺

18 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

8. Sinfoniekonzert**„Jenseits“** 📺

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

MITTWOCH 19.6.**8. Sinfoniekonzert****„Jenseits“** 📺

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

DONNERSTAG 20.6.**Musiksommer mit Local Heroes** 📺

19 bis 22 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

Schauspiel
„Romeo und Julia“
 20 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Sommerbühne auf dem Theodor-Heuss-Platz

FREITAG 21.6.
Surf & Turf
 18 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Schauspiel „Rose“
 18 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

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

FÜR ALLE, DIE EVENTS LIEBEN.




Deichpoeten - Poetry-Slam
 20 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5

Führung Seemansgarn, Legenden und Meer
 21 Uhr | Havenwelten Bremerhaven | H.-H.-Meier-Str. 1

SAMSTAG 22.6.
Schauspiel „Rose“
 19.30 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

Schauspiel
„Romeo und Julia“
 20 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Sommerbühne auf dem Theodor-Heuss-Platz

SONNTAG 23.6.
Schauspiel
„Romeo und Julia“
 18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Sommerbühne auf dem Theodor-Heuss-Platz

Schauspiel „Rose“
 18 Uhr | piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

MONTAG 24.6.
Frisch und fruchtig: Sommerkochkurs für Kinder / 8 - 13 Jahre
 10 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Familienführung durch das Deutsche Auswandererhaus
 10.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus | Columbusstraße 65

DIENSTAG 25.6.
Kochshow - Original - mit kalt-warmen Fischbuffet
 18 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

DONNERSTAG 26.6.
Kochshow - Original - mit kalt-warmen Fischbuffet
 10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6
Musiksommer mit Local Heroes
 19 bis 22 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

SAMSTAG 29.6.
Kochshow - Original - mit kalt-warmen Fischbuffet
 12.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

SONNTAG 30.6.
Soundgarten Live-Musik mit Not A Whale und Docks 2850
 17 Uhr | Rock Cyclus | Am Fleeth 1

carola ise
 HÖRSYSTEME

GUTES HÖREN JETZT AUCH IN WULSDORF

HÖRBARE LEBENSQUALITÄT

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

WWW.HOERBARE-LEBENSQUALITAET.DE

Du planst eine öffentliche Veranstaltung in Bremerhaven und umzu? Großartig! Teile uns deinen Termin über unser Online-Formular mit. Wir prüfen dann, ob er in unseren Kalender passt.

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

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



NOCH MEHR VERANSTALTUNGEN AUF MOIN-BREMERHAVEN.DE



FREDRICH SPEZIALTIEFBAU

kurt-fredrich.de

DER RICHTIGE JOB FÜR DICH!

WIR HABEN DIR VIEL ZU BIETEN - ZUM BEISPIEL:

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

Wir bilden in folgenden Berufen aus:

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

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

SPEZIALTIEFBAU SEIT 1957




Think pink!

GLOMB

Komm mit uns auf die Überholspur!

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

WIR SUCHEN Auszubildende (m/w/d) FÜR:

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

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

Du hast noch Fragen? Dann ruf uns an unter 0471 982 81-0 oder per Post an: GCD Glomb Container Dienst GmbH, Nevadastr. 2-4, 27580 Bremerhaven






Vom Straßenpunk zur Geschäftsführerin

RAPHAELA NEHMERS UNGEWÖHNLICHER WEG
IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT



Auf die Frage „Was hast du eigentlich gelernt?“ antwortet Raphaela Nehmer mit einem Lachen: „Offiziell nach deutschem Recht: Gar nichts!“ Früher war sie ein wütender Teenager ohne Plan, ein Straßenpunk. Unzufrieden mit sich selbst und dem Gesellschaftsbild der Frau. Und dann wurde sie mit siebzehn Jahren ungeplant schwanger. Heute führt sie zwei Manga-Buchläden, einen Online-Shop und ein Tattoo-Studio. Außerdem ist sie Mutter von vier Kindern und glücklich verheiratet. Wir haben die Frau getroffen, die in keine Schublade passt.

Raphaela Nehmer hat alles andere als einen klassischen, geradlinigen Lebenslauf. „Ich war als junges Mädchen total impulsiv, wusste gar nicht, was ich wollte. Voll die Furie, auch noch mit Anfang zwanzig.“ Aber, dass sie das Kind behält, stand für sie sofort fest. „Wer Spaß haben will, muss auch die Konsequenzen tragen.“ Den Vater des Kindes schickt sie schon bald in die Wüste. Zu unzuverlässig.

In einem Bremerhavener Auffangprojekt für junge Mütter ohne Schulabschluss findet Ruffy – wie Freunde sie nennen – Struktur und ein Dach über dem Kopf. Tagsüber geht sie zur Schule, nachmittags kümmert sie sich um ihren Sohn, ein ganz pflegeleichtes Kind, wie sie sagt. Auch ihre Mutter hilft. „Ich habe zum Glück eine ganz tolle Mutter, die das alles mit mir durchgestanden hat. Sie hat nie geschimpft, sie war höchstens besorgt.“

5 ABGEBROCHENE AUSBILDUNGEN

Die Bereitschaft, zu lernen und eine Ausbildung abzuschließen, war da. Aber das Mädchen aus der Landstadt Hoya eckte immer an. Insgesamt brach Ruffy fünf Ausbildungen ab. Schließlich fand sie eine Stelle in der Buchhaltungsabteilung einer Zeitarbeitsvermittlung, ohne abgeschlossene Ausbildung. Ihr damaliger Chef gab ihr eine Chance: „Beweis mir, dass du das kannst, dann stell ich dich fest ein.“

» Ich war immer unheimlich schnell gelangweilt und genervt. Deshalb musste es zwangsläufig dazu kommen, dass ich mir selbst was aufbaue. «

Raphaela legte sich ins Zeug, lernte schnell, arbeitete gewissenhaft – und bekam den Job. Als die Firma 2012 nach Aurich umzog, fasste sie den Entschluss, sich selbstständig zu machen: „Ich konnte Sachen immer superschnell adaptieren und anwenden. Egal ob

handwerklich oder in Bezug auf Zahlen. Ich war nur immer unheimlich schnell gelangweilt und genervt. Deshalb musste es zwangsläufig dazu kommen, dass ich mir selbst was aufbaue.“

BLOSS KEINE ROUTINE

Langweilig wird es der 35-jährigen Unternehmerin heute bestimmt nicht. In ihrem Tattoo-Studio und den Manga-Shops hat sie ständig mit neuen Leuten zu tun. Die Tattoo-Motive und Wünsche der Kunden sind nie identisch. Ihre Kundschaft im Shop ist bunt gemischt. Teenager, Hipster und Hausfrauen sowie Anwälte, Ärzte, Ingenieure – alle kommen vorbei, um in die Welt der Mangas abzutauchen. Auch die Auszubildenden fordern sie. „Die Routine-Aufgaben bleiben dieselben, aber das drumherum ist immer anders.“

Doch obwohl sie die Abwechslung als Selbstständige genießt, der Preis ist mitunter hoch, sagt Raphaela. Im Winter hatte sie wochenlang meist erst um 22 Uhr Feierabend. „Da hab ich meine Kinder fast gar nicht gesehen.“ Im Normalfall ist sie um 19 oder 20 Uhr zu Hause. „Eigentlich hatte ich mal vor, einen Luxustag einzuführen: Montagvormittags den Haushalt machen, nachmittags was mit den Kindern unternehmen. Es hat nicht einmal geklappt.“ Der letzte Urlaub war im vergangenen Sommer drei Wochen am Stück mit den Kindern quer durch Deutschland und zu Besuch bei der Mutter.


Die ehemalige Punkerin sieht ihre Selbstständigkeit sehr reflektiert: „Frei sein ist ja eigentlich eine Illusion. Ich bin

immer früher hier, ich geh immer später nach Haus, hab wesentlich weniger Urlaub. Dazu noch der Druck, das alles zu managen. Aber ich kann mir alles so aufbauen, wie ich möchte und auch die Leute, mit denen ich zusammenarbeite, kann ich mir aussuchen.“ Als Chefin versteht sie sich gleichzeitig als Mediatorin für ihre Angestellten. Wenn sich zwei streiten, setzt sie sich mit ihnen an einen Tisch, bis der Konflikt ausdiskutiert ist. „Mir ist jeder einzelne hier wichtig. Und deshalb nehme ich mir die Zeit und spreche mit meinen Leuten.“

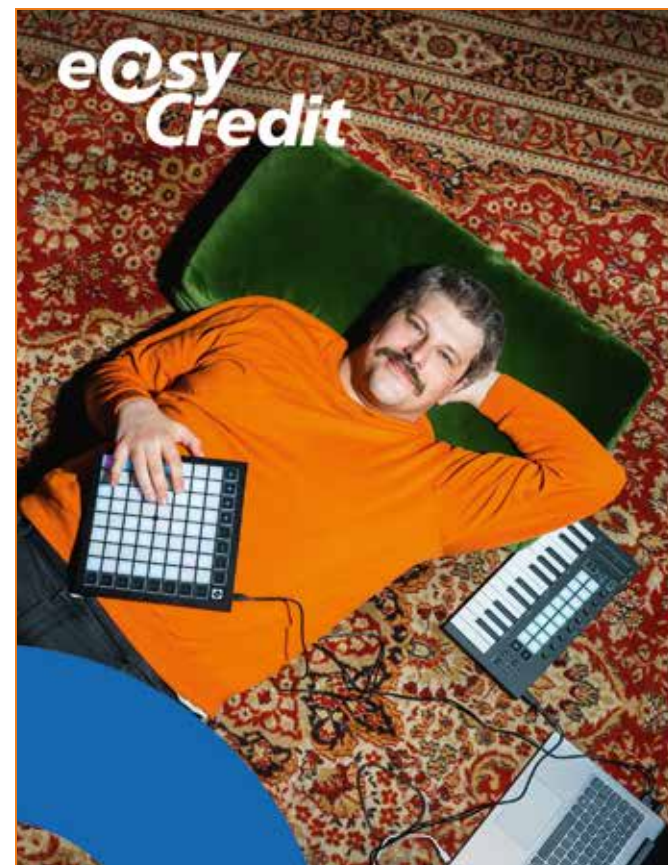
IHR WUNSCH: MEHR SUPPORT VON FRAU ZU FRAU

Raphaela würde sich mehr gegenseitige Unterstützung von Frauen in der Arbeitswelt wünschen. Da sind ganz oft Neid und Stutenbissigkeit im Spiel, weiß sie aus Erfahrung. Ein selbstbewusstes

Auftreten wird Frauen außerdem schnell als arrogant und überheblich angekreidet. Sie selbst versucht im Multitasking-Modus alle Verpflichtungen so gut es geht zu erfüllen. Sie hat vier Kinder zu ernähren und neun Gehälter zu zahlen. Ihr Mann ist ihre große Stütze. Er kümmert sich hauptsächlich um den Nachwuchs, schmeißt den Haushalt, hilft im Shop mit.

Nun steckt ihr ältester Sohn in der Findungsphase. Er ist achtzehn und weiß nicht, was er nach der Schule beruflich machen will. Seine Mutter empfiehlt ihm etwas Solides: „Lern ein Handwerk. Handwerker werden immer gebraucht.“ Eben eine ganz normale, besorgte Mutter. 

Raphaela Nehmer liebt ihren OMA-Shop in der Bürgermeister-Smidt-Straße 102.



volksbankeg.de/easycredit

Bremerhaven kann.

Ganz entspannt finanzieren.

Dank Sofortkredit mit finanziellem Spielraum von easyCredit.

Vermittlung des easyCredit für die TeamBank AG.

