

Moin

BREMERHAVEN



Abgehoben *und bodenständig*

**PILOT, ZAUBERER UND
COMEDIAN MARCO BRÜSER**

Ganz viel Action für die Sommerferien

Die besten Ausflugstipps

Deichbrand-Macher im Interview

Marc Engelke berichtet
über seine Highlights

STELLENMARKT

.....

***Veranstaltungen
und Termine***

.....

RATGEBER-THEMEN

GROSSE GLANZTATEN

FÜR INDUSTRIE,
GEWERBE
UND PRIVAT



NACH
ISO 9001
ZERTIFIZIERT

GARTENPFLEGE

Wir machen Ihren Garten zu Ihrer Wohlfühlzone.

STRAHLTECHNIK

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

STRAßENREINIGUNG

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

MABAU

FENSTERPUTZEN

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

Jetzt unverbindlich anfragen: 04741 - 98 13 28

mabau-cux.de

Moin zusammen!

Wir leben dort, wo andere Urlaub machen – das merkt man in den Sommermonaten ganz besonders. Während viele Städte in den Ferien gefühlt leer stehen, strömen Touristen in die See- stadt. Dazu tragen auch die zahlreichen Veranstaltungen im Juli und August bei. Die neue Ausgabe der MOIN Bremerhaven gibt dir einen Überblick darüber, was hier im Sommer alles los ist. Dazu kommen spannende Interviews, aktuelle Geschichten und gleich mehrere Gewinnspiele!

Das ist was Besonderes: Ein 30-jähriges Bühnenjubiläum feiern mit gerade einmal 43 Jahren. Der Bremerhavener Marco Brüser hat schon als Kind gerne Menschen unterhalten. Heute tritt der Pilot, Comedian und Zauberer in ganz Deutschland und auf Kreuzfahrtschiffen auf. Wir haben Marco Brüser zum Interview getroffen – und ihn gefragt, was er in 30 Jahren als Bühnenkünstler schon alles erlebt hat. Wie er zur Zauberei kam und warum er keine gefährlichen Entfesselungstricks mehr aufführt, liest du ab Seite 11.

Der Bremerhavener Veranstaltungskalender ist im Juli und August randvoll. Ob nun Schiffegucken bei den Maritimen Tagen, Mitsingen beim Musiksommer im Schaufenster Fischereihafen, wilde Festival-Tage oder Kunst entdecken – wir zeigen in dieser Ausgabe viele Facetten. Neben den Programmen für Maritime Tage und Musiksommer findest du ab Seite 20 ein Interview mit dem Deichbrand-Chef Marc Engelke und ab Seite 28 einen Artikel über das internationale Kunst-Festival Artspace in der Alten Bürger. Außerdem haben wir alle weiteren wichtigen Termine in Bremerhaven für Juli und August ab Seite 42 gesammelt.

Unsere Stadt und die Umgebung bieten abwechslungsreiche Ausflugsziele für die ganze Familie. Was du in den Sommerferien mit deinen Kindern unternehmen kannst, liest du in unseren Tipps ab Seite 34. So kommt bestimmt keine Langeweile auf! Einen Besuch wert ist auch die neue Dauerausstellung im Deutschen Schifffahrtsmuseum. Wir konnten vor der Eröffnung schon einen Blick in die „Schiffswelten“ werfen.

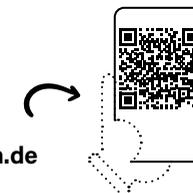
Den ersten Eindruck zeigen wir ab Seite 24. Ratgeber-Artikel für Haus und Garten, Gesundheit und Recht runden die Sommer-Ausgabe ab. Viel Spaß damit!

Hast du Events für unseren Termin- kalender? 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

JULI / AUGUST 2024



24
NEUE AUSSTELLUNG
IM SCHIFFFAHRTS-
MUSEUM
+ GEWINNSPIEL



28
ARTSPACE: KUNST
HAUTNAH ERLEBEN



50
OLIVER WIEN
VON NETACTIVE IM
BUSINESS-TALK



55
GRÜN STATT GRAU -
WEG MIT DEM
SCHOTTERGARTEN

5 News aus Bremerhaven
9 Redaktions-Kolumne

Leben & Lieben

10 Deichtalk mit Bühnen-
künstler Marco Brüser +
Gewinnspiel
14 Bürger-Brunch sammelt
fürs Schulfrühstück

Genuss & Freizeit

16 Das Programm für den
Musiksommer im
Fischereihafen
17 Mediterranes Rezept für
Kabeljau Italia vom
Fischkochstudio
18 Schiffe, Shows,
Schlemmen: Vorschau
auf die Maritimen Tage
20 Deichbrand-Macher Julian
Engelke im Interview

23 Genuss aus dem Netz:
Fiedlers Online-Shop
23 So entsteht die Bratwurst
„Mühlenbecks Beste“
24 Rundgang durch neue
Ausstellung im
Schiffahrtsmuseum
+ Gewinnspiel
27 PIER 6 empfiehlt Weine
für den Sommer
28 Festival Artspace macht
Alte Bürger zur
internationalen Kunstmeile
30 Urlaubs-Tipps zwischen
Camping und Glamping
33 Mit Fiedler Reisemobil-
technik ideal vorbereitet
34 Unsere Freizeit-Tipps für
die ganze Familie
+ Gewinnspiel
40 Eine einzigartige
Weltreise im Klimahaus
Bremerhaven
41 Rätselspaß + Impressum
42-47
MOIN Bremerhaven
Veranstaltungs-
kalender

Jobs & Wirtschaft

48 Bremerhaven in Zahlen:
Schiffe und Häfen
50 Business-Talk mit IT-
Unternehmer Oliver Wien
54 Rechtsanwalt Wurtz
erklärt: So viele
Überstunden sind erlaubt

Bauen & Wohnen

55 So machst du aus einem
Schottergarten ein
grünes Paradies
59 Klimafreundlich Bauen
oder Sanieren – und damit
Geld sparen

Sport & Gesundheit

62 Bewegung und Geselligkeit
beim Boule
64 Endometriose: Symptome
und Beschwerden

66 Einen Pflegegrad
beantragen – so geht's
+ Gewinnspiel
71 Kostenlose und
kompetente Beratung
beim Pflegestützpunkt
72 Bessere Fitness und
Gesundheit durch
Bewegung im Alltag
75 So profitieren deine
Zähne von ausgewogener
Ernährung
76 Verein Solidar macht
das Leben mit Demenz
leichter

Tipps & Trends

78 So viel kann die neue App
der Sander Apotheken
79 Diese Versicherungen
brauchst du im Alter
82 Sicher ist sicher –
Dr. Schmel rät zu Testament



Ferienpass mit zahlreichen Aktionen und Angeboten

Sechs Wochen Sommerferien – viel Zeit für Aktivitäten! Damit dem Nachwuchs in der Zeit nicht langweilig wird, gibt das Amt für Sport und Freizeit in Bremerhaven seit 1978 den Ferienpass heraus. Auch in diesem Jahr steckt er wieder voller Abwechslung. Schnupperkurse für zahlreiche Sportarten sind damit genauso möglich wie die Teilnahme an Ausflügen und Besichtigungen von Betrieben wie BremerhavenBus, dem Tierheim oder einer Werft. Außerdem gibt es mit dem Ferienpass kostenlosen oder vergünstigten Eintritt für zahlreiche Einrichtungen und Aktivitäten in Bremerhaven und Umgebung.

Das Ferienpass-Programm richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 17 Jahren. Du bekommst ihn ab sofort für 5 Euro im Amt für Sport und Freizeit im Stadthaus 1 und in den städtischen Freizeiteinrichtungen.



Stadtbibliothek ermöglicht kostenlosen Zugang zu Kinderbuch-App

Die App TigerBooks bietet in einer kindersicheren Umgebung den Zugang zu mehr als 2.000 interaktiven Büchern, E-Books und Hörbüchern – ausgewählt und zusammengestellt von einem Kinderexperten-Team. Mit dabei sind beliebte Figuren wie die Olchis, Pettersson und Findus und Prinzessin Lillifee. Eine Vorlese-Funktion, Sounds und Spiele machen die Geschichten zu einem besonders interaktiven Erlebnis. Mitglieder der Stadtbibliothek können TigerBooks jetzt kostenlos nutzen. Die App lässt sich bei Google Play oder im AppStore herunterladen. Die Anmeldung funktioniert mit dem für Online-Funktionen freigeschalteten Benutzerkonto der Stadtbibliothek. Einfach bei TigerBooks auf „Bibliotheks-Login“ gehen und dort die Benutzerausweis-Nummer und das Passwort eingeben. Die Plattform kann nach der Anmeldung beliebig oft genutzt werden.

Weitere Infos gibt es in der Stadtbibliothek und hier:





BREMERHAVENER STUDENTINNEN GEWINNEN MIT FRÜHSTÜCKS-KEKS BUNDESWEITEN WETTBEWERB

Ein Keks, der aus veganen Zutaten besteht, auf künstliche Zusätze verzichtet, sättigt und dabei noch gut schmeckt: Das fehlte den drei Bremerhavener Lebensmitteltechnologie-Studentinnen Berna Gayret, Jovana Komlenic und Saskia Trompell im Supermarkt-Sortiment. Also entwickelten sie ihn im Hochschul-Labor kurzerhand selbst. Herausgekommen ist das Produkt „Opoke“ – in den Geschmacksrichtungen „Dattel-Walnuss“ und „Banane-Zartbitter“. Der Frühstücks-Keks besteht aus Haferflocken und Okara, einem Nebenprodukt der Sojadrink-

Herstellung. Er lässt sich auch schnell als Porridge zubereiten und steckt voller Ballaststoffe, ungesättigter Fettsäuren und pflanzlicher Eiweiße. Das Rezept kommt ohne künstliche Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker aus.

„**OPOKE**“ IST GESUND UND LECKER „Opoke“ überzeugte schnell Kommilitonen, Freunde und Verwandte der drei Studentinnen. Die Bremerhavenerinnen nahmen mit ihrem Produkt am deutschlandweiten Hochschul-Ideenwettbewerb Trophelia teil. Die Jury kürte sie dort direkt

zu den Siegerinnen. Viel Lob gab es für Produktidee, Marktreife, Umsetzbarkeit und Beachtung ökologischer Aspekte. Im Oktober treten die Studentinnen mit ihrem Frühstücks-Keks für Deutschland beim europäischen Trophelia-Wettbewerb in Paris an. Bisher gibt es „Opoke“ nicht zu kaufen. Berna Gayret, Jovana Komlenic und Saskia Trompell überlegen aber, ihn nach dem Studien-Abschluss mit einem Start-up zu vermarkten.



Fruchtige BELOHNUNG

MOIN Bremerhaven-Leser Dirk Reimer hat ein wachsames Auge bewiesen: Er entdeckte in unserer Oster-Ausgabe alle 13 versteckten Ostereier und landete dadurch im Gewinnspiel-Lostopf. Mit Erfolg! Im Mai konnte er seinen Gewinn, einen prall gefüllten Obstkorb, bei Fruchthandel Dietzel persönlich abholen. **Herzlichen Glückwunsch!**



Kostenlose Beratung vor dem Hauskauf oder Hausbau

Willst du in Bremerhaven eine Immobilie kaufen, umbauen oder bauen? Dann kannst du dich im Vorfeld kostenlos durch die Experten des Bauordnungsamts beraten lassen. „Für die meisten Personen bedeutet der Kauf eines Eigenheims oder der Bau eines Hauses die größte Investition ihres Lebens. Fehlplanungen, die zu Konflikten mit viel Ärger und ungeplanten Kosten führen, können vermieden werden“, sagt Andreas Geywitz, Leiter des Bauordnungsamts (s.Foto). Seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen sowohl Privatpersonen als auch Architekten, Planern, Investoren und Fachämtern beratend zur Seite. In einem etwa

15-minütigen Gespräch erläutern sie, welche Baumaßnahmen, Modernisierungen oder Nutzungen laut Bebauungsplan auf den jeweiligen Grundstücken gesetzlich möglich sind. Zusätzlich zur Bauberatung können die Mitarbeitenden des Bauordnungsamtes eine unverbindliche Kostenschätzung sowohl für Neubautmaßnahmen wie auch für Sanierungsvorhaben abgeben. Beratungsgespräche sind während der Öffnungszeiten (montags von 9 bis 17 Uhr, dienstags bis freitags von 9 bis 12 Uhr) im Technischen Rathaus an der Fährstraße 20 ohne vorherige Terminabsprache möglich.



BREMERHAVENER PROJEKTE SORGEN IN BERLIN FÜR AUFSEHEN

Mit gleich vier Projekten präsentierte sich die Seestadt jetzt bei der „Woche der Umwelt“ im Park des Schlosses Bellevue in Berlin. 190 Innovationen aus ganz Deutschland, ausgewählt von einer fachkundigen Jury, gab es dort zu sehen. Aus Bremerhaven waren das Alfred-Wegener-Institut (AWI), die Bremerhavener Gesellschaft für Innovationsförderung und Stadtentwicklung (BIS) sowie das Fraunhofer-Institut für Windenergiesysteme (IWES) und das Klimahaus dabei.

Die BIS stieß mit dem Projekt „INNO-Segler“ auf viel Interesse. „Das Projekt verbindet dabei die wissenschaftliche Kompetenz Bremerhavens bei der Nachhaltigkeit mit der maritimen Tradition

als Schiffsbaustandort“, erklärt BIS-Geschäftsführer Nils Schnorrenberger. Der „INNO-Segler“ soll als Forschungsschiff und Reallabor zur Erprobung innovativer Technik dienen – und testen, wie Windenergie die kommerzielle Schifffahrt nach vorne bringen kann. Das AWI stellt seine Forschungen zur Erwärmung des arktischen Permafrosts und die weltweiten Auswirkungen vor. Verfahren zur Umwandlung von Windenergie in Wasserstoff zeigt das IWES. Und das Klimahaus präsentierte seine geplante neue Ausstellung unter dem Titel „Zukunftsperspektiven, Klimawandel und Energiewende“. Bremerhaven profitiert so von der wachsenden Anerkennung als Wissenschafts- und Klimaschutzstandort.



Spaß, Förderung und
eine gute Mahlzeit
im neuen

Kinderhaus

Eine neue Anlaufstelle für sozial benachteiligte Kinder hat an der Hafensstraße 55 in Lehe geöffnet: „Die Arche“ ist eine von bundesweit 20 Einrichtungen der „Stiftung RTL – Wir helfen Kindern“. Ziel ist die Bekämpfung von Kinderarmut. In den sogenannten RTL-Kinderhäusern sollen Mädchen und Jungen im Alter von 5 bis 13 Jahren unbeschwerte Stunden verbringen und nachhaltige Förderung erhalten. Es gibt dort kostenlos eine ausgewogene Mahlzeit, Hausaufgabenhilfe sowie Spiel- und Bildungsangebote mit ausgebildeten Fachkräften. 60 bis 80 Kinder können dort pro Tag betreut werden. Die Einrichtungen und das Personal der Stiftungen werden über Spenden finanziert.



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



Nutzen Sie unsere
Fahrrad-Teststrecke

DRAHTESEL
Der Fahrradladen
der Lebenshilfe

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



Während der Ferien die Berufswelt erkunden

Wo soll es nach dem Schulabschluss beruflich hingehen? Diese Frage beschäftigt wohl alle jungen Menschen. Die Praktikumswoche Bremerhaven bietet während der Sommerferien die Möglichkeit, in kurzer Zeit in ganz verschiedene Berufe hineinzuschnuppern. Nach dem Motto „5 Tage, 5 Berufe, 5 Unternehmen“ können junge Bremerhavenerinnen und Bremerhavener jeweils einen Tag zu Praktikanten in lokalen Unternehmen werden – von Tourismus über IT bis zur Logistik. Individuell und flexibel lässt sich eine Praktikums-Woche bei Anbietern aus mehr als 20 verschiedenen Berufsfeldern zusammenstellen. So können Jugendliche schnell und unverbindlich ausprobieren, welche Jobs ihnen liegen. Außerdem entsteht der Kontakt für eine mögliche spätere Ausbildung. Anmeldung und Auswahl funktionieren unkompliziert über die Website. Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler aus Bremerhaven und Umgebung ab 15 Jahren.

Weitere Informationen zu Ablauf
und Registrierungsmöglichkeit
sowie Erklärvideos findest du hier:



FESTE FÜRS LEBEN

Musik, vermischt mit Stimmen und Gelächter tausender fröhlicher Menschen wabern über den Deich, plötzlich erfüllen Feuerwerks-Raketen den dunklen Himmel über der Weser mit Glanz. Dann stimmen auch die Hörner der zahlreichen Schiffe rund um die Bremerhavener Festmeile mit ein in den Rausch. Momente wie diese machen die Feste in der Seestadt ganz besonders. Auch in diesem Sommer sind sie wieder zahlreich zu erleben – ob bei den Maritimen Tagen, beim Deichbrand oder in der Lieblingskneipe.

Das oben beschriebene Erlebnis gehört zu meinen persönlichen Feier-Highlights in Bremerhaven, der SAIL 2015. Neben spannenden Gesprächen mit Seeleuten aus aller Welt, ganz viel Musik und gut gekühlten Getränken erinnere ich mich auch gerne an die gemeinsamen Stunden dort mit meiner heutigen Frau, die ich damals gerade kennengelernt hatte. Alle Bremerhavenerinnen und Bremerhavener können von solchen besonderen Festen berichten. Am meisten wohl die etwas Älteren: Wenn mein Vater aus den 1970ern erzählt – als die Stadt anscheinend eine einzige Partymeile war – werde ich immer direkt neidisch.

Welches Fest ist dir besonders in Erinnerung geblieben? Wo feierst du am liebsten? Auf welche Veranstaltung in Bremerhaven und umzu freust du dich besonders?

Schreib uns an
post@moin-bremerhaven.de



Lennart Edel
Redaktion
MOIN-Bremerhaven



**ENTDECKE & GENIESSE
DIE HELDEN-KREATIONEN!**

**TWISCHLEHE 11A
27580 BREMERHAVEN
JETZT BESTELLEN UNTER
0471 93149995 ODER
CALL-A-PIZZA.DE**

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 03 161
Wulsdorfer Str. 2 · 27612 Loxstedt - Nesse

www.autoglasnesse.de



Vor ziemlich genau 30 Jahren hatte der Bremerhavener Marco Brüser seinen ersten bezahlten Auftritt als Zauberkünstler. Heute tourt der ausgebildete Pilot mit seiner eigenen Comedy-Show durch Deutschland und unterhält manchmal auch Kreuzfahrt-Passagiere. Im September feiert der 42-Jährige sein rundes Bühnenjubiläum mit einem Abend im Bremerhavener TiF. Der perfekte Anlass also für ein Gespräch über seinen Traumberuf, gefährliche Kunststücke, Zauberei und Fliegerei.

Moin, Marco! Du bist gerade von einem Engagement auf einem Kreuzfahrt-Schiff zurückgekehrt. Ist das für dich mehr Arbeit oder mehr Urlaub?

Ich war für zehn Tage als Gastkünstler an Bord der „Mein Schiff 6“. Die Reise ging in Griechenland los und über die Türkei, Zypern und Malta nach Italien. Auf dem Schiff gibt es ein Theater für 1000 Gäste, in dem ich auftrete. Ich habe zwei Auftritte gemacht und war bei der Welcome-Show dabei. Als Gastkünstler habe ich Passagier-Status, kann in allen Restaurants essen und mich auch auf das Pool-Deck legen. Das hat schon Traumjob-Qualitäten, ist aber natürlich

nicht Urlaub durch und durch, da ich nach meiner Show erkannt und angesprochen werde. Es gefällt mir, aber man ist halt nie unbeobachtet. Es beschränkt sich auf drei, vier Kreuzfahrten im Jahr, die ich mir dann gezielt aussuche – damit ich in Fahrgebiete komme, die ich noch nicht kenne oder die mir besonders gut gefallen.