Volksbank im
Elbe-Weser-Dreieck 

Bremerhaven in Zahlen: Wasser

Sechs Seen gibt es im Bremerhavener Stadtgebiet:

DEN **CARL-SCHURZ-SEE**,
DEN **AUESEE**, DEN **WESER-
PORTSEE**, DIE **BOOTSTEICHE**
IN SPECKENBÜTTEL UND IM
BÜRGERPARK UND DIE
WULSDORFER BAGGERKUHLE

BIS ZU **14,5 METER TIEF**
IST DAS WASSER VOR DER

Containerkaje

5,35 METER
ÜBER NORMALNULL
*stand das Wasser bei der schwersten
Sturmflut in Bremerhaven
im Februar 1962*

MEHR ALS
2,5 METER ÜBER
NORMALNULL
*stieg das Wasser hier
im Dezember 2023*

850 KUBIKMETER
TRINKWASSER

KANN DAS **WASSERWERK IN**
LEHERHEIDE PRO STUNDE
LIEFERN

121 LITER

TRINKWASSER VERBRAUCHEN
BREMERHAVENERINNEN UND
BREMERHAVENER IM SCHNITT PRO TAG

RUND 3,8 METER BETRÄGT
IN BREMERHAVEN DER
Unterschied zwischen
Ebbe und Flut



Segel-Leidenschaft führt einen jungen Ungar an die Nordsee

FSJ IM SCHIFFFAHRTSMUSEUM

Bojta Buzás Márton liebt das Wasser und das Segeln. In seiner ungarischen Heimat am Plattensee verbrachte er möglichst viel Zeit im Segelboot und fuhr auch bei Regatten mit. Die Begeisterung für das Maritime hat den 19-Jährigen nun nach Bremerhaven geführt: Er verbringt ein Freiwilliges Soziales Jahr am Deutschen Schiffahrtsmuseum (DSM).

Seit vergangenem August lebt er in der Seestadt, erkundet die Häfen und beobachtet Schiffe. Auch seine tägliche Arbeit dreht sich um sein Lieblingsthema. Als FSJler am DSM ist er im Bereich Bildung und Vermittlung tätig. Er begleitet Führungen durch Ausstellung und Museumshafen, betreut Kinder und Jugendliche und setzt eigene Projekte um.

Gerade zum Beispiel einen Knoten-Workshop für Besucher. Welche Knoten

werden auf See benutzt, wie knüpft man sie und wie können sie uns im Alltag helfen? Das kann er gut aus eigener Erfahrung vermitteln. Denn als passionierter Segler beherrscht er die Handgriffe blind. Darüber hinaus arbeitet er gerade an einem Film, der die mittelalterliche Kogge aus dem DSM mit modernen Segelschiffen vergleicht. An seinem FSJ macht ihm besonders die Spontanität Spaß. „Und ich kann immer neue Dinge lernen“, sagt Bojta Buzás Márton.

» Bremerhaven ist eine typische Hafenstadt. Die Atmosphäre, das Wasser und das Meer – das gefällt mir sehr «

erklärt Bojta Buzás Márton

IM INTERNET AUF SCHIFFFAHRTSMUSEUM GESTOSSEN

Er interessiert sich nicht nur für Segeln, sondern für Schiffe und Wasserfahrzeuge allgemein. So ist er auf das DSM aufmerksam geworden. Im Internet las er einen Artikel über das Mini-U-Boot vom Typ „Seehund“. Genau so eines wird im DSM ausgestellt. Da es in Bojta Buzás Mártons Heimatland kein vergleichbares Museum gibt, bewarb er sich auf die FSJ-Stelle im DSM. Und überzeugte im Vorstellungsgespräch. Die Antworten auf gängige Fragen lernte er vorher vorsichtshalber auf Deutsch auswendig.

Zwei Jahre hat er die Sprache zuvor in der Schule gelernt. Nach gut acht Monaten in Deutschland kann er sich schon sehr gut verständigen. „Deutsch ist sehr logisch“, meint der 19-Jährige – wenn auch ganz anders als ungarisch. Überhaupt gibt es viele Unterschiede zwischen seinem Heimatland und Bremerhaven. Kalt erwischt hat ihn der norddeutsche Winter. „Der war ein bisschen lang und dunkel“, sagt er. Und freut sich umso mehr auf den Sommer. Denn jetzt beginnt wieder die Segelsaison. Bisher war er noch nicht auf der Weser und Nordsee unterwegs, will jetzt aber seine Fühler ausstrecken.

ZIMMER IN DER SEEMANNSMISSION

Fast 1000 Kilometer trennen Bojta Buzás Márton von seiner Heimat und seiner Familie. „Die ersten Tage waren nicht so einfach. Aber ich mag auch die Freiheit, die ich jetzt habe“, erklärt er. Ganz passend wohnt er in der Seemannsmission an der Schifferstraße. Dort kommt er mit Seeleuten aus aller Welt in Kontakt. Neben seiner Familie vermisst der FSJler vor allem typische Speisen: Palatschinken, Langos und Gulasch. Dafür hat Deutschland kulinarisch für ihn auch Einiges zu bieten. Besonders gut schmecken ihm hier die Brötchen und der Käse.

Insgesamt fühlt sich Bojta Buzás Márton sehr wohl in Deutschland. Im DSM ist er noch bis einschließlich August. So erlebt er noch die Maritimen Tage und die Eröffnung der neuen Dauerausstellung mit. Er kann sich gut vorstellen, nach Abschluss des FSJ in Deutschland zu studieren. Dann würde er entweder gerne in die Richtung Museumsarbeit gehen – oder doch in die Seefahrt. Aber erst einmal wieder zurück von der Wesermündung an den Plattensee.

LE

FSJ IN KULTUR UND BILDUNG

Interessierst du dich auch für Kultur, Museumsarbeit oder Wissensvermittlung? Dann kannst du dich jetzt auf ein FSJ im Bereich Kultur und Bildung – zum Beispiel am Deutschen Schiffahrtsmuseum – bewerben. Die Stelle im Bereich Bildung & Vermittlung dort wird ab 1. September 2024 neu besetzt. Die FSJler erhalten eine monatliche Vergütung und zum Abschluss ein Zertifikat. Das FSJ lässt sich als praktischer Teil für die Fachhochschulreife anrechnen. Alle Stellen im Bereich Kultur und Bildung findest du hier:

freiwilligendienste-
kultur-bildung.de



Krebsberatungsstelle für Erkrankte und Angehörige. Kostenlose psychoonkologische und sozialrechtliche Beratung für Einzelne und Gruppen sowie Selbsthilfegruppen, Kurse und Veranstaltungen.

Wir sind für Sie da!

Eddy-Lübbert-Haus
Kurfürstenstr. 4
27568 Bremerhaven

Telefon: 0471 9 41 34 07
Email: krebsberatung@t-online.de
www.leben-mit-krebs-bremerhaven.de

Es ist nie zu spät für einen neuen Job!

DIE BERUFSBERATUNG IM ERWERBSLEBEN HILFT BEI DER ORIENTIERUNG

Die Zeiten, als Menschen einen Beruf erlernt haben und fast ihr ganzes Leben bei derselben Firma angestellt waren, sind längst vorbei. Denn der Arbeitsmarkt mit seinen Anforderungen ist in ständigem Wandel – aber auch Lebensumstände und Ziele von Arbeitnehmern ändern sich. Die Berufsberatung im Erwerbsleben der Bundesagentur für Arbeit bietet Berufstätigen eine kostenlose Beratung an, damit sie neue Berufsoptionen entdecken können.

„Gründe für eine berufliche Neuorientierung gibt es viele“, sagt Uwe Petzold. Er ist Berufsberater in der Grimsbystraße in Bremerhaven und hilft Erwachsenen bei der Suche nach passenden beruflichen Perspektiven. „Manche möchten sich aus gesundheitlichen oder finanziellen Gründen verändern, andere hatten lange Auszeiten als Eltern und viele wünschen sich einfach mehr Anerkennung und Zufriedenheit im Job.“

WO STEHE ICH JETZT UND WAS

WÜNSCHE ICH MIR FÜR DIE ZUKUNFT? Konkrete Vorstellungen müssen Beratungssuchende nicht mitbringen. Uwe Petzold und sein Kollege Alexander Kruse, ebenfalls Berufsberater, unterstützen bei dem gesamten Findungsprozess. „Dazu gehört zunächst die Standortbestimmung“, so Alexander Kruse, „wo stehe ich jetzt und was wünsche ich mir für meine Zukunft?“ Danach werden Interessen, Stärken und Lebensbedingungen ergründet, um dem idealen Beruf Stück für Stück näher zu kommen. „Ziel ist es, unser Gegenüber zu einer eigenständigen und tragfähigen Entscheidung zu befähigen“, erklärt Uwe Petzold. Dabei helfen außerdem Online-Tools wie Berufecheck und New Plan, die jeder gratis nutzen kann.

BERUFLICHE CHANCEN UND FÄHIGKEITEN AUSLOTEN

Uwe Petzold und Alexander Kruse haben ihren Traumjob schon gefunden.

Sie empfinden es als sehr sinnstiftend, Menschen beim Wiedereinstieg, Quereinstieg oder Aufstieg auf der Karriereleiter beratend zur Seite zu stehen. Es kommt auch vor, dass Kunden in ihrem Job bleiben: In der Berufsberatung für Erwerbstätige erkennen viele, dass auch ihr Arbeitgeber Interesse an ihrer beruflichen Weiterentwicklung hat. Dann geht es gemeinsam mit dem Arbeitgeber weiter. Alexander Kruse ergänzt:

» *Manchmal braucht es nur einen kleinen Schubs für eine neue berufliche Sichtweise. Dafür sind wir da.* «

Lust auf einen Jobwechsel oder einen Neuanfang? Das sind deine persönlichen Ansprechpartner:



BERUFLICHE FORT- UND WEITERBILDUNG

Wirtschaft & Management
Gesundheit & Soziales
IT & Digitales · Sprachen
Politik & Kultur

Informationen: 0471-595-0 oder wisoak.de

JETZT NOCH ANMELDEN:
Fachkraft (m/w/d) für Leitungsaufgaben in der Pflege
Neu: Industriemeister:in IHK



Alexander Kruse (l.)
Berufsberatung im Erwerbsleben
Tel.: 0471 94 49 152

Uwe Petzold (r.)
Berufsberatung im Erwerbsleben
Tel.: 0471 94 49 210

Kontakt per Mail:



KLIMASCHUTZ-POWER-PAKETE MIT WÄRMEPUMPE UND PV-ANLAGE

PROFITIEREN AUCH SIE VON DEN
POWER-PAKETEN VON INHOME

Eine Wärmepumpe für nachhaltige Wärmeversorgung steht bei vielen ganz oben auf der Liste. Aber wussten Sie, dass Sie Ihre Ersparnisse verdoppeln können? Immer mehr Kunden entscheiden sich für die clevere Kombination aus einer Wärmepumpe und einer Photovoltaikanlage, um sowohl Strom- als auch Heizkosten zu senken.

Das Wärmepumpe- und das Photovoltaik-Paket von inhome

Bei einer kostenlosen Beratung vor Ort werden alle relevanten Daten aufgenommen. Im Anschluss erhalten Sie ein Angebot. Bei Beauftragung erhalten Sie beim Wärmepumpen-Paket eine Heizlastberechnung nach DIN EN 12831 und beim PV-Paket eine Wirtschaftlichkeitsberechnung. Nebenarbeiten wie Gala Bau, Elektro- und Kernbohrarbeiten (Wärmepumpe) sowie Dachdecker-,

Zimmermann- und Elektroarbeiten (PV-Anlage) sind im Preis enthalten. Die Anmeldung beim Netzbetreiber und der Bundesnetzagentur werden bei der PV-Anlage ebenso übernommen. Wartung- und Instandhaltung sind im Angebot enthalten. Eine Energieberatung und Förderanträge werden auf Wunsch kostenpflichtig vermittelt. Barkauf oder eine Finanzierung sind möglich.