Wo bist du sonst unterwegs?

Neben Firmen-Events, öffentlichen Veranstaltungen – zum Beispiel in Theatern - und privaten Feiern habe ich zweimal pro Jahr im TiF meine eigene Produktion mit dem Titel „Marco Brüser & Friends“. Ich moderiere das Programm und lade mir Kolleginnen und Kollegen aus der Kleinkunst ein. Wir machen dann zusammen einen bunten Abend. Darüber hinaus habe ich mein eigenes neues Solo-Programm. Es heißt „Durchstarten“. Ich berichte darin komödiantisch aus dem Cockpit, denn Pilot ist der Beruf, den ich mal gelernt habe. Es geht um Fliegerei, Zauberei und natürlich Comedy. Ich trete auch als Teil von Mixed-Shows mit verschiedenen Kolleginnen und Kollegen, zum Beispiel im Quatsch Comedy Club auf. Da ist es dann aber reine Stand-up-Pilotencomedy ohne Zaubern. >

MARCO BRÜSER:

Zwischen ZAUBER- TRICKS, COCKPIT und COMEDY

Marco Brüser

KURZ & KNAPP

MEINE STÄRKEN

Wenn ich eine Idee habe, setze ich sie auch um. Aus anfänglichen Hirngespinnsten wird so (meistens) ein fokussierter Erfolg.

MEINE SCHWÄCHEN

Meine Mitmenschen müssen sich meine anfänglichen Hirngespinnste bis ins kleinste Detail anhören und „fachmännisch“ Auskünfte dazu geben.

MEIN LEBENSMOTTO

Ich glaube an ein Leben vor dem Tod! Das Leben ist zu kurz für schlechte Laune und miese Gedanken! Es lebe das Hirngespinnst!

DAS MAG ICH BESONDERS AN BREMERHAVEN

Hier bin ich geboren, aufgewachsen und verwurzelt. Ein Küstenkind wie ich braucht die Kombination aus Stadt und Meer als Rückzug – wie eben in Bremerhaven.

WAS ICH IN BREMERHAVEN UNBEDINGT NOCH MACHEN ODER SEHEN WILL

Eine Sommer-Open-Air-Show im Weserstrandbad mit großer Bühne, Sonnenuntergang und mindestens 500 Zuschauern!



☞ Marco Brüser integriert Zauberei und Fliegerei in seine Bühnenshow – hier ein Trick mit Flugtickets.

» Ich stand schon immer gern vor Leuten und habe sie unterhalten. «

Du feierst 30-jähriges Bühnenjubiläum. Wie war denn dein erster Auftritt?

Im August 1994 hatte ich meinen ersten fest engagierten und bezahlten Auftritt auf einem Kindergeburtstag. Wobei – die Bezahlung waren 10 DM und ein Stück Kuchen. Ich war 12 Jahre alt und die Erinnerung ist schon etwas verblasst, denn es folgten viele Hundert Kindergeburtstage. Damals stand die Zauberei in meinem Programm noch voll im Mittelpunkt. Später kam dann sehr schnell der Unterhaltungsfaktor der Comedy dazu. Ich zaubere auf der Bühne zwar nach wie vor, es wird aber weniger. Es gibt zum Beispiel ein Kunststück mit Flugtickets, die im Publikum verteilt sind. Und ich habe ein Flugzeug-Fenster auf der Bühne

und präsentiere damit ein Kunststück. Aber der Stand-Up-Teil, bei dem ich ohne Requisiten über die Fliegerei berichte, ist heute mein Alleinstellungsmerkmal.

Woher kommt deine Faszination für die Zauberei?

Am Anfang stand der Zauberkasten unter dem Weihnachtsbaum. Damals war ich so sechs, sieben Jahre alt. Seitdem hat mich das nicht mehr losgelassen und bis heute kontinuierlich begleitet. Ich bin aber nach wie vor der festen Überzeugung: Hätte damals ein Schlagzeug oder ein Chemiebaukasten unter dem Weihnachtsbaum gestanden, hätte es mich auch in diese Richtung treiben können. Obwohl: Bei der Chemie ist kein Publikum dabei.

vier Metern Höhe mit dem Kopf aufs Eis geknallt. Ich hätte dabei echt draufgehen können, aber mir ist außer ein paar Kratzern, Verbrennungen und Verstauchungen nichts passiert. Danach habe ich gesagt: Jetzt nur noch Kartentricks im Sitzen. Mit Handschuhen, damit ich mich nicht an den Karten schneide.

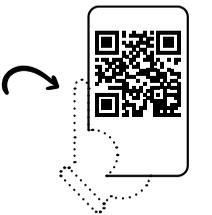
beim Quatsch Comedy Club im TV dabei sein. Meinen größten Traum habe ich mir aber schon erfüllt: Ich tue das, was mir Spaß macht, und kann davon leben. Ich sehe viel von der Welt und treffe spannende Menschen. Das weiß ich zu schätzen und weiß auch, dass das nicht selbstverständlich ist.

Welche Ziele oder Träume hast du für deine Karriere noch?

Ziele und Wünsche hat man immer. Es gibt noch Bühnen, auf denen ich gerne spielen würde. Und ich würde gerne mal

Vielen Dank für das Interview!

marcobrueser.de



Wir verlosen Karten für die Jubiläums-Show „Marco Brüser & Friends Vol. 11“

Marco Brüser tritt am 12. September um 20 Uhr im TiF auf. Mit dabei sind der Comedian Sertac Mutlu, der Zauberer Alexander Merk und der Klavier-Kabarettist Andreas Langsch. Und du kannst Karten gewinnen! Dazu musst du nur diese Frage beantworten:

WAS ERHIELT MARCO BRÜSER ALS GAGE FÜR SEINEN ERSTEN BEZAHLTEN AUFTRITT?

Schicke die richtige Antwort mit dem Betreff „Marco Brüser“ bis 28. August 2024 an post@moin-bremerhaven.de

Zu den Teilnahmebedingungen:





Schlemmen und Schnacken für den guten Zweck

BÜRGERSTIFTUNG BREMERHAVEN LÄDT ZUM „BÜRGER-BRUNCH“ AM 25. AUGUST EIN

Das Frühstück ist wichtig für einen gelungenen Start in den Tag. Doch längst nicht jedes Kind in der Seestadt bekommt das zu Hause. Das Projekt „Schulfrühstück“ sorgt dafür, dass es in den Bremerhavener Schulen für alle eine ausgewogene Mahlzeit gibt. Dazu trägt die Bürgerstiftung Bremerhaven mit dem „Bürger-Brunch“ maßgeblich bei. Am 25. August kannst auch du gemütlich auf dem Theodor-Heuss-Platz brunchen und dabei das Projekt unterstützen.

Mehr als 136.000 Euro sind seit 2013 bereits beim Bürger-Brunch für das „Schulfrühstück“ zusammengekommen. Allein 2023 waren es mehr als 21.000 Euro. Am 25. August wird von 11 bis 15 Uhr wieder gemeinsam auf dem Theodor-Heuss-Platz gebruncht. Die Stadtbäckerei Engelbrecht sponsert knusprige Brötchen, Blumen Peters dekoriert die Tische und Karl Lorenzen trägt erstklassigen Prosecco bei. Alles Weitere – vom Geschirr bis zum Brötchen-Belag – bringen die Tischgemeinschaften selbst mit. DJ Rob Hardt sorgt bei der Open-Air-Veranstaltung im „Wohnzimmer der Stadt“ zusätzlich für stimmungsvolle Musik.

Die Mitglieder der Bürgerstiftung Bremerhaven sammeln beim Brunch Spenden von den Teilnehmenden. Alle Spenden werden dann zu 100 Prozent zweckgebunden für das Projekt „Schulfrühstück“ an das Schulamt weitergegeben. „Der Bürger-Brunch ist bereits zu einem ‚Come-Together‘ in Bremerhaven geworden, bei dem Jung und Alt die ideale Gelegenheit haben, sich selbst und anderen etwas Gutes zu tun“, sagt Thilo Kelling, Vorstandsmitglied der Bürgerstiftung.



Fotos: Martina Buchholz

FRÜHSTÜCK AN ALLEN GRUND- UND OBERSCHULEN

Das Schulamt ist dankbar für die Unterstützung. „Der Bürger-Brunch ist eine fantastische Idee, für deren Umsetzung in der Bürgerstiftung ich überaus dankbar bin. In jedem Jahr kommt ein inzwischen fünfstelliger Betrag zusammen, mit dem wir Bremerhavener Grund- und Oberschulkindern einen guten und gesunden Start in den Schultag ermöglichen können“, erklärt Michael Frost, Stadtrat und Leiter des Schuldezernats. „Durch das gemeinsame Frühstück



SPENDEN FÜR DAS „SCHULFRÜHSTÜCK“

Du hast keine Zeit, beim Bürger-Brunch dabei zu sein, willst aber trotzdem das „Schulfrühstück“ unterstützen? Dann schicke eine Spende an das Konto der Bürgerstiftung Bremerhaven bei der Weser-Elbe Sparkasse: IBAN DE16 2925 0000 0002 100100

wächst die Schulgemeinschaft ebenso zusammen wie die Stadtgesellschaft beim gemeinsamen Bürger-Brunch auf dem Heuß-Platz“, ergänzt er.

„Wir freuen uns, dass viele Gäste seit Jahren mit Freunden, Familien und Kollegen dabei sind, um das Schulfrühstück zu unterstützen – ganz nach dem Motto ‚Gemeinsam brunchen. Für morgen‘, sagt Thilo Kelling.

Willst du auch mitmachen? Weitere Infos und Anmeldung für den Bürger-Brunch am 25. August gibt es unter 0471/30 83 34 77 oder per Mail an info@bgs-bremerhaven.de.

[buergerstiftung-bremerhaven.de/buerger-brunch](https://www.buergerstiftung-bremerhaven.de/buerger-brunch)



Modehaus SCHULTZ

WWW.MODE-SCHULTZ.DE

VIELFÄLTIG, FRISCH UND FAIR!
Alles für Ihren täglichen Bedarf!

IHR NAHVERSORGER
CAP
...der Lebensmittelpunkt

In der Langen Straße 24 | Wurster Nordseeküste
Mo-Fr 7:00-19:00 | Sa 7:00-13:00 | So 8:00-12:00
Betreiber: Elbe-Weser Welten gGmbH (Partner der EDEKA) eww.de

PARTY-ZEITREISE

durch die Jahrzehnte

DER MUSIKSOMMER IM SCHAUFENSTER FISCHEREIHAFEN

Von ABBA bis Mumford & Sons, von Disco-Hits bis zu Rock-Hymnen: Der Musiksommer im Fischereihafen hat hochklassige Cover-Bands und viel Abwechslung im Programm. Bis Mitte September gibt es an jedem Donnerstag ab 19 Uhr beste Unterhaltung – Eintritt frei. Hier findest du die aktuellen Termine im Überblick.

4. JULI ♦ CC SMOKIE (SMOKIE)

Mit auch heute noch beliebten Hits wie „Don't Play Your Rock'n'Roll to Me“, „Living Next Door To Alice“ oder „Lay Back in the Arms of Someone“ feierte die britische Band „Smokie“ in den 1970ern und 80ern internationale Erfolge. „CC Smokie“ lässt die Songs und ihre Zeit bei ihren Auftritten wieder lebendig werden.

11. JULI ♦ 4 SWEDES (ABBA)

Die Musik von „ABBA“ darf bei keinem Musiksommer fehlen – schließlich kann die Pop-Klassiker des legendären Quartetts so gut wie jeder mitsingen. „4SWEDES“ legen bei ihrer Show nicht nur Wert auf einen authentischen Sound. Auch ihre Choreographien und Outfits sind möglichst nah am schwedischen Original.

18. JULI ♦ KISSIN TIME (KISS)

Mit mehr als 50 Jahren seit ihrer Gründung ist „Kiss“ eine der dienstältesten Rock-Bands der Welt – und eine der erfolgreichsten. Die Tribute-Band „Kissin Time“ hat selbst auch schon über 30 Jahre Bühnenerfahrung gesammelt. Sie tritt ganz stilecht inklusive schwarz-weißem Make-Up, den ikonischen Kostümen und feurigen Effekten auf.

25. JULI ♦ PANIK POWER BAND (UDO LINDENBERG)

Ob mit Klassikern wie „Andrea Doria“ oder neueren Hits wie „Stärker als die Zeit“ und „Kompass“ – Udo Lindenberg begeistert das deutsche Publikum seit Jahrzehnten mit seiner einzigartigen Musik. Die „Panik Power Band“ steckt genauso viel Energie und Gefühl in ihre Live-Auftritte wie der Meister selbst.

1. AUGUST ♦ THE HILLBILLY MOONSHINERS (MUMFORD & SONS)

Ihr Folk-Rock macht Spaß und ist alles andere als angestaubt. Mumford & Sons haben in den letzten 15 Jahren zahlreiche Festival-Bühnen und auch die Charts gestürmt. The Hillbilly Moonshiners bringen eine vielseitige Auswahl ihrer Songs mit in den Fischereihafen.

8. AUGUST ♦ THE ARETHA FRANKLIN EXPERIENCE (ARETHA FRANKLIN) & SHAKE SHAKE SHAKE (KC AND THE SUNSHINE BAND)

Zur „Queen of Soul“ haben Aretha Franklin ihre einzigartige Stimme und Energie gemacht. Bei Liedern wie „Respect“ oder „Think“ kann wohl kaum jemand still sitzen bleiben. Groove und Soul stehen auch bei „KC and the Sunshine Band“ im Mittelpunkt. Die besten Songs der Künstler gibt es an diesem Abend.

15. AUGUST ♦ ROCK ME FALCO (FALCO)

Einen ganz eigenen Musikstil erschuf Falco in den 1980ern und sicherte sich damit einen Platz im Pop-Olymp. Die Tribute-Band „Rock me Falco“ steht für eine perfekte Imitation des Österreichers und seiner größten Songs.

22. AUGUST ♦ TRUE COLLINS (PHIL COLLINS & GENESIS)

Als Teil der Band „Genesis“ und Solokünstler lieferte Phil Collins jahrzehntelang Hits am laufenden Band. „True Collins“ vermischt Titel aus beiden Perioden wie „Another Day in Paradise“ und „Land of Confusion“ professionell zu einem tanzbaren Live-Programm.

29. AUGUST ♦ 2U (U2)

Zwischen ergreifenden Balladen und treibenden Rock-Songs haben „U2“ einen besonderen Sound erschaffen. „2U“ aus Hamburg kommen dem virtuosen Original um Bono und The Edge mit ihrem Spiel und ihrer Bühnenpräsenz sehr nahe.

5. SEPTEMBER ♦ INTOTOS (TOTO)

Echte Lokalmatadore: „inToTos“ aus Bremerhaven covern hochklassige Songs wie „Rosanna“, „Hold The Line“ oder „Africa“ und konnten damit das Publikum beim Musiksommer schon mehrmals überzeugen. Und nicht nur dort, sondern deutschlandweit.

12. SEPTEMBER ♦ MERQURY (QUEEN)

Ein Programm-Highlight kommt beim Musiksommer ganz zum Schluss. „Merqury“ spielten in ihrer mehr als 30-jährigen Bandgeschichte bereits über 2500 internationale Shows. Die Musiker der Band waren außerdem Hauptakteure in dem Musical „We are the Champions“. Mit den Hits von „Queen“ steht also ein großes Finale an.

KABELJAU ITALIA

im Tomaten-Basilikum-Weißweinsud

Zutaten für 4 Personen

FISCH

4 frische Kabeljaufilets à 200g

WEISSWEINSUD

1 Bund frisches Basilikum, 1 Packung Kirschtomaten, 3 große Knoblauchzehen, 1 Bio-Zitrone (für Saft und Abrieb), ¼ TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Kristallzucker, ¼ TL Paprikaflocken, Salz und Zitronenpfeffer, Essig und Olivenöl, ¼ Tasse trockener Weißwein

Zubereitung

WEISSWEINSUD

Knoblauch putzen und in feine Scheiben schneiden, die gewaschenen Kirschtomaten halbieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Bei mäßiger Temperatur Knoblauchscheiben mit Paprikaflocken anschwitzen. Die halbierten Tomaten hinzugeben und kräftig anschmoren. Kristallzucker in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen, dann mit Weißwein ablöschen. Jetzt alles mit Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Der Sud soll sich mindestens auf die Hälfte reduzieren.



FISCH

Kabeljaufilets mit Küchenpapier abtupfen, etwaige Gräten mit Grätenzange oder -pinzette entfernen, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen, in die Pfanne mit den Schmortomaten legen. Filets nach etwa vier Minuten wenden, weiterbraten bis sie glasig sind. Kurz vor dem Servieren Basilikum zupfen und in die Pfanne legen. Kurz schwenken und anschließend anrichten. Dazu passen ein bis zwei Scheiben geröstetes, italienisches Landbrot.

Guten Appetit!

fischkochstudio.de



Foto: Dennis Vogt

PRACHTVOLL, FRÖHLICH,
HANSEATISCH:

Maritime Tage 2024 in Bremerhaven

Mit vollen Segeln starten wir in den Sommer: Fünf Tage lang werden die Havenwelten wieder einmal Schauplatz für das Mega-Event der Seestadt. Dann reihen sich etwa 80 prächtige Schiffe an den Kajen, die zum Staunen und Begehen einladen. Was dich sonst noch auf diesem Festival erwartet, erfährst du hier.

PARTY MIT „SHIPSPOTTING“

Vom 14. bis 18. August 2024 feiert Bremerhaven zum vierten Mal die Maritimen Tage. Rund 420.000 Besucher werden erwartet – mehr als im Jahr zuvor. Das Fest bietet die einmalige Gelegenheit, historische Schiffe kennenzulernen und mit ihnen in See zu stechen. Die Besatzungen an Bord erzählen von ihrem Seemannshandwerk und echtem Teamgeist. An Land und auf den Deichen wird gefeiert mit deftigen Gerichten, Drinks, Live-Musik, Riesenrad und Höhenfeuerwerk. Hier ist für jeden etwas dabei – für Groß, Klein und Dazwischen!

SEGELSCHIFFE

Schiff ahoi: Die prunkvolle Flotte im Alten und Neuen Hafen lädt ein zum „Open Ship“. Spanien entsendet abermals drei Traditionsschiffe, die an den Glanz der alten Frachtsegler und der Zeit von Christoph Kolumbus erinnern. Auf einem Halbtagestörn erlebst du den Seemannsalldag mit den Segelschiffen „Großherzogin Elisabeth“, „Artemis“, „Verandering“ oder dem Hochseekutter „Astarte“. Der „Nordsee Express“ nimmt dich mit auf eine coole Speedboot-Safari. Und das Feuerwerk über Bremer-

havens Skyline bewunderst du am besten vom Wasser aus: Rundfahrten bieten die „MS Geestemünde“ und das Segelschulschiff „Gulden Leeuw“.

Auf einigen Seglern kannst du Törns buchen und die Maritimen Tage von der Seeseite erleben.

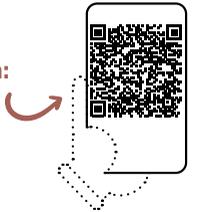
STREET FOOD FESTIVAL

Eine Weltreise, die durch den Magen geht: Beim Street Food Festival am ehemaligen Lloyd Dock präsentieren mehr als 20 Stände Leckereien aus aller Welt. Neben traditionellen Gerichten stellen die internationalen Köche auch ihre eigenen modernen Kreationen vor. Darüber hinaus erwartet dich ein vielseitiges veganes Angebot. Zu den Highlights gehört das „Live-Cooking“, bei dem das Essen direkt vor den Augen der Gäste zubereitet wird. Dieses bunte Spektrum an Gaumenfreunden lässt garantiert niemanden hungrig! Das Festival ist übrigens plastikfrei.



Die Maritimen Tage bieten außerdem hunderte Stände mit Kunsthandwerk und Köstlichkeiten und jede Menge Live-Musik – bei freiem Eintritt ein Fest für alle Einheimischen und Besucher.

Hier geht es zum Programm:



FREIBEUTER-INSEL

Ganz Bremerhaven feiert die Hanse? Nein: Ein von vogelfreien Piraten bevölkertes Dorf hört nicht auf, den Kaufleuten Widerstand zu leisten. Im Alten Hafen entführen sie dich in die Welt des Mittelalters! Hier findest du Schätze zünftiger Handwerkskunst: feinste Gewänder, edlen Schmuck, Töpfer- und Schmiedeware. Von Speis und Trank übers Kinderschminken bis hin zu einer einzigartigen Feuershow – auf der Pirateninsel machst du fette Beute für die ganze Familie! Dazu erklingen Mittelaltermusik, Folk und Shantys.



Martin's

Fisch & mehr

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo & Di geschlossen · Mi 12-15.00 Uhr
 April bis Oktober Do 12-20.30 Uhr
 Fr & Sa 12-20.30 Uhr · So 12-15.00 Uhr
 An Feiertagen können die Öffnungszeiten abweichen

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

bummeln
einkaufen
genießen
entdecken



Columbus

Shopping Center

Shopper bei jedem Wetter

columbus-center.de · Mo - Sa bis 19 Uhr

Wilde Shows,
großartige Momente und

JEDE MENGE ARBEIT

DEICHBRAND-MACHER
MARC ENGELKE IM INTERVIEW



Das DEICHBRAND vom 18. bis 21. Juli ist mit seinen mehr als 120 Acts aus Rock, Pop, Hip-Hop und elektronischer Musik ein absolutes Highlight in unserer Region. Die Vorbereitungen laufen schon seit Monaten auf Hochtouren. Wir haben mit dem DEICHBRAND-Geschäftsführer Marc Engelke über das Programm 2024, die Arbeit rund um die Riesen-Party und seine persönlichen Höhepunkte gesprochen.

Noch sind es einige Wochen bis zum DEICHBRAND. Welche Aufgaben beschäftigen euch gerade?

Aktuell arbeiten wir mit Hochdruck an den letzten Details und Absprachen in sämtlichen Bereichen, die es auf dem DEICHBRAND Festival gibt. Dazu gehört zum Beispiel die Logistik für den Auf- und Abbau, die Feinabstimmung mit den Künstlerinnen und Künstlern, die gastronomische und auch sanitäre Versorgung. Und – last, but not least – unser neues Baby, den DEICHBRAND Supermarkt.

Der Aufbau in Wanhöden hat mit einem kleinen Team schon einige Wochen im Voraus begonnen. Anfang Juli startet jedoch die Hochphase und jedes teilhabende Gewerk beginnt mit dem Aufbau und der Koordination vor Ort. Dann steigt die Festivalcrew stetig auf final 3.500 Personen am ersten Showtag an. Darunter sind technische Mitarbeitende, Stage-Crews und Logistik-Teams, aber auch die Security und das Gastro-Personal sowie unser Sanitätsdienst, Feuerwehr und Polizei.

Welche besonderen Acts sind in diesem Sommer dabei?

Da das Booking bei internationalen Künstlerinnen und Künstlern auf Grund komplexer Tourplanung, weiter Anreise und daraus resultierenden hohen Kosten sehr viel Aufwand und Mühen bedarf, freuen wir uns riesig, Kings of Leon und The Prodigy 2024 zu unseren Headlinern zählen zu dürfen. Aber auch nationale Acts wie Cro, Peter Fox, Alligatoah und natürlich Nina Chuba, allesamt absolute DEICHBRAND Publikumsbeliebte, gehören zu meinen persönlichen Highlights. Bei mehr als 120 Acts fällt es mir mittlerweile aber auch, um ehrlich zu sein, schwer, hier Highlights raus-

zutippen. Letztendlich ist für alle etwas dabei, da wir sehr viele Genres, Altersgruppen und sowohl national und international erfolgreiche Künstlerinnen und Künstler als auch zahlreiche aktuelle Newcomer vor Ort haben.

Was steht neben Musik noch auf dem Programm?

Auch in diesem Jahr dürfen sich unsere Gäste über ein umfangreiches Rahmenprogramm freuen. Die altbekannte DEICHBRAND Flunkyball Arena, das

Riesenrad, der XXL-Pool und der Green Circus mit zahlreichen Workshops in entspannter Atmosphäre sind natürlich wieder am Start. In der Action World können mit Land- und Baumaschinen im Geschicklichkeits-Parcours Kindheitsträume wahr werden. Und um das Festivalgelände aus einem anderen Blickwinkel zu erleben, hebt auch der Helikopter wieder ab. Wem das alles zu viel Action ist oder wer auch so vom Festivaltrubel mal eine Pause möchte, darf sich in den „Talking Trees“ erholen. Hängematten und Liegestühle stehen bereit und laden zum absoluten Entspannen in der Ruhe-Oase ein. Wer nach dem ganzen Programm Hunger bekommt, ist dank des ausgefeilten Food-Line-Ups mit zirka 50 Angeboten bestens versorgt. ☺



☺ Marc Engelke ist DEICHBRAND-Geschäftsführer und arbeitet das ganze Jahr auf fünf Tage Festival hin

Perfect Match!

Mit CarSharing immer das passende Auto.

Ab 0,00 Euro im Monat.



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

www.cambio-CarSharing.de



Letztes Jahr machte Dauerregen das Festivalgelände zur Matschwüste. Was könnt ihr bei solchem Extremwetter machen?

So richtig verhindern lässt sich die Matschwüste bei Dauerregen nicht, da wir uns überwiegend auf Feldern und unbefestigten Wegen befinden. Wir unternehmen aber im Vorfeld, auch schon in 2023, verschiedene Maßnahmen, um auf Wetterextreme vorbereitet zu sein. Dazu gehören Drainagesysteme, der Einsatz von Bodenbefestigungen und -panels in besonders anfälligen Bereichen. In so einer Situation ist unser oberstes Ziel, dass die Rettungsfahrzeuge weiterhin ihre Wege befahren können und der Festivalbetrieb regulär stattfinden kann. Um alle Maßnahmen entsprechend rechtzeitig zu planen, stehen wir ab Anfang Juli

Auch abseits der Bühnen gibt es beim DEICHBRAND Action und Abwechslung.



im engen Austausch mit Meteorologen und allen relevanten Gewerken sowie Behörden. Wir sind hier mit unseren Freaks & Folks, Fans & Friends ja in den vergangenen 18 Jahren schon durch unterschiedlichste Wetterextreme gegangen, wir bereiten uns auch für die neunzehnte Ausgabe des Festivals wieder auf maximale Eventualitäten vor.

Worauf freust du dich persönlich beim DEICHBRAND 2024 besonders?

Kings of Leon stehen schon seit den Nuller-Jahren auf unserer Wunschliste ganz oben, ich schaue mir sie auch auf anderen Festivals oder zuletzt in der Waldbühne Berlin an, wenn sie Deutschland einen Besuch abstatten. Solche Weltacts an der Nordsee zu empfangen, das ist schon ein Mega-Feeling. Die Lieblings-Stage gibt's dieses Jahr zweimal, also unsere Hauptbühnen mit dem ikonischen Techniktower davor. Das sieht für mich einfach immer nach fettem Festival aus und wenn sich dann mit Crowd gefüllt alles bewegt, dann ist es das Bild, warum wir diese Art Großevent überhaupt machen. Aber auch im Palastzelt gibt es richtig wilde Shows, wo der Schweiß wie im Club von der Zeltdecke tropft und alle komplett durchdrehen. Es gibt so viele Highlights, dass die fünf Veranstaltungstage kaum ausreichen. Denn allein damit, über die Campingplätze zu spazieren und hier und da eine Dose zu köpfen, wäre ich schon zu überzeugen. LE

Vielen Dank für das Gespräch!

deichbrand.de



Meeresdelikatessen online bestellen

FIEDLER GARANTIERT BESTE QUALITÄT

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

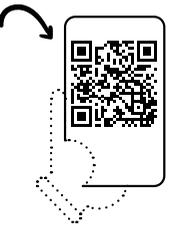
nach altem Familienrezept zubereitete Räucherfisch ist in ganz Deutschland beliebt. Kürzlich wurde darüber auch im Galileo Wissensmagazin berichtet.

PRÄSENT-PAKETE, MARINADEN UND MEHR

Komplette Aale, köstliche Lachsfilets oder auch gemischte Kisten mit unter-

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

fiedlers-fischmarkt.de



DER WEG EINER „MÜHLENBECK'S BESTE“ GRILLWURST

Was sind die Zutaten für Mühlenbeck's Beste Grillwurst? Ganz einfach: frisches Fleisch, hochwertige Gewürze, qualifizierte Mitarbeiter, moderne Maschinen, Erfahrung und Tradition. Hier erfährst du die einzelnen Schritte bis zum leckeren Ergebnis:

Mageres Schweine-Schulter- und Bauchfleisch, beste kernige Schweinebacke und Nackenspeck werden gut gekühlt bei Mühlenbeck angeliefert und in einem Fleischwolf auf 3 bis 5 mm geschnitten. Im Schneidmischer kommen Kochsalz, Gewürze sowie Scherbeneis zum Kühlen dazu. Denn bei rund 3500 Messerumdrehungen pro Minute würde

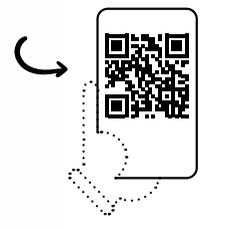
das Fleischeiweiß auf Grund der mechanischen Bearbeitung und Wärmeentwicklung gerinnen.

Mithilfe einer rotierenden Scheibe wird das Brät entnommen und über einen Beschickungswagen in den Vakuumfüller gegeben. Dort wird die Bratwurstmasse in einen Eiweißdarm gefüllt und über eine Aufhängelinie für den Brühprozess aufgehängt. In einem Brühwagen kommen die Bratwürste in eine Kochkammer und werden bei 74°C gebrüht. Danach wird der gesamte Wagen kalt abgeduscht.

Über Nacht werden die Bratwürste in einem Schnellkühler auf 5°C heruntergekühlt.

Eine Tiefziehmaschine verpackt die Bratwürste danach unter Vakuum. Anschließend werden die fertigen Packungen für eine längere Haltbarkeit pasteurisiert. Nach einem weiteren Kühlgang bekommen die Bratwürste halbautomatisch ihr Etikett und sind dann endlich zum Verkauf bereit. KAZ

muehlenbeck.de



EINBLICKE IN DIE „SCHIFFSWELTEN“

DEUTSCHES SCHIFFFAHRTSMUSEUM
ERÖFFNET NEUE DAUERAUSSTELLUNG

Hunderte von Schiffen reihen sich aneinander: moderne Kreuzfahrtschiffe neben Traditions-Seglern, Container-Riesen neben kompakten Schleppern. Mit diesen Modellen im Maßstab 1:1250 beginnt die neue Dauerausstellung „Schiffswelten – der Ozean und wir“ im Deutschen Schifffahrtsmuseum (DSM) und macht die Vielseitigkeit ihrer Themen deutlich. Am 18. Juli öffnet sie für Besucher. Wir haben vorab einen exklusiven Blick hineingeworfen.

Leuchtende Farben und großflächige Fotografien sorgen für einen modernen Look.

Noch wird im Erweiterungsbau des DSM mit Hochdruck gearbeitet. Mehr als 30 Gewerke und Agenturen, erläutert Projektmanager und Kurator Niels Hollmeier, wirken an „Schiffswelten – der Ozean und wir“ mit. 2.800 Quadratmeter Ausstellungsfläche gestalten sie komplett neu. In sechs Themenbereichen steht das Schiff als Instrument zur Nutzung des Meeres im Mittelpunkt. Mehr als 2.000 Exponate aus 200 Jahren Seefahrts-Geschichte sind in der neuen Schau zu sehen. Viele davon erstmals.

DIESE THEMEN ZEIGT DIE NEUE AUSSTELLUNG:

- ◆ Schiff & Ausrüstung
- ◆ Schiffbau
- ◆ Forschungsschiffahrt
- ◆ Schiff & Umwelt
- ◆ Schiff & Physik

Bereits 2019 begann die Planung. Das DSM erarbeitete das Konzept gemeinsam mit der Agentur chezweitz, die zuletzt das Jüdische Museum in Berlin neu aufstellte. „Schiffswelten“ setzt neben Exponaten und Multimedia-Stationen auf großflächige Fotografien und eine klare Struktur. Ein wichtiges Anliegen: Die Ausstellung soll möglichst interaktiv sein. Das wird beim Rundgang über das Forschungsschiff – Herzstück der neuen Schau – besonders deutlich.

EXPEDITIONEN ZUM ANFASSEN

Allein schon durch seine Größe fällt die begehbare Installation im Zentrum des Erweiterungsbaus sofort auf. Sie ist 34 Meter lang und 13 Meter hoch. Rund 50 Tonnen Stahl und viele Exponate von echten Forschungsschiffen stecken drin. „Wir stellen hier vier verschiedene deutsche Forschungsexpeditionen vor“, erläutert Niels Hollmeier. Angefangen von der Arktis-Reise der „Grönland“ 1868 bis zur MOSAiC-Expedition des AWI von 2019 bis 2020. Und das mit vielen Mitmach-Stationen: „Die Besucherinnen und Besucher können sich zum Beispiel an einem Simulator für ein ROV ausprobieren“, ergänzt Niels Hollmeier. ROVs werden als Unterwasser-Roboter von Forschungsschiffen wie der „Polarstern“ genutzt. Außerdem gibt es Tagebuch-Einträge des Kapitäns der Meteor-Expedition von 1925 bis 1927 zu hören,

in einer Dia-Show erzählen Forschende von ihren Reisen, Bohrkerne können spielerisch ausgewertet werden.

Gleich neben dem Forschungsschiff macht die Ausstellung den Schiffbau erlebbar. Der Weg ist dort flankiert von Baugerüsten und riesigen Fotos, die in den 1950er Jahren auf Hamburger Werften entstanden sind. „Wir zeigen alle Arbeitsschritte vom Konstruktionsbüro bis zum Stapellauf und den Lebenszyklus bis zum Abwracken“, fasst Niels Hollmeier zusammen. Zu sehen sind Schiffsmodelle und Arbeitsgeräte von der Werft. Außerdem gibt es ein interaktives Werft-Modell.

Das stilisierte Forschungsschiff ist begebar und steckt voller Multimedia-Stationen.



Eindrucksvolle Schiffsmodelle in verschiedenen Größen gehören natürlich auch in die Ausstellung.



Wie die Wasserfahrzeuge im Laufe der Geschichte angetrieben werden, zeigt der Bereich „Schiff & Ausrüstung“. Angefangen vom Segel über die Dampfmaschine bis zum modernen „Green Shipping“. Dampfmaschinen sind ebenso ausgestellt wie Elemente des einzigen deutschen Atomschiffs „Otto Hahn“ – unter anderem ein Brennstab-Halter. Auch weitere Ausrüstungs-Gegenstände wie Signaltechnik und Rettungsmittel sind Thema.

» Für uns ist es eines der größten Projekte der letzten Jahrzehnte «



sagt Niels Hollmeier.

Rund 10,5 Millionen Euro hat das DSM für die Konzipierung und Einrichtung von „Schiffswelten“ investiert. Nach mehreren Sonderausstellungen im Erweiterungs-Bau soll „Schiffswelten“ jetzt für viele Jahre dort zu sehen sein. Weiterhin geöffnet ist die Ausstellung rund um die mittelalterliche Kogge.



Viele Exponate auf dem Forschungsschiff haben schon echte Expeditionen mitgemacht.

Ergänzend dazu soll auch im Scharoun-Bau, dem Ursprungs-Haus des DSM, wieder eine neue Dauerausstellung entstehen. Unter dem Namen „An Bord – Schiffe verändern die Welt“ wird sie sich auf die Interaktion zwischen Menschen und Schiffen konzentrieren. Dazu gehören unter anderem Handel und Krieg, Seenot und Rettung sowie Passagierschiffahrt und Navigation. Derzeit ist der Scharoun-Bau geschlossen. Für die Umsetzung dieser Ausstellung müssen noch Mittel eingeworben werden. Die „Schiffswelten“ im Erweiterungsbau sind ab 18. Juli täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Außerdem können die Kogge-Halle und die Schiffe im Museumshafen besichtigt werden.

LE

Wir verlosen 5x2 Freikarten für das DSM

Möchtest du dir selbst einen Eindruck von der neuen Ausstellung im DSM machen? Dann kannst du bei uns 5x2 Freikarten für deinen Besuch gewinnen. Beantworte dafür folgende Frage: **Wie Länge hat das nachgebaute Forschungsschiff in der Ausstellung?** Schicke uns die Antwort mit dem Betreff „Schiffswelten“ bis 14. August 2024 an post@moin-bremerhaven.de.

Zu den Teilnahmebedingungen:



Tipps vom Profi

WELCHE TEMPERATUR SOLLTE EIN WEIN IM SOMMER HABEN?

Egal ob Weinkenner oder Anfänger, das Pier 6 hat für jeden Gaumen das passende Tröpfchen. Insgesamt bietet das Restaurant, das 2023 im Rahmen des Bremerhavener Tourismuspreises zum „Gastgeber des Jahres“ ernannt wurde, aktuell gut 170 verschiedene Weine an. Selbstverständlich immer wohltemperiert!

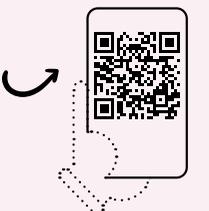
» Rotwein im Sommer immer etwas kühler servieren! «

Für die heißen Tage empfiehlt das Pier 6 leichte Sommerweine, zum Beispiel einen erfrischenden Sauvignon Blanc, schön kalt serviert. Der Weißwein hat wenig Säure und besticht durch sein weißes Johannisbeer-Aroma. Auch ein fruchtig-leicht-perliger Traubensecco macht im Sommer Spaß. Die perfekte Servier-Temperatur für leichte Sommerweißweine liegt bei gut 5° C. Ein in Holz ausgebauter Weißwein benötigt 8 bis 9° C. Für Rotwein empfehlen Experten im Sommer eine Servier-Temperatur von 14 bis 16° C. Denn der Wein erreicht bei entsprechenden

Außentemperaturen sehr schnell seine Trinktemperatur im Glas von gut 18° C. Außerdem ist es spannend, verschiedene Geruchs- und Charaktereigenschaften im Wein von Minute zu Minute zu erkunden. Einfach mal ausprobieren!

KaZ

restaurant-pier6.de



DIE ALTE BÜRGER IST FÜR ZWEI TAGE BÜHNE UND LEINWAND

INTERNATIONALES KUNST-FESTIVAL
ART SPACE AM 26. UND 27. AUGUST



Die Alte Bürger stellt ein Zentrum der Bremerhavener Kultur-Szene dar. Besonders deutlich wird das beim Kunstfestival Artspace. An zwei Tagen im August gestalten Künstlerinnen und Künstler die Straße und anliegenden Häuser. Dann schweben zum Beispiel Brücken oder Seil-Artisten hoch über dem Pflaster und Fotografien, Skulpturen und Installationen beleben Leerstände. Wir haben mit dem Organisations-Team über die siebte Ausgabe von Artspace am 26. und 27. August gesprochen.

Das Festival hat sich international einen Namen gemacht. Mehr als 530 Bewerbungen von Kunstschaffenden aus aller Welt sind dafür eingegangen. „Jeder Kontinent war bisher dabei, bis auf Australien“, sagt Swantje Schäfer vom Organisations-Team. Aus all diesen Kreativen sucht das Artspace-Team rund 40 aus, die sich dieses Jahr in der Alten Bürger präsentieren werden.