Warum inhome?

inhome ist eine Marke von swb. Der Bremer Energie- und Trinkwasserversorger kennt dank langjähriger Erfahrung in der Region Bremen den Markt und die Wünsche der Kunden. Das verpflichtet inhome zu hoher Qualität bei der Ausführung aller Dienstleistungen. inhome bietet seit über 20 Jahren Komplettpakete für Heiz- und Solaranlagen sowie Wärmepumpen in Bre-

men, Bremerhaven und im Umland an. Das inhome-Team entwickelt für Sie intelligente, zukunftssichere und effiziente Lösungen im Bereich energetische Haustechnik und übernimmt bei Bedarf dazu auch sämtliche Serviceleistungen.

inhome
Wir erwärmen Ihr Heim, nicht das Klima.

swb Services AG & Co. KG
Theodor-Heuss-Allee 20
28215 Bremen
T 0421 359 7 359
M info@inhome.de

inhome.de



Damit alles nach Plan (ab-)läuft!

TIPPS ZUR GRUNDSTÜCKSENTWÄSSERUNG



Wenn der Himmel weint, weint auch so mancher Hauseigentümer. Besonders, wenn das Regenwasser unerwünschte Gartenteiche bildet oder nur unkontrolliert abläuft. Feuchtigkeit schadet auf Dauer außerdem der Bausubstanz und kann den Gartenboden versauern. Hier erfährst du mehr über Grundstücksentwässerung und was du unbedingt beachten solltest.

Als Bremerhavener Küstenkind hast du wahrscheinlich häufiger mit Staunässe auf deinem Grundstück zu kämpfen. Der stark lehm- und tonhaltige Boden speichert Regenwasser sehr lange, sodass es nur langsam im Erdreich versickert. Die Folgen: Wasserpfützen auf dem Rasen, wertvoller Kalk wird ausgeschwemmt und der pH-Wert sinkt dramatisch – der Boden versauert und die Wurzeln ersticken. Gärtnern macht da nur noch wenige Freude. Außerdem gefährdet ein schlammiger Boden die Tragfähigkeit des Baugrunds. Zusätzlich können Feuchtigkeitsschäden am Bauwerk Schimmel und Schwämme entstehen lassen. Deshalb solltest du bei Staunässe unbedingt handeln und die Entwässerung deines Grundstücks planen.

☞ *Starke Regenfälle können einen Garten in ein Sumpfgebiet verwandeln.*

VON RINGDRAINAGE BIS PUFFERSPEICHER

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Niederschlagswasser abzuleiten, je nach Zweck und Gegebenheiten vor Ort. Wer keinen Garten hat und nur sein Gebäude vor Regenwasser schützen will, kann eine Ringdrainage um sein Haus verlegen. Hierzu muss das gesamte Erdreich rundum abgetragen werden, am besten mit einem Bagger. Den gibt es sogar leihweise zu mieten. Dann wird ein Filtervlies ausgelegt und Sickerkies darauf verteilt. Drainagerohre werden verlegt und zu einem Sammelschacht

geführt. So kann das Wasser gezielt ablaufen.

Bei großen Nutzflächen mit Bäumen und Beeten bietet sich eine professionelle Gartendrainage an. Auch diese besteht aus einem Rohrsystem, einem Kiesbett, einem Vlies zum Filtern und einem Drainageschacht. Eine weitere Möglichkeit zur planmäßigen Entwässerung bietet eine Rigole. Hierbei handelt es sich um einen Pufferspeicher, der eingeleitetes Regenwasser aufnimmt. Die Rigole wird beispielsweise mit Kies gefüllt, damit das Wasser gleichmäßig versickern kann.



AUFGEPASST!

Für eine Drainage ist ein Gefälle von mindestens 5 Zentimetern auf 1 Meter erforderlich, damit das Wasser abläuft.

GUT ZU WISSEN ...

Auch eine bereits installierte Drainage kann mal den Geist aufgeben. Zum Beispiel, wenn sich Baumwurzeln durch die Rohre bohren oder das System verstopft oder versackt. Häufig ist eine Reparatur sehr kostenintensiv. Soll das Grundstück noch viele Jahre genutzt werden, kann es ratsamer sein, die Drainage lieber komplett zu erneuern. In jedem Fall benötigst du für den Einbau einer Drainage die Genehmigung der Entsorgungsbetriebe Bremerhaven – und im Idealfall einen Profi, der die Planung und Ausführung übernimmt. In unserer Region gibt es dafür gute Adressen.

Hier kommst du direkt zur Service-Website der Entsorgungsbetriebe Bremerhaven rund um das Thema Grundstücksentwässerung:



KaZ

idealtransport

Umzüge - Lagerung - Kleintransporte
Küchenmontagen - Beiladungen
Aktenlagerung



... damit Ihr Umzug nicht
im **CHAOS** endet!

Schiffdorfer Chaussee 41 27574 Bremerhaven

Tel.: 0471 - 92 12 556 / Mobil: 0172 - 42 35 344

Fax: 0471 - 92 12 558 / e-mail: umzuege@idealtransport.de

Dein Photovoltaik-Partner



+49 173 2374568

info@soelarenergie.de

www.soelarenergie.de

Planung - Montage - Inbetriebnahme

DEN SOMMER GENIESSEN OHNE REGEN UND SONNENBRAND

TERRASSENDÄCHER, MARKISEN UND
WEITERE SCHATTENSPENDER

Egal, ob auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten: Draußen ist es im Sommer einfach am schönsten. Regenschauer machen einen gemütlichen Grillabend aber schnell mal zunichte. Und selbst zu viel Sonnenschein kann stören. Doch es gibt gute Wege, dein zweites Wohnzimmer noch bequemer zu gestalten.

Woran merkst du, dass in Norddeutschland Sommer ist? Daran, dass der Regen wärmer wird. Dieser Witz trifft nicht unbedingt ins Schwarze. Denn im Norden regnet es nicht unbedingt mehr als im restlichen Deutschland. München zählt pro Jahr die gleiche Menge an Regentagen wie Hamburg und in Nordrhein-Westfalen regnete es 2023 laut Deutschem Wetterkontor genauso viel wie in Bremen.

Trotzdem: Schauer können dich schnell vom Balkon oder von der Terrasse vertreiben. Das ist besonders ärgerlich, wenn es sich dort gerade Besuch gemütlich gemacht hat oder die Wurst auf dem Grill brutzelt. Die Lösung: Eine feste Überdachung. Meist wird sie „Terrassendach“ genannt, obwohl sie sich auch auf Balkonen installieren lässt. Inzwischen gibt es auf dem Markt zahlreiche Modelle und Anbieter – aus Materialien wie Holz, Alu oder Kunststoff.

PROFESSIONELLER AUFBAU SORGT FÜR SICHERHEIT

Kleinere Ausführungen kannst du dir sogar zum Selbstmontieren aus dem Baumarkt holen. Allerdings ist bei einem Terrassendach immer von Vorteil, wenn es ein Fachmann anbringt. Denn beim Aufbau gibt es Einiges zu beachten. Besonders wichtig sind Statik und Verankerung. Terrassendächer sind Wind und Wetter ausgesetzt und können zum Beispiel umkippen oder in sich zusammenbrechen, wenn sie nicht fachgerecht montiert sind. Die Folge sind Schäden am Haus oder sogar Verletzungen.



**ANDREAS
ONKEN**
BEDACHUNG

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

**Der Frühling kommt,
bringen Sie Licht in Ihr Leben!**
Planen Sie einen Wintergarten,
ein Terrassendach oder einen Anbau?
Wir beraten Sie gerne!

KRETHE
FENSTER • TÜREN • WINTERGÄRTEN

Stader Straße 53 • 21781 Cadenberge
T. 04777 9342-0 • info@krethe.de www.krethe.de

ROOMSCRAFT
Sicht- und Sonnenschutzsysteme
www.rooms-craft.de

PLISSEES ■ ROLLOS ■ LAMELLEN

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

Profis können dir genau sagen, welches Material sich für deine Pläne am besten eignet, wie das Dach sicher angebracht und stabil aufgebaut werden kann. Dazu kommen die professionelle Umsetzung und schnelle Hilfe, falls mal etwas klemmen sollte. Ein Terrassendach bietet dir zahlreiche Möglichkeiten: willst du es lieber lichtdurchlässig, verdunkelt oder mit einem beweglichen Sonnenschutz? Zusätzlich lassen sich mobile Seitenwände einbauen. Damit kannst du feuchtes Wetter genauso aussperren wie kalten Wind.

MARKISE SCHÜTZT VOR ZU VIEL SONNE

Wenn du nur ungern eine feste Decke über Terrasse oder Balkon haben möchtest, ist eine Markise die beste Alternative. Sie ist allerdings in der Regel nur für den Sonnenschutz geeignet. Dafür lässt sie sich aber komplett einfahren, wenn sie nicht gebraucht wird und bietet dann freie Sicht auf den blauen Himmel.

Ein Hybrid ist die Pergola-Markise. Sie besteht aus einem fest montierten

Gerüst, allerdings ohne Dach. Du kannst bei Bedarf eine sonnen- und regenfeste Abdeckung ausfahren, hast ansonsten aber uneingeschränkten Sonnenschein. Lass dich am besten von den Fachleuten in unserer Region beraten, was am besten zu deinem Lieblingsplatz im Freien passt.

SONNENSCHUTZ - GARANTIERT GRÜN UND ÖKO

Gartenbesitzer brauchen nicht unbedingt Markisen oder Schirme, um sich vor der Sonne zu schützen. Wie wäre es stattdessen mit einem Baum? Viel Schatten spenden zum Beispiel Platanen, Felsenbirnen und Weiden. Auch Apfel- und Birnenbäume halten durch ihren Wuchs viel Sonne ab. Und du kannst zusätzlich dein eigenes Obst ernten! Vorgezogene Bäume findest du in verschiedenen Größen in Gartencentern, Baumärkten oder direkt in der Baumschule.



☼ Eine Markise sorgt für Schatten auf Balkon oder Terrasse - Regen hält sie in der Regel nicht ab.

Baumschule Thölken
Ziegelstraße 3, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Ihr Partner im Garten

Alles für Ihre grüne Oase!

- ☑️ Kompetente Beratung
- ☑️ Lieferung Ihrer Gartengestaltung
- ☑️ Planung & Umsetzung Ihrer Wünsche
- ☑️ Lieferung Ihrer Pflanzen
- ☑️ Pflanzservice

Ihr Weg zu uns!



Öffnungszeiten Mo. - Fr. 8:00 - 18:00, Sa. 9:00 - 14:00 Uhr

ASSMANN
SONNENSCHUTZ · SICHSCHUTZ · WETTERSCHUTZ

SHADE Schatten-Systeme
Das Original seit 2012

DER BESTE SCHATTEN FÜR KLEINE ABENTEUERER

Leher Landstr. 26 · 27607 Geestland/Langen
Tel: 04743 - 4720 ✉️ assmann@assmann-sonnenschutz.de
www.assmann-sonnenschutz.de

die Steinreinigung®

- » Dach- und Pflastersteinreinigung
- » Moos, Algen, Flechten
- » Ihre Fläche - wie neu!
- » Kostenlose Probefläche!
- » Reinigung, Desinfektion, Verfugen, Versiegelung

www.die-steinreinigung.de

Mobil: 0176 245 90 537 · Königsberger Str. 7 · 27624 Geestland



GUT ZU WISSEN! Rechtliches zur Wohneigentümergeinschaft

Wer eine Eigentumswohnung kauft, wird gleichzeitig Mitglied in der Wohneigentümergeinschaft (WEG) und erwirbt einen Miteigentumsanteil an der gesamten Immobilie. So entscheidet die Versammlung der WEG gemeinsam beispielsweise über Nutzungsmöglichkeiten von Grundstück und Gebäude sowie Instandhaltungs- und Sanierungsarbeiten. Was vielen Eigentümern nicht bewusst ist: Seit Dezember 2020 hat sich das Wohneigentumsrecht erheblich geändert. „Die WEG ist seitdem eine juristische Person und kann verklagt werden“, erklärt Peter Tege,

Fachbeistand für Miet- und Wohneigentumsrecht in der Kanzel Dr. Schmel. Zuvor sei bei einer Klage immer eine Eigentümerliste notwendig gewesen.