Die gezeigte Kunst deckt dabei alle Bereiche ab. Von Malerei, Bildhauerei und Fotografie über Video-Installationen und

Film bis zu Tanz und Theater. Das Organisations-Team will ein möglichst vielseitiges Programm schaffen. Das Besondere für die Künstlerinnen und Künstler: „Sie wissen zum Teil eine Woche vorher nicht, welchen Ort wir ihnen zuteilen“, erläutert Jens Rillke, Quartiersmeister in der Alten Bürger und Mit-Organisator. Das kann zum Beispiel ein Abschnitt des Bürgersteigs sein, eine Fassade oder ein leerstehendes Treppenhaus. So entstehen einzigartige, nicht planbare Werke.

Das Organisations-Team arbeitet voller Vorfreude auf das siebte Art Space hin. Rund 40 Kunstschaffende aus über 530 Bewerbungen hat es dafür ausgewählt.

FREIER EINTRITT UND DIREKTER AUSTAUSCH

Damit zieht Artspace zahlreiche Besucher an. „Inzwischen kommen viele von außerhalb“, weiß Marie Garms vom Organisations-Team. Aber auch die Menschen aus Bremerhaven und der direkten Umgebung nehmen das Festival gut an. „Die Kunst soll für alle zugänglich sein. Deshalb nehmen wir keinen Eintritt“, erläutert Organisatorin Stepha Krämer. Ehrenamtliche Guides, viele davon direkte Anwohner der Alten Bürger, nehmen das Publikum an die Hand. Es gibt Gespräche mit den Künstlerinnen und Künstlern, Fragen zum Werk können gestellt werden. Der direkte Austausch zwischen Publikum und Kunstschaffenden ist ausdrücklich gewünscht.

Mit Bekanntheit und Umfang der Veranstaltung wachsen auch die Aufgaben und die Kosten. „Artspace ist echt groß geworden“, weiß Marie Garms, die seit 2018 dabei ist. Von anfangs vier Mitgliedern hat sich das Organisationsteam auf inzwischen neun vergrößert. Es kümmert sich um die Auswahl der Kreativen, die Unterbringung und Betreuung vor Ort, die genutzten Flächen, die Finanzierung und vieles mehr. „Die Fördersumme hat sich seit der ersten Ausgabe verdreifacht. Und wir geben die Mittel fast ungefiltert an die Künstler weiter“, erläutert Marie Garms. Neben Kulturamt, Stadt und Senat bezuschussen lokale und überregionale Stiftungen und Unternehmen das Festival.

Einrichtungen, Läden und Gastronomie an der Kultur- und Kneipenmeile beteiligen sich umfassend am Festival – Veranstalter von Artspace ist der Förderverein Alte Bürger.

» Wir kriegen sehr viel Unterstützung von den Menschen aus der Alten Bürger. Sie helfen als Guides und beim Auf- und Abbau. Ohne die wäre das gar nicht möglich «

sagt Swantje Schäfer.

Das Quartier zeigt sich – und Bremerhaven – so von seiner besten Seite. „Kunst und Kultur sind schon immer wichtig für die Alte Bürger gewesen“, unterstreicht Quartiersmeister Jens Rillke. Das wird Artspace am 26. und 27. August wieder unter Beweis stellen.

artspace-bremerhaven.de



Multimediale Kunst-Installationen beleben Leerstände in der Alten Bürger.



Noch mehr Events in Bremerhaven und umzu finden Sie in unsere Veranstaltungskalender auf Seite 42

HAAR QUARTIER
HEAVY CUT & STYLE

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

Campingtrends 2024

MIT WOHNMOBIL, CARAVAN
UND ZELT UNTERWEGS



Unabhängig reisen, mitten in der Natur entspannen oder Outdoor-Sport treiben – Camping ist ein Ausdruck des einfachen Lebens. Trotzdem dreht sich in diesem Jahr alles um mehr Komfort und Luxus. Hier sind die wichtigsten Trends rund ums Campen, die dir deinen Sommerurlaub verschönern!

SMART SPACE

Innen geräumig, aber außen handlich – so soll der Camper heute sein. Eine raffinierte Raumnutzung macht's möglich: Betten und Waschbecken werden zusammengeklappt, ausfahrbare Möbel dienen für mehrere Zwecke. Dadurch entsteht neuer Stauraum wie von selbst. Der Trend richtet sich auch an junge Menschen, die davon träumen, in ihrem mobilen Zuhause flexibel und remote arbeiten zu können.

GLAMPING

Das Wort ist eine Kombination aus „Camping“ und dem englischen „Glamour“. Beim Glamping wird eine Unterkunft am Zielort gemietet – ohne eigenes Wohnmobil oder Zelt, dafür mit Bett, Strom, Toilette und Dusche. Viele Stellplätze bieten auch einen Privatstrand, ein eigenes Schwimmbad oder Wellness-Angebote. Die perfekte Verbindung aus Naturnähe und Luxus wie im Hotel!

Intelligente Raumkonzepte sorgen beim Camping für mehr Komfort auf wenig Fläche.

CAMPING MIT HAUSBOOT

Urlaub auf dem Wasser – nirgendwo sonst erlebt man so viel Freiheit, Natur und Abenteuer! Du schipperst friedlich auf Seen und Flüssen und gehst an deinen Lieblingsorten für eine Entdeckungstour an Land. Um das Steuer in die Hand zu nehmen, ist nicht mal ein



Camping und Freizeit GmbH
Wurster Nordseeküste

Rezeption Wremen Tel.: 04705 | 6603610

info@camping-wremer-tief.de

Rezeption Cappel-Neufeld Tel.: 04705 | 6603615

info@camping-freizeit-gmbh.de

WOHNMOBILE WOHNWAGEN PKW VERKAUF VERMIETUNG WERKSTATT SERVICE AUFBAU REPARATUR

klinke
CARAVANING

INTER CARAVANING WEINSBERG *Dein Urlaub!* KNAUS *PREMIERENIEBERG*

Nelly-Sachs-Str. 4, Tel. 04744 73 199-0, 27612 Loxstedt-Stotel, direkt an der A27, info@klinke-caravaning.de www.klinke-caravaning.de

Bootsführerschein erforderlich: Bis zu einer Motorleistung von 15 PS brauchst du nur eine dreistündige Einweisung mit abschließender Charterbescheinigung. Dein Wohnmobil soll mit aufs Wasser? Dann miete einfach einen Wassercamper oder ein motorisiertes Floß!

NACHHALTIGKEIT

Der Camper ist die klimafreundlichere Alternative zu Flugzeug und Schiff. Selbst den typischen Plastikabfall kannst du im Campingurlaub vermeiden, indem du abwaschbares Geschirr benutzt. Zelte gibt es aus Öko-Materialien und mit eingebauten Leuchten. Zudem tragen immer mehr Campingplätze Öko-Siegel wie ECOCAMPING, Bookitgreen oder das EU Ecolabel. Voraussetzungen sind ein naturverträglicher Standort, regionale Lebensmittel, was-

sersparende Sanitäranlagen, eine grüne Stromerzeugung sowie der Verzicht auf Glühbirnen und giftige Reinigungsmittel. Wem das nicht reicht, der kann noch eine Solaranlage auf dem eigenen Autodach installieren! 



**HAUSBOOT
MARINA
AM SEE**

Die ruhigste "Seereise" Norddeutschlands in Bad Bederkesa

Hausboot Marina am See
Bad Bederkesa
T 0473 390
M 0172 54 318 70
hausboote-bederkesa.de



Tipps & Fakten FÜR CAMPING-EINSTEIGER

1. Erst mieten, dann kaufen: Welche Camping-Art oder welches Fahrzeug zu deinem Komfort-Bedarf passen, probierst du am besten Schritt für Schritt aus.
2. Der Kauf eines Wohnmobils rechnet sich, wenn du darin mindestens sechs Wochen pro Jahr herumreist.
3. Mit einem Führerschein der Klasse B darfst du aktuell Wohnmobile bis zu 3,5 Tonnen fahren. Eine Erweiterung auf 4,25 Tonnen plant das Europäische Parlament für Juni 2024. Hast du deinen Führerschein vor 1999 gemacht, darfst du bis zu 7,5 Tonnen fahren!
4. Vor Reiseantritt in einem Mietcamper solltest du immer die Funktion der Gasflasche und Sanitäranlagen prüfen.
5. Verwende Gaskocher nur im Vorzelt, nie am Schlafplatz!
6. Das steht auf der klassischen Camping-Packliste: Isomatte, Schlafsack, warme Kleidung & Socken, eigene Elektronik (ggf. Adapter fürs Ausland), Reiseapotheke, Erste-Hilfe-Kasten, Klebeband, Moskitonetz, Insektenspray, Campingkocher mit Gas.

WENN EINER EINE REISE TUT...

DANN GEHT'S ERST ZU FIEDLER REISEMOBILTECHNIK

Wohnmobilsten aus ganz Europa zieht es nach Bremerhaven. Nicht nur wegen der Meeresbrise und der Attraktionen in der Seestadt - auch weil hier ein besonderer Spezialist sein technisches Know-how und erstklassige Service-Dienste anbietet: Fiedler Reise-mobiltechnik.

Das Familienunternehmen und Goldschmitt-Premium-Partner stellt unter anderem einen außergewöhnlichen Heckträger her. Die universelle Plattform lässt sich für jeden Bedarf anpassen und transportiert bis zu 250 Kilogramm - egal ob

Fahrräder, Roller, Motorräder oder Elektrorollstühle. Auch bei älteren Fahrzeugen ist die Montage der Alu-Konstruktion kein Problem. Die eloxierte Beschichtung wirkt zudem wie ein Schutzschild und sorgt für eine lange Lebensdauer des Zubehörs.

FIRMENJUBILÄUM IN DIESEM JAHR

Aufgrund der hohen Nachfrage erweitert das Fiedler-Team derzeit seine Betriebsfläche auf etwa 2.300 Quadratmeter. Gegen Ende des Jahres wird dann die Neueröffnung und das 40-jährige Firmenjubiläum gebührend gefeiert.





Alle Entwicklungen des Umbaus und aktuelle Angebote unter [fiedlermobil.de](https://www.fiedlermobil.de)




RADFELDER GmbH

Seit 1952 persönlich für Sie da!

- Schulranzen
- Rucksäcke
- Koffer
- Handtaschen
- Schirme

Große Auswahl 2024er Modelle!

Grashoffstr. 13 • Bremerhaven Geestemünde
0471 31074 • www.radfelder-lederwaren.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

UNSERE AUSFLUGS- TIPPS FÜR DIE FERIENZEIT

DIE BESTEN ZIELE IN BREMERHAVEN UND REGION



EIN TAG AM MEER

Endlich Ferien! Die älteren Kinder freuen sich auf sechs Wochen schulfrei, auch Kitas haben eine Zeit lang geschlossen. Viel Zeit also für gemeinsame Ausflüge. Zum Glück gibt es Bremerhaven und der Region zahlreiche Ziele für entspannte und aufregende Aktivitäten.

Wir leben in einer Ferien-Region. Viele Strandbäder liegen deswegen direkt vor der Tür. Am nächsten dran ist Wremen. Je nach Tide lädt die Nordsee dort zum Schwimmen oder Wattlaufen ein. Gleich nebenan wartet der Kutterhafen mit vielfältiger Gastronomie. Auch der Leuchtturm „Kleiner Preuße“ verstrahlt jede Menge Küsten-Atmosphäre. Etwas weiter weg liegt Dorum-Neufeld. Dort gibt es neben dem Strand auch ein be-

heiztes Wellenbad mit Rutsche – falls die Nordsee dann doch etwas zu frisch sein sollte. Richtiges Strand-Feeling findest du in den Cuxhavener Bädern Duhnen, Döse und Sahlenburg. Das flache Wasser vor den Sandstränden eignet sich gut für kleinere Kinder und Schwimm-Anfänger. Gerade in der Ferienzeit solltest du aber früh dort sein, um dir noch ein entspanntes Plätzchen sichern zu können.



DEUTSCHES
AUSWANDERER
HAUS
BREMERHAVEN

FÜR *große
und kleine*
GESCHICHTSFANS

www.dah-bremerhaven.de

FAMILIENFÜHRUNG
in den Ferien

montags und samstags
01. Juli – 17. August
um 10.30 Uhr

KLASSISCHE FÜHRUNG
für Erwachsene

dienstags
02. Juli – 13. August
um 14.30 Uhr

ABENTEUERFÜHRUNG
mit Laternen

donnerstags
04. Juli – 15. August
um 17.30 Uhr

WOCHENMARKT IN GEESTEMÜNDE

Frisches Obst und Gemüse, duftendes Gebäck, regionale Spezialitäten: Wochenmärkte haben ein ganz besonderes Angebot. Und der Einkauf mit der ganzen Familie wird dort zu einem Erlebnis. Der Wochenmarkt auf dem Konrad-Adenauer-Platz in Geestemünde ist der größte und einer der schönsten in der Region – besonders samstags ist hier viel los. Du kannst mit deiner Familie zum Beispiel die frischen Zutaten für ein gemeinsam gekochtes Mittagessen besorgen. Kinder kriegen an vielen Ständen übrigens einen kleinen Leckerbissen geschenkt. Geöffnet ist der Wochenmarkt in Geestemünde mittwochs und samstags von 7 bis 12.30 Uhr.

TOUR AUF DIE ANDERE WESERSEITE

Die Wesermarsch eignet sich ideal für einen Tagesausflug. Und der beginnt gleich mit einer kleinen Kreuzfahrt! Mit der Weserfähre kommst du von Bremerhaven schnell nach Blexen. Richtig schön ist zum Beispiel eine Fahrradtour durch Butjadingen bis zum kleinen



Foto: Pfeifenberger/Klimahaus

Kutterhafen Fedderwardsiel – bei freiem Blick auf die Nordsee immer am Deich entlang. Oder du erkundest mit deiner Familie das einzigartige Naturschutzgebiet Langwarder Groden oder gehst in der Nordsee-Lagune in Burhave planschen. Sowohl ein Strandbad als auch ein Hallen-Spaßbad gibt es in Tossens. Und vom Leuchtturm in Eckwarderhörne bietet sich ein beeindruckender Ausblick über den Jadebusen. Jede Menge Programm also!

„Eine Weltreise in wenigen Stunden - das Klimahaus begeistert Groß und Klein.“



FRS HELGOLINE
Halunder Jet erleben. www.frs-helgoline.de

Der schönste Weg nach Helgoland

ab Alte Liebe 11:30 Uhr
Di + Do um 11:15 Uhr

→ täglich ab Cuxhaven

Anderungen und Druckfehler vorbehalten.

NIX FÜR SCHISSER!

2 Etagen Adrenalin!

BB-KART

0421 38 50 44
www.bb-kart.de

SPANNENDE MUSEEN UND AUSSTELLUNGEN

Zum Sommer gehört auch der eine oder andere Regentag. Zum Glück gibt es in Bremerhaven viele Aktivitäten mit einem Dach drüber. Die Weltreise durch verschiedene Klimazonen entlang des achten Längengrads begeistert im Klimahaus Kinder genauso wie Erwachsene. Wenn deine Kleinen schon etwas älter sind, ist ein Rundgang durch das Deutsche Auswandererhaus eindrucksvoll und lehrreich. Pünktlich zur Ferienzeit öffnet das Deutsche Schifffahrtsmuseum seine neue Dauerausstellung (s. Bericht auf Seite 24). Im Historischen Museum lernen die Besucher viel über Bremerhavens Geschichte – von der Stadtgründung über den Schiffbau bis zur Fisch-Industrie. Und das bei freiem Eintritt! So wird der Regentag alles andere als langweilig.

INSEL-AUSFLUG MIT DEM SCHIFF ODER DEM WATTWAGEN

Bei einem Trip zur Hochseeinsel Helgoland sind Hin- und Rückweg schon ein großer Teil des Abenteuers. Mit dem Schiff kannst du täglich von Cuxhaven und an einigen Tagen auch von Bremerhaven aus zur roten Insel reisen. Die Fahrt durch die Deutsche Bucht ist dabei ein echtes maritimes Erlebnis. Auf Helgoland ist besonders die Düne mit ihren zahlreichen Seehunden ein Traumziel für Kinder. Wenn die Reise nicht so weit gehen soll: Wie wäre es mit einem Ausflug nach Neuwerk? Die kleine Insel in der Nordsee vor Cuxhaven kann – je nach Wasserstand – per Kutschfahrt durch das Watt oder mit dem Schiff angesteuert werden. Eine geführte Wattwanderung dorthin ist auch empfehlenswert, aber für kleinere Kinder zu anstrengend.

AB AUFS WASSER MIT DIR!

Wage deine ersten Starts auf Wasserski oder drehe deine Runden auf dem Wakeboard. Zwischendurch chillst du mit Speisen und Getränke aus unserer Gastronomie auf unseren Terrassen oder am Strand. Ideal für einen unvergesslichen Tag am und auf dem Wasser!

***MÄRZ BIS OKTOBER GEÖFFNET!**

WASSERSKI & WAKEBOARD
Neuhaus | Oste

Wasserski | Wakeboard | Shop | Bistro | Kiosk | Bar ☎ +49 (0)4752/12 61

Weserschloessen
Hotel
Restaurant

Deutsch-
Amerikanische
Küche

Direkt am Fähranleger nach Bremerhaven, Biergarten und Restaurant mit Weserblick, Kinderspielplatz

Unsere aktuellen Öffnungszeiten, die kulinarischen Angebote und viele weitere Infos finden Sie immer auf unserer Website!

Fährstraße 90 • 26954 Nordenham
0 47 31 / 324 99 14
weserschloessen-nordenham.de
info@weserschloessen-nordenham.de
/Weserschloessen
[/weserschloessen.nordenham](https://www.instagram.com/weserschloessen_nordenham)

Über und unter Wasser: Der Zoo am Meer ermöglicht besondere Einblicke.



FERIENPASS DER TIERISCHEN ART

Ein Besuch im Zoo am Meer samt Nordsee-Aquarium ist immer wieder schön: Familienzeit genießen, Spaß haben, einzigartige Tiere kennen, lieben und schützen lernen. Tierbegegnungen auf Augenhöhe, nur durch bodentiefe Scheiben getrennt, mit den Eisbär-Zwillingen Anna und Elsa, Pinguinen, Pumas, Seepferdchen & Co. Kinder können neben der Tierwelt noch einiges mehr erkunden: Den Abenteuerspielplatz, Mitmach-Tafeln und Kletterwege. Ein weiteres Highlight sind die täglichen kommentierten Fütterungen. Eine Übersicht der Führungen in den Sommerferien findest du unter zooammeer.de/ veranstaltungen. Noch näher kommen die Besucher den Vierbeinern im Cux-Art-Tierpark in Heyerhöfen bei Beverstedt. Alpakas, Esel und Ziegen wandern hier frei herum und dürfen auch gestreichelt und gefüttert werden. Weitere Tiere wie Eulen oder Luchse tummeln sich in ihren Freigehegen.

ABKÜHLEN UND ACTION AM BADESEE

Nicht nur die Nordsee lädt zum Schwimmen und Planschen ein. Rund um Bremerhaven findest du auch mehrere Seen, die zum Baden freigegeben sind und von der DLRG gesichert werden. Badestellen mit Parkplätzen und Liegewiesen gibt es zum Beispiel am Stoteler See und am Silbersee bei Wehdel. Der Spadener See bietet einen großen

Sandstrand und Gastronomie, kostet allerdings auch Eintritt. Das Unternehmen Blue Bay betreibt dort unter anderem eine Anlage für Wasserski und Wakeboard und stellt gegen Gebühr Ausrüstung und Plätze für Adventure-Golf, Volleyball und Boule zur Verfügung. Da ist Action garantiert!

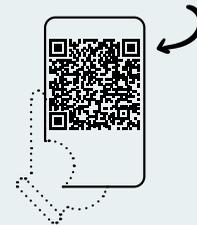
Einzeltickets für den Zoo am Meer zu gewinnen

Wir verlosen 6 Eintrittskarten (Erwachsene) für den Zoo am Meer. Du willst gewinnen? Dann beantworte diese Frage:

WIE HEISSEN DIE EISBÄREN-ZWILLINGE IM ZOO AM MEER?

Schicke die Antwort mit dem Betreff „Zoo“ bis zum 8. August 2024 an post@moin-bremerhaven.de.

Die Teilnahmebedingungen findest du hier:






Mit Wattwagen Stelling von Cuxhaven zur Insel Neuwerk

Swiensweg 1 • 27476 Cuxhaven • Tel.: 04721/ 29726 • wattwagen-cux.de • info@wattwagen-cux.de



ES GEHT UM DIE WELT!

#verantwortung #abenteuer
#reise #klimazukunft



www.klimahaus-bremerhaven.de





Lagerverkauf - Kunst und Keramik vom Wattenmeer GmbH



Im Internet: Kunst-Keramik.de

Wremen, Wremer Specken 40 - am Bahnübergang Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr Sa + So 10.00 - 18.00 Uhr

Namenstassen



Kinderbecher inkl. Wunschgravur

Haustürschilder Frühstücksbretter mit Namen



Fisch oder Seepferd Holz auf Treibholz



Geschenkgutschein

Gegen Vorlage dieses Gutscheins bekommen Sie einen dieser, 13 cm großen, geschnitzten Fische als Geschenk.

Nur ein Gutschein pro Person

Kalender

JULI/AUGUST 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

Familienführung durch das Auswandererhaus

10.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus | Columbusstr. 65 | 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

Theatersnack zur Mittagszeit: Auszüge aus dem Programm des Stadttheaters

ab 12.30 Uhr | Stadtbibliothek | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 (Hanse-Carré) | jeden 1. Mittwoch im Monat

Frauen-Sprachcafé

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

Trauergruppe

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

DONNERSTAG

Sprachcafé

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

Spiel_Lab: Spielenachmittag

Anmeldung erbeten | 16.30 bis 18.30 Uhr | Stadtbibliothek | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 (Hanse-Carré) | jeden 3. Donnerstag im Monat

Lese-Club des Freundeskreises

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

QwieQwiz - das Kneipenquiz

19 Uhr | das Beet | Pestalozzistr. 35 | jeden 4. 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

Familienführung durch das Auswandererhaus

10.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus | Columbusstr. 65 | jeden Samstag

SONNTAG

Führung durch das Deutsche Auswandererhaus

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

Mehrtägige Events

MI 3.7. BIS SO 7.7.

Ausstellungsschiff MS Wissenschaft

10-18.30 Uhr | Führung täglich 11 und 17 Uhr | Ostseite Neuer Hafen

FR 5.7. BIS SO 7.7.

Mittelalter & Phantasie Festival Bremerhaven Speckenbüttel

Tickets online & an der Tageskasse | Speckenbütteler Park

MO 8.7. BIS DI 9.7.

Zweitätiger Sommerkochkurs für Kinder „frisch und fruchtig“/8+

Anmeldung erbeten | 10 bis 13.30 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

FR 12.7. BIS SO 14.7.

Bremerhavener Matjestage & Hafenspektakel

15 bis 22 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

DO 18.7. BIS SO 21.7.

Deichbrand

Seeflughafen Cuxhaven/Nordholz

MI 14.8. BIS SO 18.8.

Maritime Tage

Fest mit Open Ship, Live-Musik und mehr als 180 Ständen am Alten und Neuen Hafen

FR 30.8. BIS SO 31.8.

Weinfest

11 bis 21.30 Uhr | Theodor-Heuss-Platz

Tagestermine

MONTAG 1.7.

Sommerferien-Führung durch den Zoo am Meer



Anmeldung erbeten | 14 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str.7

DIENSTAG 2.7.

Kirchplatzkonzert mit Marion und Sobo Band

18 Uhr | vor der Großen Kirche

Simon Hudson - Singer & Songwriter

18 Uhr | Weserperle Dedesdorf | Fährstraße

DONNERSTAG 4.7.

Musiksommer mit CC Smokie (Smokie Tribute)

19 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

FREITAG 5.7.

Sommerferien-Führung durch den Zoo am Meer



Anmeldung erbeten | 11 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str.7

Führung „Seemannsgarn, Legenden und Meer“

21 bis 23 Uhr | Treffpunkt an der H.H.-Meier-Str. 1

SAMSTAG 6.7.

Taschenlampenführung durch das Klimahaus/ 6+



Anmeldung erbeten | 17.45 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

SONNTAG 7.7.

Klassische Führung durch das Auswandererhaus

10.30 bis 12 Uhr | Deutsches Auswandererhaus | Columbusstr. 65



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

MONTAG 8.7.

Sommer-Ferienführung durch den Zoo am Meer



Anmeldung erbeten | 14 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str.7

DIENSTAG 9.7.

Todd Partridge - Singer & Songwriter

18 Uhr | Weserperle Dedesdorf | Fährstraße

MITTWOCH 10.7.

Kinder-Führung „Verborgene Tierwelt“



13 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

DONNERSTAG 11.7.

Musiksommer mit 4 SWEDES (ABBA Tribute)



19 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

FREITAG 12.7.

Sommerferien-Führung durch den Zoo am Meer



Anmeldung erbeten | 11 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str.7

Führung „Schaufenster Fischereihafen“

14 bis 16 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SAMSTAG 13.7.

CSD 2024 Bremerhaven

12 Uhr | Treffpunkt beim Historischen Museum an der Geeste

Nicolas Käufer - Magie und Hypnose

20 Uhr | Kleinkunsthöhle Die 10ne | Lloydstraße 10

SONNTAG 14.7.

Konzert: Soundgarten - Empty Jackets

17 Uhr | Rock Cyclus | Am Fleeth 1

MONTAG 15.7.

Kinder-Führung „Verborgene Tierwelt“



13 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Sommerferien-Führung durch den Zoo am Meer



Anmeldung erbeten | 14 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str.7

DIENSTAG 16.7.

Kirchplatzkonzert mit den Sundown Skiffers

18 Uhr | vor der Großen Kirche | Bürgermeister-Smidt-Str. 45

Sharon Wynne & Normel Müdeking - Akustik-Duo



18 Uhr | Weserperle Dedesdorf | Fährstraße

DONNERSTAG 18.7.

Musiksommer mit Kissin Time (Kiss Tribute)

19 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

FREITAG 19.7.

Sommer-Ferienführung durch den Zoo am Meer



Anmeldung erbeten | 11 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str.7

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

Führung „Seemannsgarn, Legenden und Meer“

21 bis 23 Uhr | Treffpunkt an der H.H.-Meier-Str. 1

SAMSTAG 20.7.

Nachts im Klimahaus/6+



Anmeldung erbeten | 18 bis 9 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Schauspiel „Hi Dad!“

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

Schauspiel „Hi Dad!“

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

MONTAG 22.7.

Eis, Eis, Baby - vom Gletscher in den Eisbecher/ 8+



Anmeldung erbeten | 14 bis 18 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Sommerferien-Führung durch den Zoo am Meer



Anmeldung erbeten | 14 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str.7

Albert Schweitzer
inklusive Pflegedienste GmbH
sehen. helfen. achten.
WIR PFLEGEN
INDIVIDUALITÄT
0471 - 52007 · asw-bhv.de

DONNERSTAG 25.7.

Musiksommer mit der Panik Power Band (Udo Lindenberg Tribute)



19 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

FREITAG 26.7.

Sommerferien-Führung durch den Zoo am Meer



Anmeldung erbeten | 11 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str.7

Führung „Schaufenster Fischereihafen“

14 bis 16 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Führung „Schiffe kicken“ im Museumshafen

15 bis 17 Uhr | Treffpunkt Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

SAMSTAG 27.7.

Schauspiel „Hi Dad!“

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

SONNTAG 28.7.

Konzert: Soundgarten - Julia Giampietro | Motorplanet

17 Uhr | Rock Cyclus | Am Fleeth 1

Schauspiel „Hi Dad!“

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

MONTAG 29.7.

Eis, Eis, Baby - vom Gletscher in den Eisbecher/ 8+



Anmeldung erbeten | 14 bis 18 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Sommerferien-Führung durch den Zoo am Meer



Anmeldung erbeten | 14 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str.7

DIENSTAG 30.7.

Kirchplatz-Konzert mit Carrousel

18 Uhr | vor der Großen Kirche | Bürgermeister-Smidt-Str. 45

DONNERSTAG 1.8.

Musiksommer mit Hillbilly Moonshiners (Mumford & Sons Tribute)

19 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

FREITAG 2.8.

Sommerferien-Führung durch den Zoo am Meer



Anmeldung erbeten | 14 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str.7

Nachts im Klimahaus/6+



Anmeldung erbeten | 18 bis 9 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Schauspiel „Hi Dad!“

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

Führung „Seemannsgarn, Legenden und Meer“

20 bis 22 Uhr | Treffpunkt an der H.H.-Meier-Str.1

Kino im Hafen

Vorprogramm ab 21 Uhr, Filmbeginn ca. 22 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

FÜR ALLE, DIE EVENTS LIEBEN.



SAMSTAG 3.8.

Schauspiel „Hi Dad!“

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

Kino im Hafen

Vorprogramm ab 21 Uhr, Filmbeginn ca. 22 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

SONNTAG 4.8.

Klassische Führung durch das Auswandererhaus 📄

10.30 bis 12 Uhr | Deutsches Auswandererhaus | Columbusstr. 65

Schauspiel „Hi Dad!“ 📄

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

DIENSTAG 6.8.

Birds of Feather (CH) - Folk-Pop-Duo 🌐

18 Uhr | Weserperle Dedesdorf | Fährstraße

DONNERSTAG 8.8.

Musiksommer mit The Aretha Franklin Experience & Shake Shake Shake (Aretha Franklin & KC and the Sunshine Band Tribute) 🌐

19 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

FREITAG 9.8.

Führung „Schaufenster Fischereihafen“ 📄

14 bis 16 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Führung „Schiffe kieken“ im Museumshafen 📄

15 Uhr | Treffpunkt Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

Schauspiel „Hi Dad!“ 📄

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

Ihr zuverlässiger Immobilienmakler seit über 60 Jahren

Lindenallee 11
27572 Bremerhaven
Telefon 0471/71014
info@luehrssen-immobilien.de
www.buero-luehrssen.de



Lührßen OHG
Immobilienmakler und Versicherungen

SAMSTAG 10.8.

Sommerfest in**Alberts Garten** 🌐

14 bis 20 Uhr | Alberts Hus | An der Königsheide 17

Musik-Theater „Zarah 47 - Das totale Lied“ 📄

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

Schauspiel „Hi Dad!“ 📄

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

Die Kartoffelkomödie (für Erwachsene) 📄

20 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V

SONNTAG 11.8.

Musik-Theater „Zarah 47 - Das totale Lied“ 📄

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

Konzert: Soundgarten - Ramblin' Blues Band 🌐

17 Uhr | Rock Cyclus | Am Fleeth 1

Die Kartoffelkomödie (für Erwachsene) 📄

18 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V

Schauspiel „Hi Dad!“ 📄

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

DIENSTAG 13.8.

Nobutthefrog -**Folk-Pop-Duo** 🌐

18 Uhr | Weserperle Dedesdorf | Fährstraße

MITTWOCH 14.8.

Musik-Theater „Zarah 47 - Das totale Lied“ 📄

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

DONNERSTAG 15.8.

Musiksommer mit Rock me Falco (Falco Tribute) 🌐

19 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

Musik-Theater „Zarah 47 - Das totale Lied“ 📄

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

FREITAG 16.8.

Führung „Schaufenster Fischereihafen“ 📄

14 bis 16 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Musik-Theater „Zarah 47 - Das totale Lied“

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

SAMSTAG 17.8.

Musical „Wimba und das Geheimnis im Urwald“ - mit den Kinder- und Jugendchören der Christuskirche 📄

16 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Musik-Theater „Zarah 47 - Das totale Lied“ 📄

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

SONNTAG 18.8.

Musik-Theater „Zarah 47 - Das totale Lied“ 📄

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

DIENSTAG 20.8.

Musikfest Bremen: Barockes Feuerwerk 🌐

mit Les Accents, Julia Lezhneva und Thibault Noally | 19.30 | Große Kirche | Bürgermeister-Smidt-Str. 45

Open-Air Stummfilmkonzert: Philharmonisches Orchester Bremerhaven begleitet Charlie Chaplins „The Circus“ 📄

19.45 Uhr | Radio Bremen Bühne auf den Maritimen Tagen

MITTWOCH 21.8.

Kochshow „Original“ mit Fischbuffet 📄

11 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Musik-Theater „Zarah 47 - Das totale Lied“ 📄

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

DONNERSTAG 22.8.

**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 »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

sander
apotheken

**Musiksommer mit True Collins (Phil Collins & Genesis Tribute)** 🌐

19 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

Musik-Theater „Zarah 47 - Das totale Lied“ 📄

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

FREITAG 23.8.

Führung „Schiffe kieken“ im Museumshafen 📄

15 Uhr | Treffpunkt Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

Musik-Theater „Zarah 47 - Das totale Lied“ 📄

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

Führung „Seemannsgarn, Legenden und Meer“ 📄

20 bis 22 Uhr | Treffpunkt an der H.H.-Meier-Str. 1

SAMSTAG 24.8.

Spaziergang durch den Bürgerpark mit dem BUND 🌐

14 Uhr | Treffpunkt am Eingang Bismarckstraße

SONNTAG 25.8.

Orgelxkursion per Bus - mit Orgelvorfürungen in Osterholz-Scharmbeck, Dedesdorf, Cappel und Elmlohe 📄

Anmeldung bei Kreiskantorin erbeten | Abfahrt 10.30 Uhr | Christuskirche | Schillerstr. 1

Bürger-Brunch der Bürgerstiftung Bremerhaven 📄

Anmeldung erbeten | 11 bis 15 Uhr | Theodor-Heuss-Platz

Forschertag im

Zoo am Meer 📄
11 bis 16 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str. 7

**Herbstliche Orgelmusiken - Jubiläumskonzert 30 Jahre Bremerhavener Kammerchor** 🌐

19 Uhr | Christuskirche | Schillerstr. 1

MONTAG 26.8.

Sinfoniekonzert „Neue Ufer“ - Philharmonisches Orchester Bremerhaven 🌐

19.30 Uhr | Stadttheater | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

DIENSTAG 27.8.

Courtney Yasmineh (US) - Songwriterin und Gitarristin 🌐

18 Uhr | Weserperle Dedesdorf | Fährstraße

Sinfoniekonzert „Neue Ufer“ - Philharmonisches Orchester Bremerhaven 🌐

19.30 Uhr | Stadttheater | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

DONNERSTAG 29.8.

Musiksommer mit 2U (U2 Tribute) 🌐

19 Uhr | Schaufenster Fischereihafen

Fischer & Jung - innen 20, außen ranzig 📄

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

FREITAG 30.8.

Konzert: Spohn mit Mannschaft 🌐

20 Uhr | Apollo | Georgstraße 73

SAMSTAG 31.8.

Premiere: Von Katzen und Möwen (ab 3 Jahre) 📄

15 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V

Apple Pie - Irish Folk 🌐

20 Uhr | Die 10ne | Lloydstr. 10

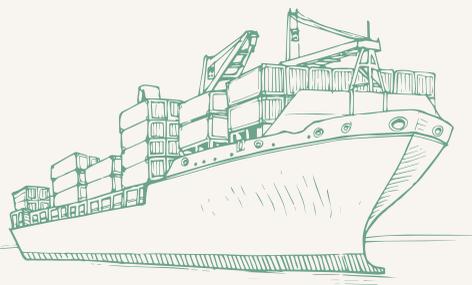
Carla Mantel - mehr Meer mit Ringelnatz 🌐

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

Bremerhaven in Zahlen: SCHIFFE

46.391

CONTAINER WURDEN
2022 UMGESCHLAGEN



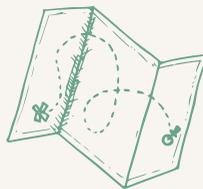
TOP 3 DER SCHIFFE IN BREMERHAVEN

1.
CONTAINERSCHIFFE
2.
STÜCKGUTFRACHTER
3.
AUTO-TRANSPORTSCHIFFE

**MEHR ALS
6.300 SCHIFFE**
sind 2022 in
Bremerhaven angekommen;
davon **3.924 Seeschiffe**

DIE MEISTEN SCHIFFE
FAHREN IN DIE

**USA, nach China
oder nach Oman**



MEHR ALS **6000 PS**
HABEN VIELE MODERNE

Hafenschlepper

156 JAHRE ALT
ist das **älteste Schiff** mit dem
Heimathafen Bremerhaven:
Das Expeditions-Segelschiff
„Grönland“



DIE MEISTEN SCHIFFE
KOMMEN AUS

**Norwegen, China
oder Finnland**

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 folgendem Beruf aus:

- ✓ **SPEZIALTIEFBAUER (m/w/d)**



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

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@glomb.com oder online hier

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



MIT FEEL-GOOD-KULTUR IMMER ZWEI SCHRITTE VORAUSS

NETACTIVE-GESCHÄFTSFÜHRER OLIVER WIEN BERICHTET, WIE ER SEINE COMPUTER-LEIDENSCHAFT FRÜH ZUM BERUF GEMACHT HAT UND DIE ZUFRIEDENHEIT SEINER HEUTIGEN MITARBEITER STÄRKT

Oliver Wien: „Mir ist wichtig, dass meine Angestellten glücklich sind, damit sie den bestmöglichen Job für unsere Kunden machen können.“



Eigentlich wollte er als Kind Busfahrer werden: „Auto fahren und was Kaufmännisches machen, das war in meiner kindlichen Vorstellung mein Traumberuf“, lacht Oliver Wien, der seit vielen Jahren ein erfolgreiches Unternehmen für IT-Service und -Support leitet. Schon früh begeistert sich der gebürtige Bremerhavener für Technik und jobbt als Schüler in einem IT-Unternehmen. Dann bekommt er 1997 das Angebot, eine Website zu programmieren, als das World Wide Web noch in den Kinderschuhen steckte. Prompt beschloss er, seine eigene Firma zu gründen: „Zu der Zeit habe ich meinen eigenen Computer ständig aufgerüstet, was teuer war. Also brauchte ich Geld, um die neuesten Computerteile kaufen zu können. Damals hat man noch alles selbst zusammengesteckt. Irgendwann habe ich festgestellt, dass ich mit meinem Wissen, das ich mir selbst erarbeitet habe, Geld verdienen kann.“ So geschieht es, dass Oliver Wien sein Hobby zum Beruf macht. Er studiert nach dem bestandenen Abitur Wirtschaftswissenschaften mit dem Schwerpunkt Informatik und lernt somit die Grundlagen, um sein Unternehmen weiter auszubauen.

HOHER FRAUENANTEIL TROTZ MÄNNERDOMÄNE

Der Unternehmer ist stolz darauf, dass mittlerweile über 20 Prozent der Belegschaft weiblich sind. „Und die putzen hier nicht!“, betont er lachend. „Eine Mitarbeiterin beispielsweise ist Expertin für Telefonanlagen, eine andere für Drucker-Systeme. Und der verhältnismäßig hohe Frauenanteil bei uns ist auch gut fürs Arbeitsklima.“ Männliche IT-ler sind laut Oliver Wien meistens etwas wortkarg und pragmatisch, während Frauen generell eher kommunikativer und verständnisvoller sind. Besonders im Kundenkontakt ist das von Vorteil. „Ich sehe deshalb keinen Grund, warum ich in meinem Betrieb nicht auf Gleichberechtigung setzen sollte“, sagt der 45-Jährige.

SKILL-MATRIX DOKUMENTIERT KNOW-HOW

Die IT-Branche ist ein Berufsfeld, das sich rasant verändert und weiterentwickelt. Deshalb gehören Fortbildungen zum Arbeitsalltag aller IT-Techniker unbedingt dazu, erklärt Oliver Wien. Zum einen bieten die Hersteller, deren Produkte netactive nutzt und einbaut, regelmäßige Schulungen an.