Weitere Neuerungen: Die Versammlung ist immer entscheidungsberechtigt. Es genügt sogar, dass nur ein Eigentümer anwesend ist. Zudem reicht für alle Beschlüsse die einfache Mehrheit. Das gelte übrigens auch für die Abberufung des Verwalters. „Die kann sogar ohne Angabe von Gründen erfolgen“, sagt der Fachanwalt.

☉ KAZ



HAGEBAUMARKT LANGEN

Grill-Genuss, Garten-Komfort und tierische Leckerbissen

Endlich wieder Grillsaison! Passend dazu hat der hagebaumarkt Langen eine spannende Neuheit im Angebot: den Griddle. Außerdem gibt es dort für die richtige Wohlfühl-Atmosphäre bequeme und stylische Gartenmöbel.

„Der Griddle ist in den USA schon ein richtiger Trend“, erläutert Sascha Sawitzky, Leiter des hagebaumarkts Langen. „Er hat eine große Platte, auf der man alles zubereiten kann – Frühstück, Mittagessen und Abendbrot“, ergänzt er. Auf dem Griddle gelingt das Steak genauso wie Rührei oder eine Gemüsepfanne.

Zum zweiten Wohnzimmer machst du deinen Balkon oder deine Terrasse mit

den aktuellen Gartenmöbeln im Sortiment. Komfort und eine noble, aber gemütliche Lounge-Optik stehen hier voll im Mittelpunkt.

NEU: UMFANGREICHES TIERFUTTER-SORTIMENT

Ganz frisch im hagebaumarkt Langen ist die Tierfutter-Abteilung. Hier setzt das Team auf hochwertige Produkte von namhaften Marken mit hohem Fleischanteil. Dazu findest du dort vom Futternapf bis zum Spielzeug alles, was Hunde, Katzen, Nager und Vögel noch zum Wohlfühlen brauchen.

LE

[hagebaumarkt-langen.de](https://www.hagebaumarkt-langen.de)



In der neuen Tierfutter-Abteilung gibt es für alle Haustiere die ideale Mahlzeit.



Viel mehr als nur ein Grill: Florian Nissen klärt Kunden gern über die vielfältigen Funktionen des Griddles auf

HEISSER TIPP GEGEN HITZE

SONNENSCHUTZ AUF KNOPFDRUCK

Wir alle brauchen Sonne. Aber die oft damit verbundene Hitze ist weniger angenehm. Besonders in Wohn- und Arbeitsräumen können hohe Temperaturen zu Konzentrationsmangel und schlaflosen Nächten führen. Sinnvoll ist dann ein Sonnenschutz. Matthias Schröter, Raumausstatter-Meister und Inhaber von Schröter Raumausstattung, kennt die besten Produkte.



Matthias Schröter

» *Selbst in denkmalgeschützten Bauten kommen die MHZ Solix Außenrollos perfekt zum Einsatz.* «

Ganz gleich, ob im Büro, im Schlaf- oder Kinderzimmer – im Sommer lässt es sich besser in kühleren Räumen leben. Doch welches Rollo hält, was es verspricht? Und gibt es Lösungen, die ganz ohne Bohren und Schrauben anzubringen sind? Matthias Schröter empfiehlt seinen Kunden Außenrollos der Firma MHZ: „Die Produkte sind für fast alle Fenster verfügbar und ohne viel Aufwand auch nachträglich in Mietwohnungen oder Bestandsgebäuden einsetzbar.“

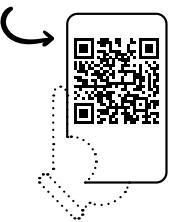
Das Außenrollo wird von innen in den Fensterrahmen geklemmt und mit Schrauben fixiert. Dafür ist keine Bohrung oder Klebstoff notwendig. Die Schrauben befinden sich nur innerhalb des Rollos und sorgen dafür, dass es nicht verrutscht. Besonders praktisch

ist der Akku-Motor-Betrieb mit der zugehörigen Fernbedienung, auf Wunsch mit zusätzlichem Solarpaneel. Spart Strom und schont die Umwelt. So kann der Sonnenschutz vom Bett oder vom Arbeitsplatz aus eingestellt werden. Und durch den integrierten Insektenschutz sind die Nächte auch bei geöffneten Fenstern von Mücken und Co. ungestört.

Das Team von Schröter Raumausstattung nimmt gern für Kunden Maß und berät individuell bei der Auswahl.

KaZ

[schroeter-raumausstattung.de](https://www.schroeter-raumausstattung.de)



DIE VORTEILE VON MHZ SOLIX:

- ◆ Elektrisch zu betätigen per Funkfernbedienung
- ◆ Profile in vielen Standardfarben oder pulverbeschichtet nach RAL
- ◆ Verschiedene Gewebequalitäten und -farben
- ◆ Ohne Schrauben und Bohren, daher für Mietwohnungen geeignet
- ◆ Bequem von innen einsetzbar
- ◆ Wahlweise mit integriertem Insektenschutz
- ◆ Geräusch- und wärmedämmend

Die MHZ-Außenrollos sind leicht anzubringen und steigern die Wohnqualität.

WOHNEN OHNE HINDERNISSE:

altersgerecht & barrierefrei



Dass die Knochen nicht mehr richtig mitspielen, merken die Älteren unter uns beispielsweise beim Treppensteigen oder beim Aufstehen aus der Badewanne. Das bedeutet aber nicht automatisch den Umzug ins Seniorenheim. Mit ein paar gut geplanten Umbaumaßnahmen wird jedes Eigenheim barrierefrei.

Im besten Fall ist eine seniorenfreundliche Wohnung rollstuhlgerecht ausgestattet und verfügt über breitere Türrahmen. Auch ein Rollator hat so

genug Platz, ohne seitlich anzuschlagen. Bodenschwellen sollten möglichst beseitigt werden, wenn ein Rollator gebraucht wird und das Gehen schwerfällt. Hilfreich ist es auch für mobil Eingeschränkte, wenn Lichtschalter niedriger angebracht sind. Dasselbe gilt für Küchenschränke und andere Hängeschränke. Maßgeschneiderte Rampen aus Holz können den Zugang zum Haus oder in den Garten erleichtern.

Eine große Gefahrenquelle für Senioren ist das Klettern über den Badewannen-

rand. Haltegriffe und ein Podest können den Einstieg wesentlich leichter machen. Wer sich jedoch Sicherheit und Komfort gönnen möchte, der ist mit einer bodengleichen Dusche noch besser beraten. Rutschfeste Fliesen verringern zusätzlich das Sturzrisiko. Ein ausklappbarer Sitz erleichtert die Körperpflege, wenn die Beine schwer sind. Alternativ gibt es auch absenkbare Lifte für die Badewanne oder Modelle mit einer Tür zum Einsteigen.

Wir wollen, dass die Träume unserer Kunden verwirklicht werden!




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

MODERNE LÖSUNGEN FÜRS BADEZIMMER

Auch die Anbringung einer neuen Toilette kann sich lohnen. Moderne WC-Lösungen lassen sich sogar bequem in der Höhe verstellen, sodass es keine Schwierigkeiten mehr beim Aufstehen gibt. Ein Dusch-WC ist eine Toilette mit einem integrierten Bidet. Wenn die Beweglichkeit nachlässt, bietet es eine gute Möglichkeit für eine selbstständige Körperhygiene.

In unserer Region gibt es viele Experten für ein barrierefreies Bad oder die altersgerechte Anpassung von Möbeln oder Hauszugängen. Auch Förderprogramme für Barrierefreiheit sind möglich. Lass dich einfach individuell beraten! 



DIE WICHTIGSTEN KRITERIEN FÜR EIN BARRIEREFREIES ZUHAUSE

- ◆ ausreichend Bewegungsfreiheit
- ◆ keine Stolperfallen, am besten rutschhemmende Bodenbeläge
- ◆ gute Beleuchtung, eventuell auch an Stufen
- ◆ Haltegriffe zum Aufstehen und Festhalten
- ◆ gut erreichbare Sanitärmöbel

MUTH & BAHR

Haustechnik GmbH

HEIZUNG  SANITÄR  SOLAR 

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

Wir sind die Spezialisten für barrierefreie Bäder!

HEIZUNG-SANITÄR
Reimann GmbH

Ihr kompetenter Partner für
seit 1965
Heizung und Sanitär

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

Im Gleisdreieck 1 • 27572 Bremerhaven

ehlen

seit 1986



natur
möbelhaus

Lebensräume gestalten
aus Massivholz

Rübehorsterstraße 29 T 04763 6019
27442 Gnarrenburg-Brillit F 04763 217

info@naturmoebelhaus-ehlen.de
naturmoebelhaus-ehlen.de



IMMOBILIENKAUF – EINE GUTE IDEE?

WORAUF DU BEIM ERWERB EINES
EIGENHEIMS ACHTEN SOLLTEST



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

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

*» Die aktuell hohe
Inflation spricht gerade
für eine Investition in*

Immobilien «

weiß Guido Wurtz.



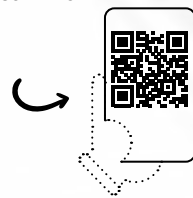
Denn Immobilien behalten in der Regel ihren Wert oder gewinnen sogar daran. Auch bei den gestiegenen Zinssätzen. Es lohnt sich zu prüfen, wie groß der eigene finanzielle Spielraum ist und wieviel Geld aktuell für Miete ausgegeben wird.

HAUS ODER WOHNUNG GRÜNDLICH CHECKEN

Wichtig ist laut Guido Wurtz immer, eine Immobilie vor dem Kauf auf Herz und Nieren zu prüfen. Entscheidend für die Wertentwicklung sei die Lage. Auch der energetische Zustand hat in den vergangenen Jahren stark an Bedeutung gewonnen. Deshalb empfiehlt es sich, einen Experten zu einer Begehung mitzunehmen – zum Beispiel einen Handwerker.

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

werk-wurtz.de



SONNTAGS
VON
• 13-17 •
UHR
SCHAUTAG

behrens-bremerhaven.de



Sonntags ist Schautag.

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



Behrens

TERRASSENDACH · SONNENSCHUTZ · BODENBELAG

Gut beraten bei der energetischen Sanierung

Effiziente Wärmedämmung und effiziente Heizsysteme werden für das Eigenheim immer wichtiger. Die Volksbank im Elbe-Weser-Dreieck berät ihre Kunden deshalb gezielt bei der Finanzierung energetischer Maßnahmen. Baufinanzierungs-Experte Marco Vehrenkamp erklärt, worauf es dabei ankommt.

Für eine energetische Sanierung des Hauses gibt es viele gute Gründe. Das Sparen von Heizkosten ist sicherlich einer der wichtigsten. „Clever ist es, erst zu überlegen: Was kann ich am Haus verändern, um Energie zu sparen?“, erklärt Marco Vehrenkamp. Mit Maßnahmen wie dem Dämmen der Kellerdecken über den Austausch von Fenstern bis zur Erneuerung des Daches lässt sich schon viel erreichen.

Die Heizungssanierung ist ein weiterer Schritt. Wer sein Haus energetisch optimiert, kann von verschiedenen staatlichen Fördertöpfen profitieren.

» Wir geben einen Überblick und stellen gemeinsam einen Fahrplan auf «

*sagt der Finanz-Experte
Marco Vehrenkamp.*



Gerade bei größeren Maßnahmen wie dem Einbau einer modernen und energiesparenden Heizungsanlage können dadurch auch schon fünfstelligen Summen gespart, beziehungsweise erstattet werden.

Welche Maßnahmen sinnvoll sind, hängt laut Marco Vehrenkamp von vielen Faktoren ab. „Wir raten immer dazu, einen professionellen Energieberater

ins Haus zu holen.“ Der Energieberater nimmt das Gebäude gezielt unter die Lupe und weiß, welche Sanierungsarbeiten und welche Heizsysteme optimal für die jeweiligen Anforderungen sind. Und das Honorar für einen Energieberater wird zur Hälfte aus Fördermitteln beglichen. Die Volksbank bietet umfassende und kompetente Energieberatung für dein Haus an.

ENERGIE-EFFIZIENZ STEIGERT WERT

Nicht nur das Sparen von Heizkosten spielt bei der energetischen Sanierung eine Rolle. Auch der Wert der Immobilie wird dadurch maßgeblich beeinflusst. Potenzielle Käufer achten inzwischen sehr auf den Energieausweis von Häusern. Wer die Energieeffizienzklasse seines Eigenheims erhöht, profitiert also gleich mehrfach.



volksbankeg.de

Schwanger zum Zahnarzt

WAS IST ERLAUBT?



Eine Schwangerschaft fordert dem weiblichen Körper Einiges ab. Deshalb empfiehlt es sich, größere zahnmedizinische Eingriffe möglichst vorher erledigt zu haben. Dr. Eduard Arendt erklärt, worauf Schwangere beim Zahnarztbesuch achten sollten.

Als Allererstes gilt: Werdende Mütter sollten ihren Zahnarzt zu Beginn des Termins über ihre Schwangerschaft aufklären. Denn bestimmte Medikamente dürfen ihnen in dieser Lebensphase nicht verabreicht werden. Auch Röntgenaufnahmen vom Gebiss sollten nur im Notfall gemacht werden. Die Strahlung könnte sich schädlich auf das Kind auswirken. Doch regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt sind absolut ratsam. „Durch die hormonellen Veränderungen in der Schwangerschaft wird das Zahnfleisch weicher und ist stärker durchblutet“, so Dr. Arendt. „Deshalb sind Frauen in anderen Umständen auch anfälliger für Zahnfleischentzündungen, beziehungsweise Schwangerschafts-Gingivitis.“ Eine gründliche Mundhygiene und zwei professionelle Zahnreinigungen während der gesamten neun Monate beugen solchen Erkrankungen vor.

Übelkeit in der Schwangerschaft ist ein weiterer Faktor, der die Zähne in Mitleidenschaft ziehen kann. Denn die Magensäure greift den Zahnschmelz an. Genauso wie Zucker. „Gerade Frauen, die ein Kind erwarten, sollten möglichst einen großen Bogen um Süßigkeiten machen und lieber bei Heißhungerattacken Obst- und Gemüse-Snacks parat haben“, rät der Zahnmediziner. „Das mindert das Kariesrisiko und versorgt zudem das Baby mit gesunden Nährstoffen.“

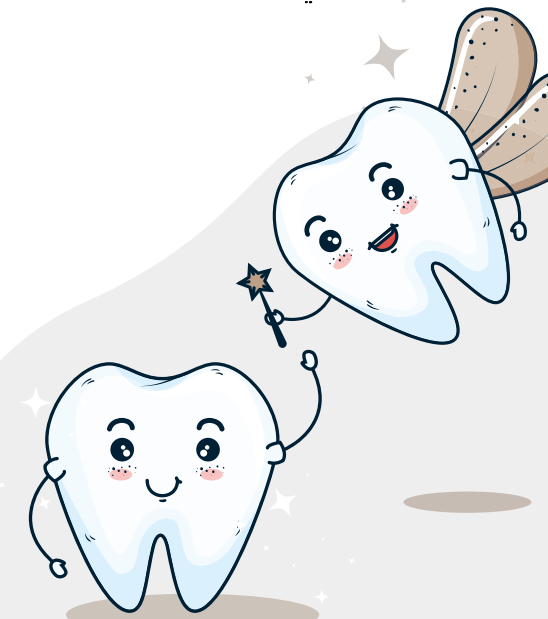
» Eine gute Mundgesundheit der Mutter unterstützt die gesunde Zahnentwicklung beim ungeborenen Baby. «



Dr. Eduard Arendt

Ist trotz aller Vorsicht eine Zahnbehandlung erforderlich, dann ist der beste Zeitpunkt dafür das zweite Schwangerschaftsdrittel (2. Trimester). Denn im ersten Schwangerschaftsdrittel könnten Eingriffe die Organbildung des ungeborenen Kindes stören. Am Ende der Schwangerschaft sollten werdende Mütter Stress möglichst vermeiden, damit keine Frühgeburt riskiert wird. Bohren mit Betäubung ist übrigens erlaubt. Die Präparate sind für Schwangere zugelassen. Kaz

arendtdental.de





»WIR WOLLEN UNSERE BEGEISTERUNG FÜR DEN BASKETBALL TEILEN«

EISBÄREN BREMERHAVEN FÖRDERN SPORTLICHEN NACHWUCHS

Basketball ist in Bremerhaven eine sehr beliebte Sportart – nicht erst seit dem Sieg der deutschen Herren-Nationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft im vergangenen Jahr. Die Eisbären Bremerhaven tragen in der Seestadt deutlich zur Popularität bei. Mit ihren spannenden Heimspielen in der Stadthalle und mit einer umfangreichen Nachwuchsarbeit.

Zweimal pro Jahr veranstalten die Eisbären zusammen mit der Gewoba große Basketball-Camps. Eines davon am langen Pfingstwochenende. „Die Eisbären wollen ihre Begeisterung für den Sport Basketball teilen: Ob Mädchen oder Junge, Anfänger oder Fortgeschrittene – jeder Alt- oder Neu-Eisbär, der Lust auf drei Tage Basketball hat, kann dabei sein“, erklärt Nachwuchs-Koordinator Clemens Dittmann.

Teilnehmen können Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 14. Sie trainieren – eingeteilt in drei Altersklassen und je zwei Leistungsgruppen – vom 18. bis 20. Mai in der Carl-von-Ossietzky-Halle. Sechs Stunden Programm gibt es an jedem Tag. Dazu gehören neben Spielen und Training zum Beispiel auch Klettereinheiten und Fragerunden mit den Eisbären-Profis. Zum Abschluss bekommen alle Kinder und Jugendlichen einen Basketball und ein personalisiertes Trikot.

ERSTE WÜRFE IM KITA-ALTER

Die Nachwuchs-Arbeit des Vereins beginnt aber viel früher, bei Kindern im Kita-Alter. Die Trainer der Eisbären besuchen Bremerhavener Kindergärten. In altersgerechten Übungsstunden können sich die Kleinen mit dem Basketball ausprobieren. Ab der Grundschule betreut der Verein gemeinsam

mit Schulamt, Schulleitungen und zahlreichen Sponsoren die AOK Eisbären Grundschulliga. Während der Schulzeit gibt es bei den teilnehmenden Einrichtungen jede Woche ein bis zwei Basketball-Sporteinheiten mit professionellen Nachwuchs-Trainern.

Die Teams der einzelnen Schulen messen sich in der Liga miteinander, es gibt Turniere und ein großes Finale vor den Sommerferien. „Die Ergebnisse stehen nicht im Vordergrund, sondern der Spaß und die sportliche Betätigung“, sagt Clemens Dittmann. Gegenseitiger Respekt und Teamgeist sind hier wichtiger als das hundertprozentige Einhalten der Schrittfolge oder eine hohe Trefferquote. So lässt sich früh das Interesse für den Sport wecken.

« Mädchen und Jungen zwischen 8 und 14 Jahren können sich beim Pfingstcamp der Eisbären drei Tage lang ausprobieren.

MEHR ALS 60 MANNSCHAFTEN

Ab sechs Jahren können die Kleinen in den vereinseigenen Nachwuchs-Teams trainieren. „Von der U8 bis zum Erwachsenenbereich gibt es für Jungs und Mädchen in jedem Alter das passende Team“, sagt der Nachwuchs-Koordinator. Interessierte aller Altersklassen können kostenlos an einem Schnuppertraining teilnehmen. Motivierte Leis-

tungssportler auf Nationalmannschaftsniveau finden ebenso ein passendes Umfeld wie pensionierte Freizeitspieler. Die Eisbären starten mit mehr als 60 Mannschaften in die neue Saison.

» Alle Eisbären sind mit Herzblut dabei, denn Nachwuchsarbeit ist mehr als nur Talentförderung. «

„Egal ob Nationalspieler:in oder Anfänger:in, egal aus welchem sozialen

Umfeld, für jeden einzelnen Bremerhavener und jede Bremerhavenerin ist es möglich bei uns unter Gleichgesinnten Basketball zu spielen und – genau wie wir damals – die Liebe zum Spiel vermittelt zu bekommen“, fasst Clemens Dittmann zusammen. Die umfangreiche Nachwuchsarbeit bringt nicht nur vielversprechende Talente in die Profimannschaft. Sie motiviert ehrenamtliche Helfer und Fans, mit ihrem Herzblut die Eisbären nach vorne zu bringen. LE

dieeisbaeren.de



« Zum Abschluss des Trainingscamps erhalten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr persönliches Eisbären-Trikot.



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

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

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



Produktionswelten der eww.

Individuelle Anfertigungen möglich.

Entdecke eine Welt voller Vielfalt und Möglichkeiten

Wir führen individuelle Auftragsarbeiten auch für deinen Garten durch.
Anfragen gerne an:
Herr Andreas Borg-Tojek, Tel.: 0170 63 00 229

Elbe-Weser-Wellen GmbH · Mecklenburger Weg 62 | 27576 Bremerhaven

eww.de

Übungseinheiten mit den Nachwuchs-Trainern des Vereins gehören beim Pfingstcamp ebenso zum Programm wie Treffen mit den Eisbären-Profis.



45 Euro sind Ihnen **sicher!**



Wir checken Ihre Versicherungen

Wir meinen, dass Sie bei einem Wechsel von mindestens drei Versicherungen – z. B. Ihrer Hausrat-, Haftpflicht- und Unfallversicherung – zur HUK-COBURG mindestens 45 Euro im Jahr sparen. Sollte die HUK-COBURG nicht günstiger sein, erhalten Sie einen 45-Euro-Amazon.de-Gutschein – als Dankeschön, dass Sie verglichen haben.

Kundendienstbüro Jens Ahlers

Kaufmann für Versicherungen
Tel. 0471 200056
jens.ahlers@hukvm.de
Reitkamp 2, 27570 Bremerhaven
Geestemünde
Öffnungszeiten unter huk.de/vm/jens.ahlers

Kundendienstbüro Mona Zager

Tel. 04721 3242a5
mona.zager@hukvm.de
Brahmsstr. 27, 27474 Cuxhaven
Öffnungszeiten unter huk.de/vm/mona.zager



Fühl dich wohl in deiner Haut

LICHTSCHUTZFAKTOR NICHT VERGESSEN!



Der 1. Mai ist der internationale Tag der Hautgesundheit. Damit soll vor allem das gesellschaftliche Bewusstsein für die Bedeutung einer gesunden Haut gefördert werden. Denn Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Thomas Anthes, Inhaber der Sander-Apotheken, gibt Tipps rund um optimalen Sonnenschutz und Vorsorge.

Eine leicht gebräunte Haut finden viele Menschen attraktiv – und genießen nahezu ungeschützt die warmen Sonnenstrahlen. Dabei wird leider oft die Gefahr gesundheitsschädlicher UV-Strahlung unterschätzt.