» Ich sehe deshalb keinen Grund, warum ich in meinem Betrieb nicht auf Gleichberechtigung setzen sollte. «

Außerdem hat hier jeder Angestellte sein eigenes Spezialgebiet und teilt sein Wissen mit seinen Kollegen. Eine sogenannte Skill-Matrix dokumentiert das technische Know-how der einzelnen Mitarbeitenden und ihre persönlichen Stärken. So weiß jeder, wer in welchem Bereich Experte ist und die Geschäftsführung, wo noch Handlungsbedarf ist. „Wir müssen immer zwei Schritte weiter sein als der Kunde – und natürlich auch als die Konkurrenz.“ Als Kopf der Firma ist Oliver Wien viel auf nationalen und internationalen IT-Messen unterwegs, um die neuesten Trends für sein Team mitzunehmen. Immer wieder stellt er dabei fest: „Manche Länder sind da einfach viel weiter als Deutschland. Da werden klassische Supportfälle schon komplett per KI abgewickelt. Das wird die Zukunft sein. Und das will ich nicht verpassen.“



„IT FEELS GOOD“ ALS MOTTO

Der Slogan von netactive lautet „IT feels good“. Doch das Problem ist, dass die meisten Menschen von IT genervt sind, so der Geschäftsführer. Entweder es funktioniert nicht oder das System ist zu langsam. „Viele Kunden sind auf 180, bevor wir die Chance haben, irgendwas zu sagen. Unsere ganze Unternehmensphilosophie ist deshalb darauf ausgelegt, Probleme zu verhindern. Also Fehler zu vermeiden, bevor sie entstehen.“ Dazu bietet netactive Rahmenverträge an, die es erlauben, dass IT-Systeme täglich auf Leckagen und veraltete Hard- und Software hin untersucht werden. Der einzelne Kunde kann so auf mögliche Störfälle rechtzeitig hingewiesen werden und erhält konkrete Lösungsvorschläge. „Wir versuchen unseren Auftraggebern zu vermitteln: Die IT läuft, wir sind ein großes Team, wir sind gut erreichbar, wir kümmern uns. Dafür steht unser Slogan und das ist unser Motto.“

MITARBEITERZUFRIEDENHEIT IST DER SCHLÜSSEL

Um gutes und stressresistentes Personal zu finden, spielt die Mitarbeiterzufriedenheit eine zentrale Rolle für Oliver Wien. So erhielt netactive erneut die Auszeichnung als familienfreundliches Unternehmen. Seit verganginem Jahr gelten Gleitzeit und Vertrauensarbeitszeit. Aktuell durchläuft das gesamte Team mit Hilfe einer Krankenkasse ein Gesundheitsprogramm, das unter anderem Burnout-Prävention und gesunde Ernäh-

rung beinhaltet. Zudem optimierten die IT-Spezialisten den Onboarding-Prozess so, dass es keine Kündigungen mehr in der Probezeit gibt. Regelmäßige Feedback-Gespräche in der Einarbeitungsphase und Zeichen der Wertschätzung sorgen dafür, dass sich die Angestellten hier schnell heimisch fühlen und ihr Potenzial entfalten können. „Bei uns sind die Mitarbeiter schon kurz nach ihrer Einstellung produktiv, weil sie sich bestens auskennen“, so Oliver Wien.

» Bei uns sind die Mitarbeiter schon kurz nach ihrer Einstellung produktiv, weil sie sich bestens auskennen. «

DAS ZIEL: ENTBEHRLICH ZU SEIN
Gleichzeitig arbeitet der Geschäftsführer daran, sich selbst entbehrlich zu machen. Er hat in seinem Betrieb für die wichtigsten Bereiche jeweils eine verantwortliche Person: für Personal, Vertrieb, Technik und Finanzen.

„Viele Unternehmer wollen unersetzbar sein. Das ist so ein Macht- oder Ego-Thema.“ Davon hält Oliver Wien allerdings nichts. Ihm ist lieber, dass sein Unternehmen im Notfall auch ohne ihn laufen kann: „Es sind über 30 Existenzen, die an diesen Laden gebunden sind und pünktlich ihr Gehalt kriegen wollen. Das darf nicht an meiner Person hängen. Das wäre grob fahrlässig.“

Er selbst sieht seine Hartnäckigkeit und seinen Optimismus als Triebfeder für seinen Erfolg: „Ich bin der geborene Optimist. Ich sehe immer und überall das Positive. Und die Abwesenheit von Pech hat vielleicht auch ein wenig dazu beigetragen.“ 



DIE IT-BRANCHE IN DEUTSCHLAND IST IM AUFSCHWUNG:

Jährlicher Umsatz mit Informationstechnologie:
ca. 119 Milliarden Euro

Davon Umsatz für IT-Services:
ca. 48 Milliarden Euro

Anzahl der IT-Unternehmen bundesweit:
ca. 90.000 Betriebe

Erwerbstätige in der IT-Branche:
ca. 1,1 Millionen Beschäftigte

wisoak
in Bremerhaven

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

Genusswelten der eww.

Jetzt telefonisch bestellen!

Die Grüne Kiste vom Hof Olendiek
Gesund, frisch und regional – Vitamine frei Haus!

Hof Olendiek der Elbe-Weser Welten gGmbH
Cappeler Niederstrich 1 | 27639 Wurster Nordseeküste | T 04741 1317 | olendiek@eww.de

Moin BREMERHAVEN

VON HIER, FÜR HIER

Alle zwei Monate druckfrisch zum Beispiel bei

EDEKA center Roter Sand Kuauer

EDEKA center Streubel

BAUHAUS
Rheinstraße 108, 27570 Bremerhaven

FIEDLERS FISCHMARKT
An d. Packhalle IV 34, 27572 Bremerhaven

Hochschule Bremerhaven
An der Karlstadt 8, 27568 Bremerhaven

Moin BREMERHAVEN // moin-bremerhaven.de // MoinBremerhaven // @moinbremerhaven

Wie viele Überstunden sind erlaubt?

STREIT UM MEHRARBEIT BESCHÄFTIGT
IMMER WIEDER DIE GERICHTE

Die regelmäßige Arbeitszeit gibt in den allermeisten Fällen der Arbeitsvertrag oder ein anzuwendender Tarifvertrag wieder. Die Leistung von Überstunden stellt die Überschreitung der vom einzelnen Arbeitnehmer geschuldeten Arbeit dar. Rechtsanwalt Guido Wurtz klärt auf, was Arbeitgeber und Arbeitnehmer unbedingt zum Thema Überstunden wissen sollten.

Ein Recht auf Vergütung von Überstunden besteht nur, soweit diese vom Arbeitgeber ausdrücklich angeordnet worden sind oder zumindest mehrfach in eindeutiger Kenntnis des Arbeitgebers geduldet wurden. „In jedem Fall muss der Arbeitgeber Kenntnis von den Überstunden haben und einverstanden sein“, betont Arbeitsrecht-Experte Guido Wurtz.

Von diesen Fragen abzugrenzen ist, ob Mehrarbeit zulässig ist. Unter Mehrarbeit versteht man in Abgrenzung zu Überstunden die Überschreitung einer tariflich festgesetzten Arbeitszeitgrenze oder

die Überschreitung der gesetzlichen Obergrenzen nach Arbeitszeitgesetz (ArbZG). Das Arbeitszeitgesetz schreibt im Normalfall einen Acht-Stunden-Tag vor. Hierbei zählen allerdings Pausen nicht zur Arbeitszeit. Da das Arbeitszeitgesetz von einer Sechs-Tage-Woche ausgeht, ergibt sich eine Höchstgrenze von 48 Stunden pro Woche als zulässige Arbeitszeit.

» In jedem Fall muss der Arbeitgeber Kenntnis von den Überstunden haben. «



Guido Wurtz,
Fachanwalt für Arbeitsrecht

„Bei der Frage der Vergütung von Überstunden ergibt sich immer wieder das Problem, dass sowohl deren Ableistung aber insbesondere auch die Anordnung durch den Arbeitgeber problematisch ist“, so Rechtsanwalt Guido Wurtz. Oftmals können daher berechnete Ansprüche auf diesbezügliches Entgelt nur mit fachmännischer Hilfe, also einem Fachanwalt für Arbeitsrecht, durchgesetzt werden. Die Kanzlei Werk & Wurtz berät sowohl Angestellte als auch Arbeitgeber.

KaZ

werk-wurtz.de



GRÜN STATT GRAU:

SO WIRST DU DEINEN SCHOTTERGARTEN LOS

Die einen finden sie praktisch und schön, für die anderen sind sie hässlich und umweltschädlich: Schottergärten. Egal, zu welcher Gruppe du gehörst - im Bundesland Bremen sind Schottergärten jetzt per Senatsbeschluss verboten. Was das bedeutet, welche pflegeleichten Alternativen es gibt und wie du den Schotter loswirst, liest du hier.





DAS GILT JETZT

- ◆ Neue Schottergärten dürfen ab 1. Juli 2024 nicht mehr angelegt werden.
- ◆ Schon bestehende Schottergärten müssen bis 1. Januar 2026 entfernt werden. Verstöße gelten danach als Ordnungswidrigkeit, die mit Geldstrafen belegt werden können.
- ◆ Als Schottergarten zählen alle Flächen auf deinem Grundstück, die überwiegend mit Steinen oder Kieseln bedeckt sind.
- ◆ Schottergärten unter 10 Quadratmetern sind weiterhin erlaubt.
- ◆ Gepflasterte Flächen sind von dem Gesetz nicht betroffen.



WAS SPRICHT GEGEN SCHOTTERGÄRTEN?

Kein Rasenmähen, kein Unkrautzupfen: Kiesgärten klingen erst einmal pflegeleicht. Allerdings setzen die Steine Moos an, Blätter bleiben im Herbst zwischen ihnen hängen. Die Reinigung kann dann aufwändiger sein als die Pflege eines grünen Gartenstücks. Abgesehen davon bieten sie kaum Lebensraum für Insekten. Der Bremer Senat begründet seine Entscheidung mit dem Klimaschutz: Schottergärten mindern die biologische Vielfalt, erschweren den Ablauf von Regenwasser und heizen ihre Umgebung im Sommer übermäßig auf.

WOHIN MIT DEM KIES?

Schotter und Kies gelten als Bauschutt. Damit kannst du ihn nicht einfach im Hausmüll entsorgen – das würde bei größeren Mengen auch schwierig werden. Los wirst du ihn entweder, indem du ihn bei einem Recycling-Unternehmen ablieferst. In Bremerhaven nimmt zum Beispiel die BARAB an der Dockstraße 2 Kies und Steine tonnenweise gegen ein geringes Entgelt ab. Oder du bestellst dir bei der BEG einen Container vor dein Grundstück, der anschließend samt Inhalt wieder abgeholt wird (weitere Infos: 0471/186 557 oder www.beg-bhv.de/buerger/leistungen/bauabfaelle/).

☞ Solche Kiesgärten sind im Bundesland Bremen – und auch in Niedersachsen – inzwischen verboten.

Oder du beauftragst eine Fachfirma, die sich um alles kümmert. Außerdem lohnt sich der Blick auf Kleinanzeigen-Portale im Internet: Manche privaten oder gewerblichen Anbieter nehmen dir die Kieselsteine kostenlos ab.

WAS PASSIERT DANN?

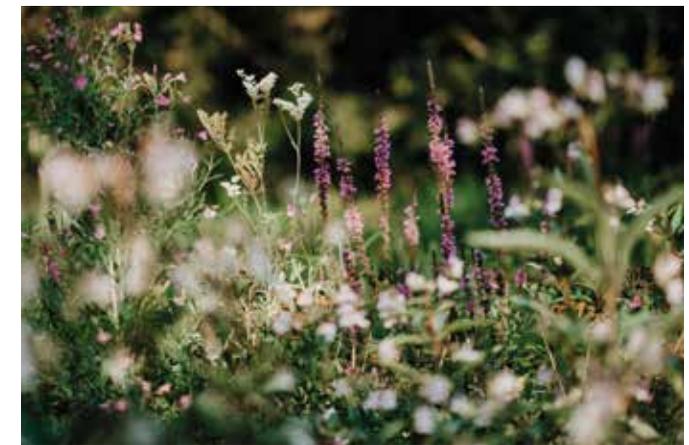
Nachdem der Schotter entfernt ist, muss auch die darunterliegende Folie abgetragen werden. Sie lässt sich zum Beispiel mithilfe eines Cutter-Messers in kleine Teile schneiden und dadurch leicht aus dem Boden holen. Meistens hat der Boden darunter durch die vorherige Versiegelung Nährstoffe verloren. Du solltest ihn auf jeden Fall auflockern und umgraben. Damit danach wieder das Grün sprießen kann, helfen Kompost oder Bodenaktivator aus dem Gartencenter oder Baumarkt. Eine ideale Grundlage für neues Wachstum ist frischer Mutterboden.

GRÜN UND PFLEGELEICHT

Wenn du einen grünen Garten ohne zu viel Arbeit genießen willst, gibt es mehrere Möglichkeiten. Bodendecker, Ziergräser und Kräuter sehen schön aus, brauchen wenig Pflege und verhindern auch noch den Wuchs von Unkraut. Sträucher und Büsche bringen außerdem Schatten in den Garten und müssen meist nur einmal im Jahr geschnitten werden. Wenn du gerne einen klassischen Rasen anlegen willst, kannst du dir zum Beispiel von einem Mähroboter viel Arbeit abnehmen lassen.

Fast ohne Pflege kommt ein Blühstreifen mit Wildwuchs aus. Saatgut dafür findest du auch im Gartencenter oder Baumarkt. Die Wiese strahlt in vielen Farben und ist ein guter Lebensraum für Insekten. Außerdem musst du sie nur einmal im Jahr schneiden. Für den Gartenbau gibt es in der Region zahlreiche Experten, die dir die Planung und viele weitere Aufgaben abnehmen können.

Der NABU gibt hier einen guten Überblick, was wo am besten wächst:



ASSMANN
SONNENSCHUTZ • SICHTSCHUTZ • WETTERSCHUTZ

SHADE Schatten-Systeme
SHADESIGN

DER BESTE SCHATTEN FÜR KLEINE ABENTEURER

Leher Landstr. 26 · 27607 Geestland/Langen
Tel: 04743 -47 20 ✉ assmann@assmann-sonnenschutz.de
www.assmann-sonnenschutz.de

ANDREAS ONKEN
BEDACHUNG

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

idealtransport
Umzüge - Lagerung - Kleintransporte
Küchenmontagen - Beiladungen
Aktenlagerung

AMÖ
Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.

... damit Ihr Umzug nicht im CHAOS endet!

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

Hubert
DIE RASENPROFIS

Beratung Verkauf Service

27624 Geestland-Köhlen | Tel. 04708 1038 | www.hubert-landtechnik.de

TAUSEND IDEEN
500 m²
 AUSSTELLUNG

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.

TERRASSENDACH • SONNENSCHUTZ • BODENBELAG


Behrens



So spart dein Haus **Energie und CO₂**

TIPPS FÜR KLIMAFREUNDLICHE NEUBAUTEN UND SANIERUNGEN

Klimafreundliche Häuser schonen nicht nur die Umwelt, sondern auch das Portemonnaie. Gerade bei den steigenden Energiekosten sind gut gedämmte Fassaden und Dächer ebenso wertvoll wie ein effizientes und sparsames Heizsystem. Wer neu bauen möchte, kann außerdem auf besonders umweltschonende Baustoffe setzen. Lies hier unsere Tipps für Bauherren und Hausbesitzer.

KLIMAFREUNDLICH BAUEN

Wenn du ein neues Haus bauen willst, spielt die Energie-Effizienz bereits bei der Planung eine wichtige Rolle. Die verwendeten Baustoffe für die Außenhülle sind in der Regel für die Wärmedämmung optimiert. Außerdem kommen moderne Heizsysteme zum Einsatz, die energiesparend arbeiten. Wärmepumpen oder Heizungen mit Biomasse wie Pellets oder Holzhack-Schnitzeln gelten

darüber hinaus als CO₂-neutral. Das kannst du noch mit Photovoltaik oder Solarthermie kombinieren, um sogar selbst Strom oder Wärme zu erzeugen.

Für klimafreundliches Bauen spielen aber auch die genutzten Rohstoffe eine wichtige Rolle. Rund die Hälfte aller Neubauten im Wohnbereich nutzten 2022 laut der Deutschen Energieagentur (DNA) hauptsächlich Ziegel oder Beton.

Wir wollen, dass die Träume unserer Kunden verwirklicht werden!




Rabe GmbH
 Sanitär & Heizung

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

Diese Stoffe verbrauchen bei der Produktion sehr viel Energie und sorgen so für einen großen CO₂-Fußabdruck beim Hausbau. Deutlich besser schneidet Holz ab. Und wird auch immer beliebter: 2022 war gut jedes fünfte neu gebaute Wohnhaus aus Holz, so die DENA. Darüber hinaus sind Lehm, Naturstein und Reet eine gute Wahl, wenn dir das Klima wichtig ist.

Bei Vorzeige-Projekten wird heute schon beim Bau darauf geachtet, dass sich die verwendeten Baustoffe irgendwann wieder problemlos recyceln lassen. Möglichst kurze Transportwege verringern den ökologischen Fußabdruck weiter. Und auch im Sinne der eigenen Gesundheit solltest du darauf achten, möglichst keine Schadstoffe verarbeiten zu lassen.



☞ Holz wird als umweltfreundlicher Baustoff immer beliebter.

KLIMAFREUNDLICH SANIEREN

Mehr als die Hälfte aller Wohngebäude in Deutschland ist laut DENA vor 1978 gebaut worden. Die Wärmedämmung war damals längst nicht so wirksam wie heute. Dementsprechend gibt es gerade bei älteren Häusern mehrere Ansätze, um die Energieeffizienz und Klimafreundlichkeit zu steigern. Wer weniger heizen muss, spart Geld und letztendlich auch CO₂. Eine gute Grundlage für die energetische Sanierung bildet ein Termin mit einem professionellen Energieberater.

Der logische erste Schritt für ein klimafreundlicheres Haus ist eine verbesserte Wärmedämmung. So sinkt der Energieverbrauch deutlich. In den meisten

Fällen können Außenwände mit einer zusätzlichen Dämmschicht von außen optimiert werden. Das Dach ist ebenso wichtig für effizientes Heizen. Beim Dämm-Material gibt es zahlreiche Optionen. Du kannst dafür zum Beispiel umweltfreundlichere Naturstoffe verwenden. Außerdem geht durch alte Fenster und Türen viel Wärme verloren – hier rechnet sich der Austausch schnell.

Veraltete Heizungen verbrauchen in aller Regel nicht nur viel Brennstoff, sondern auch übermäßig Strom. Gerade, wenn du alte Gas- oder Ölbrenner ersetzt, gibt es umfangreiche Fördermittel. Der Austausch lohnt sich besonders, wenn du zusätzlich Solarthermie einsetzt. So senkst du gleichzeitig deine laufenden Kosten und beruhigst dein Gewissen. Welches Heizsystem sich für dein Haus optimal eignet, kann dir ebenfalls ein Energieberater erläutern. Oder du erkundigst dich bei den zahlreichen Fachfirmen in der Region.

LE

FACHGERECHTER EINBAU UND VERTRIEB VON:

- FENSTER
- RAFFSTORES
- ROLLLÄDEN
- TÜREN
- MARKISEN

ÖFFNUNGSZEITEN:
MO - DO: 09:00 - 17:00 UHR · FREITAG: 09:00 - 15:00 UHR

WINGU BAUELEMENTE GMBH & CO KG TEL.: 0471 - 95 10 87 20
BUCHTSTRASSE 61, 27570 BREMERHAVEN MOBIL: 0176 - 72 92 56 24

INFO@WIN-GU.DE · WIN-GU.DE

JETZT UMSTIEGEN AUF EIGENEN SOLARSTROM MIT SPEICHER

Mehr Infos auf www.bysolar.de

BYSOLAR Brikey GmbH
www.bysolar.de
04721-949950
info@bysolar.de

Dein Photovoltaik-Partner

SOELARENERGIE

☎ +49 173 2374568
✉ info@soelarenergie.de
🏠 www.soelarenergie.de

Planung - Montage - Inbetriebnahme

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

...wir sind Metallbau

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

Metallbau Lehe GmbH

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

WELCHE FÖRDERMITTEL GIBT ES?