» Ultraviolette Strahlen lassen die Haut schneller altern und steigern das Hautkrebsrisiko «

so Thomas Anthes



Deshalb sollten Sonnenanbeter bereits ab Mai die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden. Und auch, wer ein schattiges Plätzchen gefunden hat, darf das Eincremen mit einem Sonnen-

schutzmittel nicht vergessen. „Am besten immer eine Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor in der Tasche dabei haben. Das gilt übrigens auch für Männer“, betont der Apotheker. Zwar ist Männerhaut etwas dicker, aber das bedeutet nicht, dass sie immun gegen UV-Strahlen ist.

ABCDE-METHODE ZUR SELBSTKONTROLLE

Wichtig ist auch, die eigene Haut auf Veränderungen hin zu untersuchen und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Hautarzt wahrzunehmen. Die „ABCDE-Methode“ wird von Ärzten zur Selbstkontrolle von verdächtigen Muttermalen empfohlen:



- A** Asymmetrie
- B** Begrenzung (Unregelmäßigkeit des Muttermals)
- C** Color (Farbe)
- D** Durchmesser
- E** Erhabenheit

Ist ein Muttermal also mehrfarbig und/oder asymmetrisch, weist es einen größeren Durchmesser als 5 Millimeter auf oder ist stark gewölbt, sollte es unbedingt von einem Facharzt untersucht werden. Vor allem schnelle Veränderungen gelten als Warnzeichen. „Am besten der Partner oder eine vertraute Person helfen bei der Selbstkontrolle“, rät Thomas Anthes. Denn auch Ohren, Nacken, Kopfhaut und Rücken benötigen einen regelmäßigen prüfenden Blick. © Kaz

Mehr Gesundheitstipps gibt's hier!



Zahnersatz made in Fishtown.

Rübeling
DENTAL-LABOR
BREMERHAVEN
www.ruebeling.de



BREMERHAVENER RUDERVEREIN

SPASS UND BEWEGUNG IN DER NATUR

Rudern ist ideales Kraft- und Ausdauertraining. Der ganze Körper kommt in Bewegung, die Verletzungsgefahr ist dabei sehr gering. Und den Mitgliedern des Bremerhavener Rudervereins von 1889 (BRV) bietet sich bei den Ausfahrten auf Weser und Geeste eine ganz besondere Kulisse. „Man ist in der Natur und weit weg von allem“, berichtet Vereinsvorsitzende Iris Gerlach.

Traditionell beginnt die Ruder-Saison Anfang April. Die Mitglieder des Bremerhavener Rudervereins haben ihre Boote allerdings schon Mitte März wieder zu Wasser gelassen. Kalte Witterung und ein früher Sonnenuntergang verordnen den rund 160 Sportlerinnen und Sportlern des Vereins in den Wintermonaten eine Zwangspause. Trainiert wird aber trotzdem: zum Beispiel auf den Ruder-Er-

gometern oder im Ruderbecken im frisch sanierten Vereinsheim an der Geeste.

Ein Brand hatte das Gebäude vor dreieinhalb Jahren größtenteils zerstört. Ende 2022 war der Wiederaufbau abgeschlossen. „Wir haben etwas umstrukturiert“, erklärt Iris Gerlach. Der zuvor verpachtete Saal mit Blick auf die Geeste wird nun vom Verein selbst betrieben. „Wir können ihn jetzt auch für Indoor-Sport nutzen. Vorher mussten wir im Winter dafür in die unbeheizte Bootshalle“, ergänzt die Vorsitzende.

SPORT SCHWEISST ZUSAMMEN

Doch in den kommenden Monaten steht das Rudern im „Revier“ auf der Geeste und Weser im Vordergrund. Bis zu 30 Kilometer am Tag legen die Ruderinnen und Ruderer dann zurück. Ziele für die Aus-

fahrten sind unter anderem Sandstedt oder Nordenham. Das Rudern stärkt Kraft und Ausdauer und schweißt außerdem zusammen. In den oft genutzten Zweiern, Vierern und Achtern kommen die Sportlerinnen und Sportler ohne Absprache, Koordination und blindes Verständnis nicht weit.

Manche Gruppen rudern seit vielen Jahren gemeinsam. Andere finden sich spontan zusammen, wenn Zeit und Wetter eine Ausfahrt zulassen. Die meisten Mitglieder des Bremerhavener Rudervereins sind laut Iris Gerlach Breitensportler. Einige Mitglieder zeigen aber auch professionelle Ambitionen. Luise Reusch zum Beispiel nahm für die U-23-Nationalmannschaft an internationalen Meisterschaften teil. Im Oktober 2023 siegte sie bei den Norddeutschen Meisterschaften im Einer. Die

Junioren Lucy Berger und Philipp Hartmann gewannen 2023 im Einer jeweils auf mehreren Regatten und starteten bei den Deutschen Meisterschaften.

In der noch jungen Disziplin „Coastal Rowing“ trat die Bremerhavenerin Franziska Kösling im Oktober 2023 mit einem Team aus verschiedenen deutschen Vereinen im Vierer zur Weltmeisterschaft an. Das Team mit der Bremerhavener Ruderin erreichte das Finale und schloss die WM in Italien auf Rang 16 ab. Seit 2020 wird auch in Bremerhaven eine Coastal-Rowing-Regatta abgehalten. Diese besonders dynamische und bei Zuschauern beliebte Ruder-Variante soll 2028 olympisch werden und dem Sport zusätzliche Aufmerksamkeit bringen.

VIELE KINDER UND JUGENDLICHE RUDERN MIT

Dass Rudern für Kinder und Jugendliche ohnehin interessant ist, zeigt die Zusammensetzung der Mitglieder im Bremerhavener Verein. „Ungefähr 20 Prozent sind 18 Jahre alt oder jünger“, weiß Iris Gerlach. Einsteigen in den Sport können Kinder mit acht bis neun Jahren. Denn erst dann sind ihre Hände groß genug, um das Ruder richtig zu greifen. Nachwuchs kommt zum Beispiel durch Ferienpass-Aktionen oder durch Kooperationen mit Schulen zum Verein.

Die Ruder-Saison wird bestimmt von Regatten, die zwischen April und Oktober an fast jedem Wochenende an verschiedenen Orten in ganz Deutschland stattfinden. Höhepunkte in der Region sind die Bremer Ruder-Regatta auf dem Werdersee am 4. und 5. Mai sowie die Otterndorfer Ruder-Regatta am 18. und 19. Mai. „Abgerudert“ wird meist im Oktober – wenn die Tage kürzer werden und die Temperatur fällt.

HNO-Praxis Dr. Uhe



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

Grashoffstr. 6
27570 Bremerhaven
Tel: 0471/21167



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

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

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

Vertrauen, das bleibt.



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



JOHANNITER

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



Schmerzen lindern & Mobilität erhalten

MIT PHYSIOTHERAPIE ZU NEUER STÄRKE

Ein Sportunfall, ein Schlaganfall oder eine Krebserkrankung – und das Leben gerät aus den Fugen. Physiotherapie kann ganzheitlich dabei helfen, den Heilungsprozess zu fördern. Wichtig ist, dass der Patient mitarbeitet.

Plötzlich erscheint Treppensteigen wie das Erklimmen des Mount Everest oder das Anziehen einer Hose wird zum zitterigen Balanceakt. Nach Unfall, OP oder

schwerer Krankheit will der Körper leider oft nicht mehr so, wie er soll. Gut, wenn du dann jemanden an deiner Seite hast, der gemeinsam mit dir deine Muskeln und deine Kondition – aber auch deine Psyche aufbaut. Denn wenn der Körper „streikt“, leidet meist auch die Seele. Ein Physiotherapeut hilft dir dabei, Schritt für Schritt so gut wie möglich in den gewohnten Alltag zurückzukehren. Dazu gibt es zahlreiche Methoden und Therapiebausteine.

BASIS IST EIN INDIVIDUELLES TRAININGSPROGRAMM

Bei der Bewegungstherapie werden Muskelgruppen gestärkt und die Belastung von Mal zu Mal gesteigert. In Einzelstunden geht dein Physiotherapeut auf dich und deine Beschwerden ein, motiviert dich und beobachtet, wie du Fortschritte machst. Außerdem lernst du Übungen, die du allein durchführen kannst, um so stetig deine Bewegungs-



Zentrum für Schmerztherapie Schmerztherapie zwischen Hamburg und Bremen

Liebe Patientinnen und Patienten,

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

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

Sekretariat:

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

OsteMed Klinik Bremerörde
Gartenburger Straße 117 | 27452 Bremerörde

SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER



abläufe zu verbessern oder Schmerzen auf Dauer zu reduzieren. Gruppenangebote wie Nordic Walking und Aqua-Fitness können die Physiotherapie ergänzen. Im Team fällt es mitunter leichter, am Ball zu bleiben.

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR DEIN WOHLBEFINDEN

Je nachdem, was für eine Funktionsstörung vorliegt, werden auch Massagen und Entspannungstechniken angewendet. Mitunter wird die Physiotherapie als präventive Maßnahme eingesetzt, besonders bei chronischen Erkrankungen oder organischen Störungen. So können mit einem gezielten Training Durchblutung, Atmung, Stoffwechsel und die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems gestärkt werden. Die Behandlung kann in einer Klinik, einer Praxis und zum Teil auch in einem Fitnessstudio erfolgen. In unserer Region findest du zahlreiche erfahrene Anbieter.

• KaZ

Chirurgische
Facharztpraxis

Imke Mähler

Ärztliche Osteopathie

Manuelle Therapie

Akupunktur (Yamamoto), Kinesiotaping

Impfberatung/Reisemedizinische Beratung

Wundversorgungen

Medizinische Fortbildungen



Termine ohne Rezept & ohne Überweisung
– für Kurgäste geeignet –
Mo-So 8-20 Uhr – nur nach Vereinbarung
Hausbesuche für alle Behandlungen

Segelckestrasse 27 • 27472 Cuxhaven

Fon 0176-62968989

E-Mail praxis@cuxhaven-osteopathie.de

Webpage www.cuxhaven-osteopathie.de



ZIELE EINER PHYSIOTHERAPIE, JE NACH DIAGNOSE UND BESCHWERDEN

- ◆ Schmerzen lindern
- ◆ Erhalt und Ausbau von Kraft und Ausdauer
- ◆ Anregen des Stoffwechsels und der Durchblutung
- ◆ Stärken von Beweglichkeit und Koordination

Zondag
PHYSIOTHERAPIE

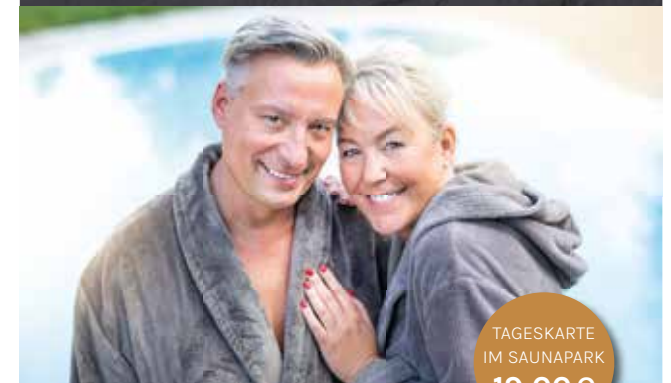
„WEIL GESUNDHEIT
VERTRAUENSsache IST.“

Parkstr. 3 • 27580 Bremerhaven

0471 - 8 58 59

www.zondag-physiotherapie.de

souffit



TAGESKARTE
IM SAUNAPARK
19,00 €

DIE SCHÖNSTE
SAUNA
DER REGION

SOULFIT-CUXHAVEN.DE @ f

URLAUB FÜR DIE SEELE

FALSCH GEDACHT!

5 Irrtümer rund um die Pflegerversorgung

Niemand wünscht sich, pflegebedürftig zu werden. Deshalb beschäftigen wir uns auch ungern mit dem Thema. Aber für den Fall des Falles solltest du dir jetzt schon ein paar Gedanken machen. Wir decken hier ein paar Pflege-Irrtümer auf, damit du rechtzeitig vorsorgen kannst.



IRRITUM NR. 2: *Die gesetzliche Pflege reicht aus*

„Ich hab doch all die Jahre in die Pflegekasse eingezahlt!“ – Das mag sein, aber die gesetzliche Pflege-Pflichtversicherung ist eher als eine „Teilkasko“-Absicherung anzusehen. In den meisten Fällen besteht trotzdem eine Versorgungslücke, die rechtzeitig geschlossen werden sollte. So können bei einer stationären Pflege etwa 1500 Euro monatlich fehlen. Oft muss dann beispielsweise das Erbe angefasst werden, das für Partner oder Kinder gedacht war, um die laufenden Pflegekosten zu decken.

IRRITUM NR. 1: *Damit kann ich mich später noch beschäftigen*

Die gute Nachricht: Die Lebenserwartung in Deutschland steigt seit vielen Jahren kontinuierlich. Aber Fakt ist auch: Jeder sechste Pflegebedürftige ist heute jünger als 65 Jahre. Denn nicht nur Alterskrankheiten wie Demenz können einen Pflegefall herbeiführen. Auch chronische Krankheiten oder ein Unfall in jungen Jahren machen eine dauerhafte Pflege oft erforderlich. Deshalb sollte sich jeder Mensch frühzeitig mit dem Thema Pflege und der Finanzierung auseinandersetzen.

IRRITUM NR. 3: *Mein Partner oder meine Kinder pflegen mich*

Natürlich ist es ein komisches Gefühl, sich plötzlich von völlig Fremden waschen oder anziehen zu lassen. Aber bei aller Liebe – auch für Angehörige ist es eventuell unangenehm, eine nahestehende Person zu pflegen. Und wenn weitere Verpflichtungen oder eigene

**Albert
Schweitzer**
inklusive Pflegedienste
gGmbH

sehen. helfen. achten.

WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT

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

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

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

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



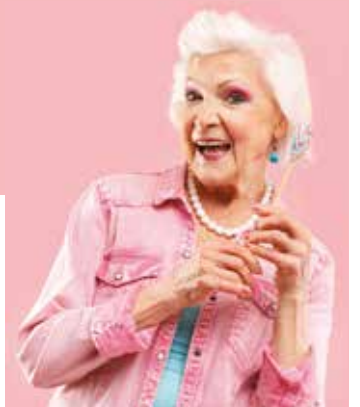
Einfach gut wohnen bei uns am Blink: 24 barrierefreie Wohnungen im Erstbezug

An der Adolf-Butenandt-Straße 1 werden Wohn(t)räume wahr

Jetzt informieren und
Besichtigung vereinbaren

☎ 04 71/9 54 31-0

BEW
Betreuungs- und
Erholungswerk e.V.





Soziale Dienstleistungen Wulf

Ihr Spezialist für hauswirtschaftliche Dienstleistungen seit 2005!

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

SDW Bremerhaven / Cuxhaven

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

gesundheitliche Einschränkungen bestehen, kann die Pflege nicht verlässlich gewährleistet werden. Dazu kommt, dass die Pflege von Verwandten eine sehr verantwortungsvolle sowie zeitintensive und trotzdem meist unterbezahlte oder sogar unbezahlte Tätigkeit ist. Zwar gibt es aktuell je nach Pflegegrad zwischen 316 und 901 Euro Pflegegeld pro Monat, das entweder an einen Pflegedienst oder eben an einen pflegenden Angehörigen ausgezahlt werden kann. Doch meist stehen Aufwand und Entlohnung bei Verwandten nicht in einer angemessenen Relation.

IRRTUM NR. 4:
Bloß nicht ins Heim!


Viel hat sich getan im Bereich der Pflege und Unterbringung von älteren Menschen. Oft glichen Altersheime früher eher einer Verwahranstalt. Heute stehen die Bedürfnisse der Bewohner in einer Alten- und Pflegeeinrichtung stärker im Vordergrund als damals. Und auch die Ausbildung der Pflegefachkräfte ist umfassender geworden. Außerdem gibt es das typische Altersheim gar nicht. Im Unterschied zum Pflegeheim sind die meisten Seniorenheime vielmehr eine Art Begegnungsstätte, wo ältere Menschen selbstbestimmt in ihrem eigenen Apartment leben, soziale Kontakte knüpfen, ihren Hobbys nachgehen und im Notfall schnell Zugriff auf eine gesundheitliche Versorgung haben. Der Umzug ins Heim lässt einsame, aber rüstige Senioren oft wieder aufblühen.



IRRTUM NR. 5:
Eine „24-Stunden-Pflege“ ist rund um die Uhr verfügbar

Zugegeben: Der Begriff „24-Stunden-Pflege“ führt leicht in die Irre. Viele Pflegebedürftige und pflegende Angehörige wären vermutlich enorm erleichtert, wenn eine einzige Pflegeperson rund um die Uhr auf Abruf verfügbar wäre. Doch erstens ist das nicht zu leisten und zweitens lässt dies auch das deutsche Arbeitsrecht nicht zu. Die tägliche Arbeitszeit darf durchschnittlich nicht mehr als acht Stunden bei einer Sechstagewoche betragen. Dabei wird auch die Bereitschaftszeit als Arbeitszeit gewertet.

Eine sogenannte „Live-in-Betreuerkraft“ ist außerdem in der Regel keine ausgebildete Pflegefachkraft. Sie lebt mit im Haushalt und kümmert sich bei Bedarf um die Grundpflege des Pflegebedürftigen. Dazu zählen Körperpflege, An- und Ausziehen, Hilfe beim Toilettengang. Daneben erledigt sie

hauswirtschaftliche Aufgaben wie Waschen, Kochen, Putzen und bietet geistige und soziale Anregung, vom Spaziergang bis zum Kartenspielen. Medikamentengabe und Blutzuckermessung beispielsweise gehört nicht zum Tätigkeitsbereich einer Betreuungskraft. 

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

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

Martin-Luther-Haus Alten- und Pflegeheim 04721-7360	Diakonie-/Sozialstation Ambulanter Pflegedienst 04721-52987	Volkmar-Hertrich-Haus Betreutes Wohnen 04721-7360
--	--	--

Wir pflegen persönlich.
Für mehr Lebensqualität im Alter.

Christliche HEIMSTIFTUNG
Bremerhaven

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

BIRGIT BATKE
AMBULANTE KRANKENPFLEGE



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



SCHWERBEHINDERTENAUSWEIS

WARUM SICH DER ANTRAG LOHNT


Manche Behinderungen sind für Außenstehende auf den ersten Blick gar nicht erkennbar. Und trotzdem können sie die Lebensqualität Betroffener stark beeinträchtigen. Ein Schwerbehindertenausweis kann Nachteile - insbesondere in finanzieller und beruflicher Hinsicht - abfedern.

Egal ob chronische Erkrankung, Phobie oder Depression - auch mit unsichtbaren Erkrankungen kann ein Schwerbehindertenausweis beantragt werden. Der Titel klingt zwar nicht sonderlich verlockend, bringt aber einige Vorteile für die weitere Lebensplanung mit sich.

Bereits ab einem Grad der Behinderung (GdB) von 20 ergeben sich beispielsweise Steuererleichterungen.

VORTEILE MIT SCHWERBEHINDERTENAUSWEIS:

- ◆ Besonderer Kündigungsschutz im Berufsleben
- ◆ Fünf Tage mehr Urlaub
- ◆ Vorzeitiger Erhalt der Altersrente
- ◆ Parkerleichterung durch Nutzung gekennzeichnete Parkplätze
- ◆ Unentgeltliche Beförderung im öffentlichen Personenverkehr
- ◆ GEZ-Ermäßigung

Der Pflegestützpunkt im Lande Bremen kann Interessierte zum Thema Schwerbehindertenausweis beraten und bei der Antragstellung unterstützen. 

bremen-pflegestuetzpunkt.de



VERLIEBT, VERLOBT, VERHEIRATET ...

EINE HOCHZEIT WILL GUT GEPLANT SEIN!

Egal wie spektakulär oder privat eine Heirat sein soll – der Ort der Trauung und das Hochzeitskleid spielen eine ganz entscheidende Rolle an diesem Tag. Wer clever ist, beginnt schon frühzeitig mit der Suche.

Wir haben ein paar Tipps für dich!

In Bremen und umzu gibt's zahlreiche Locations für deine Trauhochnacht. Das Standesamt Bremerhaven bietet einen eleganten Trausaal für eine Hochzeitsgesellschaft mit bis zu 47 Personen. Wer lieber im kleinen Kreis heiratet, kann ein Trauzimmer für maximal sechs Personen buchen. Den Hafen der Ehe ansteu-

ern kannst du besonders stilecht auf dem Schulschiff Deutschland oder dem Salondampfer Hansa. Auch ein Leuchtturm wie „die dicke Berta“ in Cuxhaven, das Klimahaus oder Schloss Ritzbüttel liefern eine sehr romantische Kulisse für eine märchenhafte Hochzeitsfeier.

HOCHZEITSKLEID ONLINE BESTELLEN? NO WAY!

Stoffe, Farben und Stickereien kommen besser im Original als auf Fotos zur Geltung. In unserer Region gibt es sehr gute (Braut-)Modegeschäfte mit einer großen Auswahl an Kleidern und verschiedenen Stilen. Aber plane auch hier insgesamt mehrere Monate für Anproben, Lieferzeiten und Änderungen am Kleid ein. Die Herren haben es da etwas leichter: Im Modehaus Schult beispielsweise wird dir vom erfahrenen Personal ein passendes Outfit mit Schuhen und Accessoires zusammengestellt.

SHOPPEN MIT VERTRAUTEN

Wir raten aber allen Heiratswilligen, ein paar Herzensmenschen als Berater auf Shopping-Tour mitzunehmen. Wenn du einen Termin in einem Brautmodengeschäft ausmachst, kannst du sichergehen, dass man sich erstklassig um dich und deine Begleitung kümmert. Das Brautmodengeschäft Pretty You bietet sogar „Late Night Anproben“ an. Frag einfach mal nach!

KaZ



DER FRÜHE VOGEL RESERVIERT DEN TERMIN!

Bitte beachte, dass du zuerst freie Trautermine beim Bremerhavener Standesamt anfragen musst, bevor du die Hochzeits-Location buchst. Aktuell können Trautermine in Bremerhaven frühestens neun Monate im Voraus reserviert werden!



EURE HOCHZEIT - TRAUMHAFT SCHÖN

Macht den schönsten Tag eures Lebens zu einem unvergesslichen Erlebnis. Sagt »Ja« und feiert eure Hochzeit im Klimahaus Bremerhaven - der perfekte Ort mit einzigartiger Kulisse für bleibende Erinnerungen.

Für
Hochzeiten
von 20 bis 250
Personen.

Weitere Infos: Tel. 0471 902030-58/-59 oder www.klimahaus-bremerhaven.de/buchung



NEUE KOLLEKTION 2024

Pretty You
BRAUTMODE

@prettyyoubrautmode
Strichweg 38, 27472 Cuxhaven
04721 - 4240689
www.prettyyou-brautmode.de

Modehaus
SCHULT


WWW.MODE-SCHULT.DE

Brauche ich ein Hörgerät?