♦ Wenn du einen umweltschonenden Neubau planst, sind dafür vergünstigte Kredite der Förderbank KfW möglich. Das Haus muss dafür aber feststehende Kriterien erfüllen.

Mehr Infos hier:



♦ Die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) trägt bis zu 20 Prozent der Kosten für Dämmung der Gebäudehülle bei; bis zu 50 Prozent für Heizungsoptimierung und bis zu 70 Prozent für den Austausch alter Heizsysteme.

Weitere Infos:



♦ Das Land Bremen fördert zusätzlich Projekte wie die Dämmung von Außenwänden, Dächern, Geschossdecken und Kellern sowie den Einbau wärmeeffizienter Fenster.

Hier gibt es mehr Infos:





Sieben Kugeln und viel Fingerspitzen-Gefühl

BOULE HAT IN BREMERHAVEN UND UMGEBUNG IMMER MEHR ANHÄNGER

Ein strahlend schöner Tag im Bremerhavener Süden: Was macht da mehr Freude als Bewegung an der frischen Luft, verbunden mit einem spannenden Spiel und netter Gesellschaft? Die rund 20 Sportlerinnen und Sportler haben jedenfalls sichtlich Spaß auf den Boule-Bahnen bei der TSV Wulsdorf. Boule wird in Bremerhaven und Umgebung immer beliebter.

Gut 15 Vereine bieten hier den Sport an, schätzt Henry Jäkel, Abteilungsleiter bei der TSV. Zwischen 300 und 350 Frauen und Männer, meist im Rentenalter, spielen in der Stadt und im angrenzenden Landkreis regelmäßig, oft auch in mehreren Gruppen und Vereinen. Viele verbinden das Boule-Spielen mit einer kleinen Fahrrad-Tour zu den Plätzen. Einen Liga-Betrieb gibt es in der Seestadt nicht, dafür aber Turniere. Die Freude am Spiel und an der Geselligkeit steht im Vordergrund.

Gespielt wird in Bremerhaven die auch als „Pétanque“ bekannte Variante des aus Frankreich kommenden Boule-Sports.

...

Die Boule-Gruppe bei der TSV Wulsdorf ist eine von vielen in Bremerhaven und Umgebung.

BOULE FÖRDERT:

- ◆ räumliches Denken
- ◆ Beweglichkeit und Fitness
- ◆ Stressbewältigung
- ◆ soziale Interaktion
- ◆ taktisches Denken



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 Bremervörde
Gnarrenburger Straße 117 | 27452 Bremervörde

SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER

Meistens stehen sich zwei Dreier-Teams gegenüber, jeder Spieler hat dabei zwei Kugeln. Eine kleine Zielkugel, liebevoll „Schweinchen“ genannt, wird von der ersten Mannschaft auf die Bahn geworfen. Danach versuchen die Spieler der beiden Teams immer abwechselnd, ihre eigenen Kugeln möglichst nah am „Schweinchen“ zu platzieren. Wenn alle Kugeln geworfen sind, wird gezählt, welche Mannschaft die meisten eigenen Kugeln am nächsten an die Zielkugel gebracht hat. So weit, so einfach.

TECHNIK UND TAKTIK

Zum Boule gehört aber viel Technik. Mit geradem Arm sollte die Kugel in einem Bogen geworfen werden – in einer flüssigen Bewegung, möglichst aus den Beinen kommend. Wo die Kugel landet, wie weit sie dann noch kullert, ist Erfahrungssache. Dazu kommt die Taktik: Mit gut gezielten Würfen können zum Beispiel Kugeln des Gegners weiter vom „Schweinchen“ weggeschossen werden oder eigene näher drangeschoben. Solche Aktionen sorgen auch an diesem Spieltag bei der TSV immer wieder für Jubel oder augenzwinkerndes Schimpfen.

„Die Geselligkeit ist ein wichtiger Teil“, weiß Henry Jäkel. Zweimal die Woche treffen sich die Spielerinnen und Spieler der Boule-Abteilung in Wulsdorf. Neben den Bahnen haben sie sich einen gemütlichen Unterstand eingerichtet, in dem sie sich zwischen den Runden ausruhen und klönen. „Die verschiedenen Gruppen laden sich auch gegenseitig ein“, berichtet der Abteilungsleiter. So entstehen schnell neue Bekanntschaften oder alte werden wieder aufgewärmt.



BOULE IN BREMERHAVEN UND UMGEBUNG

Rund 15 Vereine haben in der Stadt und den umliegenden Gemeinden eine eigene Boule-Sparte. Dazu gehören unter anderem TSV Wulsdorf, SFL Bremerhaven, LTS, TV Schiffdorf, TV Gut Heil Spaden und TSV Bramel. Insgesamt gibt es rund 40 Boule-Bahnen im näheren Umkreis.

» Wir sind eine Freizeit-Gruppe. Aber mit Leidenschaft dabei.«

MIT LEIDENSCHAFT DABEI

In Wulsdorf ist der Boule-Platz offen für alle. Mitspielen bei den Treffen dienstags und freitags von 15 bis 17 Uhr geht ohne Vereinsmitgliedschaft – sogar Kugeln stellt die Gruppe. Henry Jäkel ist durch Zufall zum Boule-Sport gekommen. „Ich habe es beim TV Schiffdorf ausprobiert und war von der ersten Sekunde an infiziert“, erinnert er sich und lacht. In Schiffdorf spielt er weiterhin, ebenso bei den Havenboulern am Holzhafen. Henry Jäkels Mitstreiterinnen und Mitstreiter sind ähnlich „infiziert“: Sie treffen sich zu jeder Jahreszeit und bei fast jedem Wetter, um die Kugeln zu schieben. „Wir sind eine Freizeit-Gruppe. Aber mit Leidenschaft dabei.“ – ob im Sonnenschein oder Nieselregen.



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

HNO-Praxis Dr. Uhe



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

Grashoffstr. 6
27570 Bremerhaven
Tel: 0471/21167

„Sorry, ich fühl mich nicht so gut ...“

WIE ENDOMETRIOSE DAS LEBEN VIELER FRAUEN AUSBREMST

„Schmerzen während der Regelblutung sind ganz normal“ – so lernen es Frauen meist schon in der Jugend. Ein Grund, warum die chronisch entzündliche und sehr schmerzhafteste Erkrankung Endometriose häufig jahrelang unerkannt bleibt. Laut der Stiftung Endometriose-Forschung sind rund 7 bis 15 Prozent der weiblichen, geschlechtsreifen Bevölkerung davon betroffen.

WAS IST ENDOMETRIOSE?

Bei Endometriose wächst Gewebe, ähnlich der Gebärmutter Schleimhaut, außerhalb der Gebärmutter. Es siedelt sich zum Beispiel an den Eierstöcken, im Bauchraum oder am Darm an. Dadurch können Zysten entstehen oder sogar innere Organe geschädigt werden. Die Folgen sind meist chronische Schmerzen, auch neben der Regelblutung. Auf Dauer führt das zu körperlichen und psy-

chischen Belastungen, die sich stark auf das Sozial- und Berufsleben auswirken können. Auch Mädchen im Schulalter können bereits betroffen sein.

SYMPTOME SIND BEHADELBAR

Die Ursachen für Endometriose sind leider noch zu wenig erforscht. Doch die öffentliche Aufmerksamkeit für diese hormonabhängige Erkrankung wächst glücklicherweise. Nicht zuletzt, weil sie häufig in Verbindung mit einem unerfüll-

ten Kinderwunsch steht. Auch ein erhöhtes Brustkrebsrisiko wird vermutet. Lokale Beratungsangebote gibt es beispielsweise bei Pro Familia und im Klinikum Bremen-Nord. Ausführliche Informationen findest du auf der Website der Endometriose-Vereinigung. Bei typischen Endometriose-Beschwerden solltest du dich unbedingt an deinen Frauenarzt wenden. Schmerztherapie, anti-entzündliche Ernährung, Entspannungstechniken sowie Hormonbehandlungen oder eine Operation können die Symptome lindern. 

DIE HÄUFIGSTEN BESCHWERDEN BEI ENDOMETRIOSE:

- ◆ Starke Menstruationsschmerzen
- ◆ Ungewöhnlich lange Regelblutung
- ◆ Unterleibsbeschwerden und Krämpfe
- ◆ Schmerzen beim Wasserlassen und beim Stuhlgang
- ◆ Durchfall, Übelkeit, Erbrechen
- ◆ Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- ◆ Erschöpfung und andauernde Müdigkeit
- ◆ ungewollte Kinderlosigkeit (etwa 30-50 % aller Betroffenen)

ENDOMETRIOSE-VEREINIGUNG E. V. BIETET HILFE

Die Endometriose-Vereinigung ist eine Selbsthilfe-Organisation und wurde von Betroffenen für Betroffene gegründet. Über 3.400 Mitglieder unterstützen sich gegenseitig und setzen sich für mehr Sichtbarkeit und Verständnis für diese chronische Erkrankung ein. So wurde unter anderem ein Aufklärungsprogramm für Schülerinnen und Schüler entwickelt namens „jung und endo“. Unterrichtsmaterialien, Podcasts, Kurzfilme und eine Website zum Thema Endometriose bieten dabei nicht nur jungen Mädchen und Frauen umfassende Informationen, sondern auch Eltern, Lehrern und Nicht-Betroffenen.

Mehr Infos unter:
endometriose-vereinigung.de



NORDSEE APOTHEKE

WIR SIND FÜR SIE DA.



Profitieren Sie von unserem **Lieferservice!**
Bis 12 Uhr bestellt, heute geliefert!



NORDSEE APOTHEKE BREMERHAVE-
Hafenstraße 133 | 27576 Bremerhaven

Mo. - Fr. 08.30 - 18.00 Uhr
Sa 08.30 - 13.00 Uhr



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
--	---

Mit uns können Sie reden über ...

pro familia
Land Bremen

- Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft
- finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für Schwangere
- Sexualität von Jugendlichen und Erwachsenen
- Partnerschaft

pro familia Beratungsstelle Bremerhaven



Borriesstr. 3–5, 27570 Bremerhaven
Telefon (0471) 287 22
bremervhaven@profamilia.de
www.profamilia.de/bremervhaven



Ein Pflegegrad lohnt sich!

ALLE WICHTIGEN FRAGEN VOM ANTRAG
BIS ZUR AUSZAHLUNG DER PFLEGELEISTUNGEN

Ein plötzlicher Unfall, eine schwere Krankheit oder körperliche Einschränkungen im Alter können dazu führen, dass jemand Unterstützung im Alltag oder sogar stationäre Pflege benötigt. Das ist jedoch meist mit Kosten verbunden. Um diese durch die Pflegekasse zu decken, muss erst ein Pflegegrad für die Person beantragt und von der Kasse bewilligt werden. Hier erfährst du, welchen Nutzen ein Pflegegrad hat und wie die Antragstellung abläuft.



WAS IST EIN PFLEGEGRAD?

Vor 2017 wurden Antragstellende in Pflegegrade statt in Pflegestufen unterteilt. Allerdings berücksichtigte dieses alte Modell die besonderen Bedürfnisse von Personen mit eingeschränkter Alltagskompetenz – zum Beispiel durch eine Demenzerkrankung – nicht ausreichend. Dies wurde mit der Einführung des Pflegestärkungsgesetz II (PSG II) und der Pflegegrade korrigiert. Insgesamt gibt es fünf Pflegegrade, in die Versicherte entsprechend ihres Hilfebedarfs eingeteilt werden. Je höher der Pflegegrad, desto mehr Pflegegeld und Pflegesachleistungen stehen dem Antragstellenden zu.

WIE SIND DIE PFLEGELEISTUNGEN GESTAFFELT?

Mit Pflegegrad 1 gibt es noch keinen Anspruch auf Pflegegeld oder Sach-

leistungen, aber immerhin einen Entlastungsbetrag von 125 Euro monatlich. Davon kann zum Beispiel eine Alltagshilfe entlohnt werden, die Einkäufe erledigt oder die Wohnung regelmäßig putzt. Diesen Entlastungsbetrag gibt es für jeden Pflegegrad. Die Geldbeträge für die Pflegegrade 2 bis 5 wurden

Anfang 2022 angehoben und zum 1. Januar 2024 ein weiteres Mal. Antragstellende mit bewilligtem Pflegegrad haben die Wahl zwischen Pflegegeld und Pflegesachleistungen.

Leistungen der Pflegekasse

SEIT JANUAR 2024

PFLEGEGRAD	ENTLASTUNGSBETRAG (bei häuslicher Pflege)	PFLEGE- GELD	PFLEGESACH- LEISTUNGEN
1	125 Euro	-	-
2	125 Euro	332 Euro	761 Euro
3	125 Euro	573 Euro	1.432 Euro
4	125 Euro	765 Euro	1.778 Euro
5	125 Euro	947 Euro	2.200 Euro

Gepflegt wohlfühlen in Bremerhaven!



- ~ Stationäre Pflege
- ~ Kurzzeitpflege
- ~ Wohnen mit Service
(verschiedene Serviceleistungen)

Bei Fragen beraten wir Sie gerne. Wir freuen uns auf Sie!

HANSA
Marie-von-Seggern-Heim
Wurster Straße 47,
27580 Bremerhaven
Telefon 0471 892-0
E-Mail mvsh@hansa-gruppe.info

HANSA
Service-Wohnanlage Abberstraße
Abberstraße 1,
27580 Bremerhaven
Telefon 0471 892-0
E-Mail mvsh@hansa-gruppe.info

www.hansa-gruppe.info



„WEIL GESUNDHEIT
VERTRAUENSsache IST.“

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

» Auch eine anteilige Kombination aus Pflegesachleistung und Pflegegeld ist möglich. «

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN PFLEGEgeld UND PFLEGESACHLEISTUNGEN?

Welche Leistungsgelder ausgezahlt werden, hängt hauptsächlich davon ab, von wem eine Person gepflegt wird. Bei einer Betreuung durch Familienangehörige zu Hause hat der Krankenversicherte Anrecht auf ein monatliches Pflegegeld. Dies kann er beispielsweise für selbst beschaffte Pflegehilfen einsetzen oder an genau die Familienmitglieder weitergeben, die sich um ihn kümmern. Dadurch erhalten pflegende Angehörige, die aufgrund der vorliegenden Situation beispielsweise nur in Teilzeit

arbeiten, einen finanziellen Ausgleich. Kommt ein ambulanter Pflegedienst regelmäßig ins Haus, dann werden dafür Pflegesachleistungen eingesetzt. Diese fallen deutlich höher aus als das Pflegegeld, da ein Dienstleister sein Personal für die geleistete Arbeitszeit mit allen Rechten, Pflichten und Lohnnebenkosten als Arbeitgeber beschäftigt.

ZWEIGLEISIGE LÖSUNG: DIE KOMBINATIONSLÖSUNG

Auch eine anteilige Kombination aus Pflegesachleistungen und Pflegegeld ist möglich. Das entlastet zum Beispiel Angehörige, die nicht rund um die Uhr



Bei pflegebedürftigen Kindern unter zwölf Jahren orientiert sich das medizinische Gutachten an den Fähigkeiten gesunder Altersgenossen.

für ein pflegebedürftiges Kind da sein können. Ein Leistungsnachweis dokumentiert alle getätigten Dienste des beauftragten Pflegedienstes im Auftrag des Klienten. Das sorgt für Transparenz bei allen Beteiligten. Die Abrechnung

erfolgt in der Regel direkt zwischen dem Pflegedienst und der Pflege- oder Krankenkasse. So können Hilfsbedürftige und betreuende Angehörige die Leistungen bestmöglich ausschöpfen und haben trotzdem wenig Verwaltungsaufwand.

WIE BEANTRAGE ICH EINEN PFLEGEGRAD?

Als Antrag reicht ein formloses Schreiben an die Pflegekasse, die bei der Krankenkasse des Versicherten angesiedelt ist. Antragsformulare bieten viele Kassen auch auf ihrer Website an. Im nächsten Schritt beauftragt die Kasse einen unabhängigen Gutachter des Medizinischen Dienstes. Dieser vereinbart einen Termin zum Hausbesuch. Im Gespräch wird dann anhand eines Fragenkatalogs ermittelt, wie selbstständig der Antragstellende seinen Alltag bestreiten kann.



Die Bestattung in der Natur

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



Die nächsten Termine:

13. und 27. Juli 2024 um 14 Uhr
10. und 24. August 2024 um 14 Uhr



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



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)

BIRGIT BATKE

AMBULANTE KRANKENPFLEGE



Bahnhofstraße 23 · 27612 Loxstedt

Telefon (0 47 44) 82135-55

info@krankenpflege-loxstedt.de



PFLEGE & WOHNEN

NEU
SEIT MÄRZ
2024



HILFE FÜR SENIOREN

- ✓ Unterstützung und Pflege von „Senioren“ in gewohnter Umgebung eine
- ✓ qualifiziertes und motiviertes Team

SENIOREN-WG

- ✓ Wohngemeinschaft
- ✓ familiärer Umgang
- ✓ 24-Stunden-Betreuung
- ✓ ambulanter Pflegedienst nach Bedarf

Hamelner Straße 6, 27572 Bremerhaven
T. 0471 / 97 24 99 77 | info@buschmanns-bremerhaven.de

GUT VORBEREITET FÜR DEN MEDIZINISCHEN DIENST

Vor allem ältere Menschen sträuben sich häufig davor, Hilfe von außen anzunehmen und einen Pflegegrad zu beantragen – obwohl das Leben dadurch einfacher werden könnte. Auch für pflegende Angehörige. Aber vielen Senioren fällt es sehr schwer, sich mit den wachsenden körperlichen und geistigen Einschränkungen abzufinden und sich Fremden anzuvertrauen. Hier heißt es geduldig sein und Argumente im ruhigen Ton vorbringen. Das Familienmitglied soll nicht das Gefühl haben, das Entscheidungen über seinen Kopf hinweg gefällt werden. In jedem Fall muss der Pflegebedürftige kooperieren, damit der Medizinische Dienst einen Pflegegrad feststellen kann. Wer so tut, als würde er seinen Haushalt mit links erledigen, dem wird nur schwer Unterstützung bewilligt werden. Aber auch Übertreibung kann sich negativ aufs Gutachten auswirken: Einen „Schauspieler“ entlarvt ein Gutachter schnell!



Foto: Moortherme Bad Bederkesa

1 TAG *BADESPASS* ZU GEWINNEN!

Wir verlosen 3 x 1 Tageskarte für das Badeland in der Moortherme in Bad Bederkesa. Du willst gewinnen? Dann beantworte diese Frage: **Wie lang ist die Reifenrutsche in der Moortherme?** Die Antwort findest du unter moor-therme.de

Schicke die richtige Antwort mit dem Betreff „Moortherme“ bis zum 11. August 2024 an post@moin-bremerhaven.de.

Die Teilnahmebedingungen findest du hier:



Hombre

ÜBER 30 JAHRE HOMBRE

Den Tagen mehr Leben geben.

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

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
---	---	---

Plötzlich Pflegefall?

HIER GIBT ES KOSTENLOSE BERATUNG

Wenn ein Pflegefall in der Familie auftritt, dann häufen sich die Fragen: Bekomme ich Unterstützung, wenn ich meinen Verwandten selbst pflege? Kann ich mir für die Pflege eine berufliche Auszeit nehmen, ohne meinen Job zu verlieren?



Gibt es Zuschüsse, um eine Wohnung barrierefrei umbauen zu lassen? Der Pflegestützpunkt Bremerhaven berät Betroffene sehr individuell und umfassend, von der Kontaktvermittlung bis hin zur Antragstellung.