WENN VERSTEHEN IMMER SCHWERER FÄLLT

Während sich die Brille mittlerweile zum modischen Accessoire gemausert hat, lässt sich das vom Hörgerät weniger behaupten. Eine Sehschwäche wird gern schick zur Schau getragen. Ihr Hörgerät oder die Schwerhörigkeit wollen Betroffene meistens jedoch lieber verstecken. Dabei kann ein Hörsystem – genauso wie eine Brille – die Lebensqualität des Trägers erheblich steigern. Denn schlecht hören oder schlecht verstehen wirkt sich auch auf unser soziales Miteinander aus.

BESSER HÖREN, BESSER LEBEN
Wer zunehmend Schwierigkeiten mit der Wahrnehmung von Geräuschen hat, der sollte sich deshalb nicht scheuen, einen Hörtest bei einem Hörgeräteakustiker zu vereinbaren. Der Test ist kostenlos und erfordert auch kein Rezept vom Hals-Nasen-Ohrenarzt. Sogar das Probetragen eines Hörsystems kann ohne Arzttermin erfolgen. Solltest du dich schließlich zum Kauf eines Hörgeräts entschließen, ist eine Hörgeräteverordnung vom Arzt jedoch sinnvoll. Die Kosten für ein Gerät der Basisklasse werden teilweise voll-

ständig von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Höherwertige und fast unsichtbare Im-Ohr-Computer sind heutzutage bequem per App bedienbar. Auch Tinnitus-Betroffenen kann geholfen werden. In Bremerhaven findest du sehr gute Fachgeschäfte, die dich individuell beraten. Nur Mut! 

WANN IST ES ZEIT FÜR EINEN KOSTENLOSEN HÖRTEST?

- ◆ Du findest, dass du nicht mehr so gut hörst wie früher
- ◆ Du hast den Eindruck, dein Gegenüber spricht oft sehr leise oder nuschelt
- ◆ Du überhörst häufig die Klingel oder das Telefonläuten
- ◆ Du nimmst hohe Töne schlecht wahr
- ◆ Du kannst Gesprächen nur sehr schwer folgen



HÖRBARE
LEBENSQUALITÄT




**GUTES HÖREN JETZT
AUCH IN WULSDORF**

Weserstraße 66 27572 Bremerhaven
Telefon: 0471-95 21 23 20 Fax: 0471-95 21 23 19
E-Mail: info@hoerbare-lebensqualitaet.de

WWW.HOERBARE-LEBENSQUALITAET.DE



25 JAHRE
HÖRAKUSTIK
SCHMITZ
... wie ein Freund.

Bremerhaven • Hafenstraße 135
Tel. 0471 - 94 57 33 33

Über 30 x in der Region!
hoerakustik-schmitz.de


Kostenloser Hörtest

WAS TUN, WENN EIN
GELIEBTER MENSCH GEHT?

GESUNDER UMGANG MIT TRAUER

Der Tod gehört zum Leben dazu. Das ist uns eigentlich allen klar, dennoch gibt es oft nichts Schwereres, als von einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen. Trauer kann lähmen und das ganze Leben aus der Bahn werfen. Doch es gibt Wege, den Schmerz zu lindern.

Manchmal kommt der Tod eines Angehörigen schnell oder unerwartet, bei Krankheiten kann er sich aber schon lange ankündigen. Dann brauchen die Betroffenen in vielen Bereichen des Lebens Unterstützung – etwa beim Haushalt oder in der Pflege. Dazu kommt eine hohe emotionale Belastung. Das kann auch Angehörige überfordern. Deshalb ist es wichtig, auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich, wenn nötig, Hilfe zu holen.

Die seelische Gesundheit ist wichtig – sowohl für den todkranken Menschen als auch für dessen Angehörige. Professionelle Unterstützung bietet in Bremerhaven zum Beispiel der Palliativverein Hombro an. Gerade für Angehörige, die über ihre Nöte und Ängste sprechen möchten, haben unter anderem die Telefon-Seelsorge oder das evangelische Beratungszentrum in Bremerhaven niedrigschwellige Angebote. 

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, sind die Angehörigen meistens erst einmal in einer Art Schockzustand. In den ersten Tagen nach dem Ableben gibt es für sie viel zu organisieren. Tatsächlich hilft die Beschäftigung vielen Menschen dabei, diesen Zeitraum zu überstehen. Trauerfeier und Beerdigung bieten die Möglichkeit, persönlich Abschied zu nehmen.

Doch danach tut sich oft eine große Leere auf. Gerade, wenn zum Beispiel der Ehepartner gestorben ist. Grundsätzlich ist es wichtig, Trauer zuzulassen und sich damit auseinanderzusetzen. Traurig zu sein und Tränen zu vergießen ist nach einem Todesfall ganz natürlich. Und die aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen hilft bei der Verarbeitung der Trauer.

POSITIVE ERINNERUNGEN

Eine Unterstützung dabei sind Orte, an denen das Andenken an den geliebten Menschen bewahrt wird. Einerseits zählt dazu die Grabstelle. Sie zu pflegen und zu schmücken, hilft emotional. Außerdem kann man sich dort den Verstorbenen nahe fühlen. Andererseits lassen sich zum Beispiel auch zu Hause positive Erinnerungsorte schaffen. Etwa, indem wir Bilder und andere Andenken an schöne gemeinsame Zeiten auf einer Kommode oder in einem Regalfach aufstellen.

Die nachfolgende Bewältigung der Trauer wird oft in die vier Phasen der Schweizer Psychologin Verena Kast eingeteilt:

1. Direkt nach dem Tod wollen oder können viele Angehörige nicht richtig realisieren, dass ihr geliebter Mensch nicht mehr da ist. Dieser Zustand wird oft mit Schock oder Ohnmacht in Verbindung gebracht.
2. Nach der ersten Phase kommen die Emotionen an die Oberfläche. Sie sollten zugelassen werden, nicht unterdrückt. Hier helfen Gespräche mit anderen Betroffenen, Bekannten oder Seelsorgern.
3. Jetzt beginnt die Auseinandersetzung mit dem Tod, der gemeinsamen Zeit und den geteilten Erlebnissen. Diese Phase umfasst das Abschiednehmen und die Verarbeitung des Geschehenen.
4. Nach der aktiven Beschäftigung mit dem Tod finden die Betroffenen ihren Frieden damit. Sie konzentrieren sich wieder aktiver auf das eigene Leben und fassen neue Pläne.



Die Bestattung in der Natur

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

Die nächsten Termine:
04. und 18. Mai 2024 um 14 Uhr
01. und 25. Juni 2024 um 14 Uhr

Anmeldung: Tel. 06155 848-100
oder www.friedwald.de/cuxland

HOMBRE

Den Tagen mehr Leben geben.

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

Diese Phasen können unterschiedlich lange dauern und treten nicht bei allen Betroffenen in dieser Form oder Reihenfolge auf. In der Regel sollten sie nach einigen Monaten, spätestens nach einem Jahr durchlaufen sein. Hier helfen die oben genannten Ansprechpartner weiter. Außerdem gibt es in Bremerhaven viele Trauergruppen, in denen Betroffene über ihre Erfahrungen sprechen und sich gegenseitig unterstützen. Doch die Trauer kann so tief sitzen, dass sie ohne ärztliche Hilfe nicht überwunden werden kann.

WANN IST HILFE NÖTIG?

Symptome für eine sogenannte anhaltende Trauerstörung sind unter anderem eine extreme Sehnsucht nach dem Verstorbenen, Schuldgefühle und Wut, emotionale Taubheit oder Schwierigkeiten, am sozialen Leben teilzunehmen – auch noch mehrere Monate nach dem Todesfall. Dann solltest du unbedingt mit deinem Hausarzt darüber sprechen. Psychologische Behandlung hilft vielen Menschen bei einem gesunden Umgang mit Trauer. Damit der verstorbene Mensch zwar dauerhaft und positiv in Erinnerung bleibt – aber neue Energie für den weiteren Lebensweg im Vordergrund steht.

Unterstützung bei Trauer

HOMBRE Hospizmodell e.V.
Bülkenstraße 31, 27570 Bremerhaven
info@hospiz-bremerhaven.de

Telefonseelsorge Elbe-Weser
0800 110 111 (kostenlos, rund um die Uhr besetzt)
Kontaktaufnahme auch über Mail oder Chat möglich.
telefonseelsorge-elbe-weser.de

Evangelisches Beratungszentrum
Waldstraße 1, 27570 Bremerhaven
0471/32021 | ebz-bremerhaven.de

Leben mit Krebs e.V.
Kurfürstenstraße 4, 27568 Bremerhaven
0471/94313407 | krebsberatung@t-online.de

ELLERMANN
BESTATTUNGEN

Der richtige Weg zu Ihrer Vorsorge!

PERSÖNLICH - FACHKUNDIG - INDIVIDUELL

HAFENSTRASSE 108
27576 BREMERHAVEN

0471-4 31 24

www.bestattungen-ellermann.de

Evangelisches Beratungszentrum

Beratung auch online!

- Erziehungs- und Familienberatung
- Jugendberatung
- Lebensberatung
- Ehe- und Paarberatung
- Trauerberatung

Waldstr. 1
27570 Bremerhaven
Tel. 0471-3 20 21
www.ebz-bremerhaven.de

Ruheforst

Persönlich
Familiär • Individuell

Forstverwaltung von der Wense
04778 - 275 • kontakt@ruheforst-wingst.de



HEUTE SCHON AN
MORGEN DENKEN

Die wichtigsten Dokumente im Notfall



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

„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 Vorsorge-
vollmacht **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 beispiels-

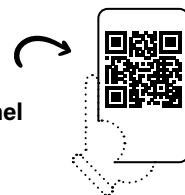
weise Angaben zu lebensverlängernden Maßnahmen. Damit der Bevollmächtigte in deinem Sinne agieren kann, werden die behandelnden Ärzte von ihrer Schweigepflicht entbunden.

WER IST DEINE VERTRAUENSPERSON?

Ein weiteres wichtiges Papier ist die Vorsorgevollmacht. „Hiermit wird verhindert, dass ein fremder gesetzlicher Betreuer die Angelegenheiten regelt, wenn man aufgrund seiner gesundheitlichen Situation nicht mehr in der Lage dazu ist“, erklärt Rechtsanwalt Dr. Walter Schmel. Du bestimmst mit der Vorsorgevollmacht eine Person, die im Ernstfall sämtliche vermögensrechtliche und persönliche Entscheidungen für dich trifft. Beispielsweise kann der Bevollmächtigte über Bankkonten und Grundstücke verfügen, Verbindlichkeiten eingehen oder gegenüber Gerichten, Behörden und anderen Dritten für dich Erklärungen abgeben und entgegennehmen. Die von dir bevollmächtigte Person vertritt dich umfassend im täglichen Rechtsverkehr und legt auch – wenn erforderlich – deinen Wohnort fest. Dazu solltest du die Person deines Vertrauens sehr gut kennen und rechtzeitig über deine Wünsche informieren. „Derartige Verfügungen und Vollmachten sind keine Frage des Alters, da persönliche Schicksalsschläge jederzeit eintreten können“, betont Dr. Schmel. Sie begleiten dich vielmehr dein Leben lang und sind regelmäßig auf ihre Aktualität zu überprüfen.

KaZ

Alle Rechtsgebiete
der Kanzlei Dr. Schmel
im Überblick:



Einfach bestellt, schnell geliefert!

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

 **sander**
apotheken

Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«
Crashoffstraße 7

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70
sander-apotheken.de

Mittagessen

täglich frisch gekocht

Menüpreis
9,50 €
inkl. Lieferung
und Dessert

Einfach bestellen,
liefern lassen und
genießen!



Meyer Menü

LIEFERT LECKER

KITA &
GRUND-
SCHULE

SCHULE
& MENSA

BÜRO &
BETRIEB

FAMILIE
& DAHEIM

BUSINESS
& EVENT
CATERING

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

www.meyer-menue.de