HILFE AUCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Neutral und kostenlos helfen speziell geschulte Fachkräfte dabei, sich zu orientieren und die richtige Auswahl an Angeboten zu treffen. Dabei berücksichtigen sie immer den persönlichen Bedarf und die Lebenssituation der pflegebedürftigen Person. Der Pflegestützpunkt sorgt aber auch

dafür, dass pflegende Angehörige bei der Organisation, Betreuung, Versorgung und Pflege die nötige Unterstützung bekommen, die sie benötigen.

» *Rund um das Thema Pflege ist der Pflegestützpunkt im Land Bremen die erste Anlaufstelle.* «



Weitere Informationen und nützliche Links unter bremen-pflegestuetzpunkt.de



Sicherheit auf Knopfdruck.

Der Johanniter-Hausnotruf.

JOHANNITER

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

WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT

Albert Schweitzer

inklusive Pflegedienste gGmbH

sehen. helfen. achten.

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

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

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

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

Mehr Bewegung im Alltag

MIT DIESEN TIPPS BLEIBST DU FIT



Für mehr Bewegung im Alltag gibt es jede Menge kreative Tipps: Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren, Gartenarbeit oder beim Zähneputzen in die Knie gehen. Einige einfache Fitnessübungen können außerdem helfen, wenn du unter chronischen Schmerzen oder sogar Krankheiten leidest. Hier liest du, welche Übungen bei welchen Beschwerden hilfreich sind, wie du Blockaden löst und was deine körperliche Beweglichkeit verbessert.

1 Nacken und Schultern entkrampfen

Unser Alltag ist reich an Auslösern für Nacken- und Schulterverspannungen: häufiges Sitzen, langes Stehen, Arbeiten mit nach vorn gereckten Armen, hochgezogene Schultern oder der typische „Handynacken“. All das führt dazu, dass die Muskeln sich verkrampfen – über Jahrzehnte können sie sich sogar verkürzen! Zu allem Überflus sorgen Verspannungen in diesem Bereich oft für Kopfschmerzen und Migräne. Abhilfe schafft ein Wärmekissen, das die Muskeln entspannt. Dazu eignen sich Dehnübungen, weil sie die Muskelfasern strecken und flexibel machen.

Leichte Übung: Setze dich gerade auf einen Stuhl. Zieh deinen linken Unterarm gegen den Oberarm, aber lass die Schulter dabei locker. Lege deine rechte Hand auf Höhe deines linken Ohrs auf deinen Kopf und drehe ihn um 45 Grad nach rechts. Neige das Kinn gegen die Brust, sodass du im Nacken ein leichtes Ziehen spürst. Zähle dabei bis 30. Wiederhole die Übung auf der rechten Seite. Atme dabei tief und spüre nach, wie sich die Dehnung anfühlt. Sie sollte auf keinen Fall wehtun!

2 Rücken und Wirbelsäule stärken

Über 60 Prozent der Deutschen leiden gelegentlich an Rückenschmerzen. Die körperlichen Ursachen sind vielseitig und sollten mit einem Arzt besprochen werden. Allgemein können Bewegungsmangel oder Arbeiten in gebückter Haltung zu Haltungsfehlern führen, die die natürliche Krümmung der Brustwirbelsäule übertreiben. Man spricht dann vom Rundrücken – früher einmal „Buckel“ oder „Witwenbuckel“ genannt. Durch eine Physiotherapie wird dieses Problem behoben. Wer vorbeugen will, kann die Rücken- und Bauchmuskulatur trainieren.

Leichte Übung: Lege dich bequem auf den Bauch und stütze die Unterarme auf, sodass dein Oberkörper sich anhebt. Verharre so eine Weile und kehre zurück in die Ausgangsposition. Lege

als Nächstes die Hände unter die Schultern und stemme dich mit den Armen nach oben. Diese Schritte kannst du beliebig oft wiederholen.

3 Sport für die Herzgesundheit

Herz-Kreislauferkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Mittlerweile ist erwiesen, dass viele Todesfälle durch mehr Bewegung vermeidbar wären. Ein gesundes Herz liebt es, durch körperliche Aktivität gefordert zu werden! Wird es das nicht, nimmt seine Leistung ab. Auch das Risiko für Schlaganfälle erhöht sich.

Leichte Übung: Schon der tägliche Spaziergang verringert das Risiko eines Herzinfarktes. Das Treten auf dem Fahrradergometer ist eine der besten Sportarten, um die Herzfunktion zu erhalten.

Herzkranken Menschen können auf ein Intervalltraining ausweichen: eine Minute treten, eine Minute Pause, dann wieder von vorne. Selbst bei einer Herzschwäche wird heute maßvolle Bewegung empfohlen – die Theorie, dass viel Schonung gesund sei, gilt als überholt. Das Training sollte aber immer mit einem Arzt abgesprochen sein.

Bei dauerhaften Beschwerden solltest du möglichst zum Arzt gehen und die Ursachen klären. Eine Physiotherapie hilft dir, um steife Muskeln und Gelenke zu entspannen und wieder beweglich zu machen. Besonders für den Schulter-, Nacken- und Rückenbereich eignen sich Massagen. Zusätzlich gibt es spezielle Angebote in Fitness-Studios und bei Sportvereinen.

© PB

PARKHAUS FITNESS CLUB

TRAINING OHNE LAUFZEIT. MONATLICH KÜNDBAR.

Genieße absolute Flexibilität und trainiere ohne langfristige Bindung.
Wir unterstützen Dich jederzeit bei uns mit Deinem Fitnesstraining zu starten.

PARKHAUS FITNESS CLUB · Parkstraße 15 · 27580 Bremerhaven · 0471 982110 · info@parkhaus-bremerhaven.de

parkhaus-fitness.de

Zahnersatz made in Fishtown.

Rübeling
DENTAL-LABOR
BREMERHAVEN

www.ruebeling.de

DREI FITNESS-ÜBUNGEN

FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Die Fit & Sun Fitness-Clubs bieten in Loxstedt, Lunestedt und Hagen Training, Beratung und Kurse an. Hier zeigen die Experten, wie du auch zu Hause schnell in Form kommst:

1

AUSFALLSCHRITT MIT SCHULTERDRÜCKEN

Gut für Oberschenkel, Gesäß, Schulter und Arme (mit zwei Kleinhantel oder Trinkflaschen als Hilfsmittel)

Beginn im Ausfallschritt. Das vordere Bein ist im rechten Winkel gebeugt, das hintere Bein fast gestreckt. Die Ferse des hinteren Fußes bleibt in der Luft. Dann das hintere Bein beugen und die Hüfte senken. Der Rücken bleibt gerade. Die Arme mit je einer Flasche in der Hand, auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken. Dann über dem Kopf zusammenführen und wieder auf Schulterhöhe senken. Danach das hintere Bein zurück in die Ausgangsposition strecken. **Jedes Bein sollte zweimal vorne stehen** und ein Durchgang kann 45 bis 60 Sekunden dauern.

2

LIEGESTÜTZ MIT KICKBACKS

Gut für Brust, Schulter, Arme und Bauch

Beginn in der Liegestützposition. Die Hände sind schulterbreit voneinander entfernt. Der Körper ist gestreckt, sodass ein gerades „Brett“ entsteht. Blick zum Boden. Wichtig ist, dass das Gesäß nicht zu weit nach oben zeigt und der Rücken sich nicht beugt. Dann ein gestrecktes Bein nach oben heben und wieder senken. Den Vorgang mit dem anderen Bein wiederholen.

Wer möchte, kann zwischen dem Beinwechsel mit dem gesamten Körper ganz nach unten gehen. **Jedes Bein könnte pro Durchgang sieben- bis zehnmal oben sein.** Jeder Durchgang kann 45 bis 60 Sekunden dauern.

3

SUPERMANN AUF DEM BODEN

Gut für Schulter, gesamten Rücken und Arme (mit einer Kleinhantel oder Flasche als Hilfsmittel)

Ausgangsposition ist liegend auf dem Bauch. Den oberen Teil des Oberkörpers vom Boden anheben, die Arme in die Luft und die Füße aufstellen. Nun wird ein leichtes Hilfsmittel im großen Kreis über und hinter den Rücken geführt und von einer Hand in die andere gegeben, danach vor dem Kopf.

Der Oberkörper bleibt dabei die gesamte Zeit angehoben. **Empfohlen sind drei Durchgänge** mit je 45 bis 60 Sekunden.

**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



**SUCHST DU DEINE FITNESS ?
MIT UNS
KANNST DU SIE FINDEN!**

www.fitandsun.de

Wir lieben Fitness

fit & sun
Fitness- & Wellness-Clubs

Am Gewerbepark 4 27628 Hagen i.B. (04746)72292
Heerstedter Str.19 27616 Lunestedt (04748)9314787
Bahnhofstr.99G 27612 Loxstedt (04744)4534710



DAS GEHEIMNIS STRAHLENDER ZÄHNE

SO FUNKTIONIERT ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG

Der Verzicht auf Süßigkeiten macht noch keine zahngesunde Ernährung aus. Wer seine Zähne lange erhalten möchte, der sollte zusätzlich bestimmte Lebensmittel auf den Speiseplan setzen. Wir haben uns von Dr. Eduard Arendt aus Bremerhaven Tipps geholt.

Die beste Wahl für eine zahngesunde Ernährung sind frische Lebensmittel. Denn sie enthalten wertvolle Vitamine und Mineralien. Das stärkt den Zahnschmelz und liefert auch dem restlichen Körper lebenswichtige Nährstoffe. Vitamin A sorgt für eine gesunde Mundschleimhaut, Vitamin D macht die Zähne robuster. Milchprodukte sind ein guter Kalzium-Lieferant für Knochen und Zähne. Ein Becher Joghurt oder zwei Scheiben Schnittkäse decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Fluorid macht Zähne widerstandsfähiger. Es ist in Tee, Fisch und Hülsenfrüchten enthalten.

VORSICHT BEI FRUCHTSÄURE

Auch die Lebensmittelkombination wirkt sich auf die Zahngesundheit aus. „Zitrusfrüchte und Kiwis enthalten beispielsweise viel Vitamin C, was dem Zahnfleisch zugutekommt und das Immunsystem stärkt. Allerdings greift zu viel Fruchtsäure den Zahnschmelz an“, erklärt Zahnarzt Dr. Arendt. Milchprodukte können die Säuren jedoch neutralisieren. Ein Joghurt mit Kiwi-Stücken wäre also eine zahngesunde Kombi.

Ebenfalls gefährlich: zuckerhaltige Getränke wie Limonade. Sie verursachen Zahnbelag und Karies. Besser Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Wenn du auf den süßen Geschmack nicht verzichten magst, kannst du Obststücke oder Trauben und Beeren in die Wasserkaraffe geben oder Früchtetee nehmen.

» Saures gegessen?
Dann bitte **unbedingt 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten, um den Zahnschmelz zu schonen.** «

rät Dr. Eduard Arendt.

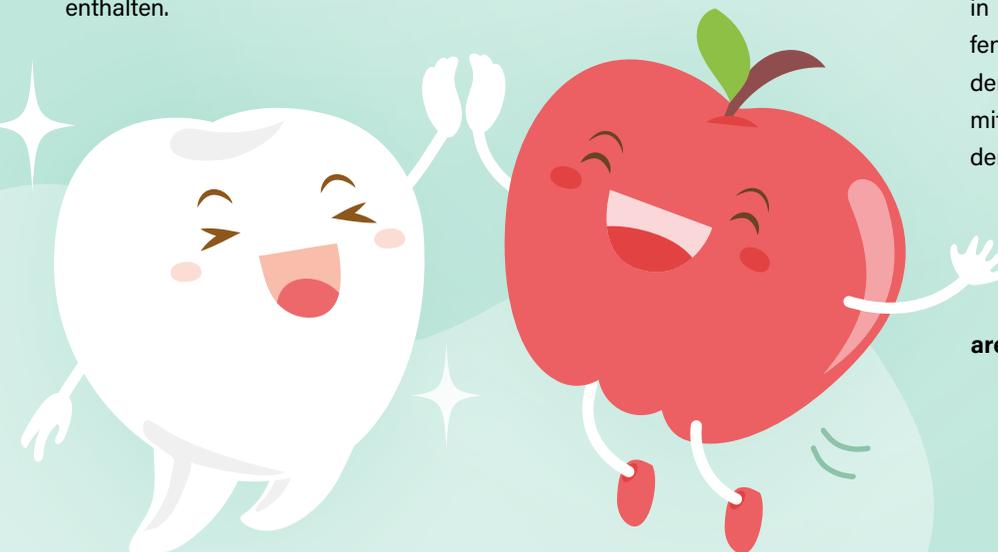


ZUCKERGEHALT VON LEBENSMITTELN PRÜFEN

Frisch kochen ist gesünder, aber nicht immer möglich. Deshalb solltest du bei verpackten Lebensmitteln und Fertiggerichten unbedingt den Zuckergehalt in den aufgeführten Inhaltsstoffen prüfen und vergleichen. Anfangs dauert der Einkauf so zwar etwas länger. Aber mit der Zeit hast du deine zahngesunden Lieblingsprodukte herausgefunden und kannst mit einem gesunden Lächeln zur Kasse schlendern.

© kaZ

arendtdental.de



Das Leben *mit dem Vergessen*

DER VEREIN SOLIDAR E.V. ENGAGIERT SICH FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Vergesslichkeit, Sprachstörungen und nachlassendes Interesse an Hobbys und sozialen Kontakten können erste Anzeichen für eine Demenzerkrankung sein. Was die meisten verdrängen: Demenz kann uns alle betreffen, auch diejenigen, die noch im Berufsleben stehen. Und Menschen mit Demenz haben die gleichen Bedürfnisse wie alle anderen. Sie brauchen Gesellschaft, Bewegung, Sicherheit, Respekt und Wertschätzung.

Ein Verein, der sich in Bremerhaven in diesem Bereich engagiert, ist der SOLIDAR e.V. – seit 2005 in enger Kooperation mit der Pflegeeinrichtung „Haus im Park“. Hier sind zurzeit mehr als 20 Freiwillige aktiv, um Menschen mit Demenz Zeit und Zuwendung zu schenken. Außerdem bietet der Verein monatliche Beratungsgespräche für Angehörige im Seniorentreffpunkt „Wulsdorper Seniorenhus“ an. Ein besonderes Veranstaltungsformat des Vereins ist „Aufbruch in den Bürgerpark“, das am 24. August 2024 er-

neut stattfinden wird. Dann entsteht ein öffentlicher Begegnungsort rund um das Thema Demenz – nicht nur für Betroffene, sondern für alle Bürgerinnen und Bürger in Bremerhaven und umzu. Gemeinsam wird durch den Park flaniert. Kunst, Natur und Bewegung bringen Menschen zusammen und fördern den Austausch. Darüber hinaus sind über das Jahr themenbezogene Lesungen in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek und dem Sozialamt geplant.

» *Der SOLIDAR e.V. braucht deine Unterstützung* «

Der Verein freut sich über ehrenamtliche Unterstützung genauso wie über eine Fördermitgliedschaft. Ab fünf Euro monatlich kann bereits viel Gutes bewirkt werden.

KaZ

Mehr Informationen unter solidar-fsd.de



» Das Gedächtnis lässt nach, aber die Gefühle bleiben «

INTERVIEW MIT URSULA MÖLLER-STRANSKY VOM SOLIDAR E.V.

Verläuft eine Demenzerkrankung immer nach demselben Schema?

Nein, es gibt über 100 Demenzformen, von denen die Alzheimer-Demenz bis zu circa 60 Prozent einnimmt. Der rote Faden für viele Alltagshandlungen verwischt, wird unterbrochen oder verschwindet ganz. Deshalb sieht der SOLIDAR e.V. seine Aufgabe darin, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern und ein Leben in Würde zu unterstützen.

Was sind die häufigsten Reaktionen, wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt?

Noch ist Demenz ein Tabuthema. Ehepartner und Kinder können nicht immer damit umgehen, wenn sich das betroffene Familienmitglied ganz anders verhält als früher. Aber meistens sind sie es, die damit täglich konfrontiert sind. So stellt die Betreuung für die Angehörigen oftmals eine schier unlösbare Herausforderung

dar, die zu hohen Belastungen und persönlichen Einschränkungen führen kann.

Glauben Sie, dass ein Leben trotz Demenzerkrankung erfüllt und fröhlich sein kann?

Ein achtsamer, wertschätzender Umgang mit Demenzpatienten ist Grundvoraussetzung, damit ihr Leben auch im fortgeschrittenen Stadium noch erfüllt und auch unbeschwert sein kann. Das Gedächtnis lässt zwar bei Betroffenen nach, aber die Gefühle bleiben: Unsicherheit und Hilflosigkeit, aber auch Freude und Spaß – zum Beispiel beim Musikhören. Es ist nicht selten, dass Demenzbetroffene sogar mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen können, was durchaus individuell unterschiedlich sein kann.

Was raten Sie Angehörigen als dringende Handlungsschritte?

Unsere monatliche Beratung hilft zunächst einmal, die Krankheit und den



Ursula Möller-Stransky, gerontopsychiatrische Fachkraft und Leitungsteam SOLIDAR e.V.

Menschen mit Demenz besser zu verstehen. Das ist ein erster Schritt. Außerdem bieten wir damit einen geschützten Rahmen an, bauen Unsicherheiten, Scham und Ängste ab und vermitteln das Gefühl: „Du bist nicht allein.“ Für praktische Vorkehrungen wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Ansprüche auf Geld- und Sachleistungen weisen wir auf die Beratungsstellen, Pflegeeinrichtungen, Pflegekassen und den Pflegestützpunkt hin.

KaZ

HAUS IM PARK

das **zuhause** für menschen mit demenz

DEMENZ BRAUCHT KOMPETENZ

UND NOCH VIELES MEHR



WIR GEBEN ...
Menschen mit Demenz ein Zuhause und Ihren Angehörigen ein gutes Gefühl.

WIR KÖNNEN ...
das aus einer hohen Fachlichkeit und langjährigen Erfahrungen heraus.

WIR TUN ...
das wirklich gerne, einfühlsam und kompetent seit mehr als fünfzehn Jahren.

Johann-wichels-Weg 2, 27574 Bremerhaven | T. 0471 800 18-0 | haus-im-park.net

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

E-REZEPT EINLÖSEN VON ÜBERALL

MIT DER NEUEN SANDER APP

Seit Januar 2024 ersetzt das E-Rezept weitestgehend das rosa Papierrezept für verschreibungspflichtige Medikamente. Für Patienten wird durch die digitale Übermittlung der Informationen vieles komfortabler. So kann das Rezept beispielsweise nicht mehr verlegt werden. Denn der Arzt übermittelt das E-Rezept elektronisch an einen Fachdienst der Gematik, einer Bundesbehörde für Digitalisierung im Gesundheitswesen. In der Apotheke vor Ort kann das elektronische Rezept dann mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) des Patienten wieder heruntergeladen werden. Mit einer App deiner Apotheke kannst du deine Medikamente sogar von überall aus bestellen.



Thomas Anthes

Thomas Anthes, Inhaber der drei Sander Apotheken in Bremerhaven, setzt auf die neueste Technologie: Voraussichtlich im Juli kommt die neue Sander App heraus, mit der dann auch e-Rezepte übermittelt werden können – ab Juli durch Scannen des E-Rezept-QR,

ab August auch über das neue Card-Link-Verfahren.

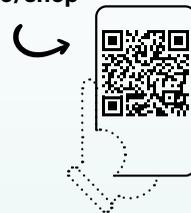
„Für unsere Kunden wird es dann noch leichter, die benötigten Medikamente und Produkte zu bestellen und das E-Rezept einzulösen“, erklärt der Apotheker. „Der Warenbestand kann per App bequem vom Sofa aus abgerufen werden. Das heißt, als Kunde sehe ich sofort, ob ein Produkt verfügbar ist und wann ich damit rechnen kann.“

LIEFERUNG AN DEN ORT DEINER WAHL

Für die Nutzung der App ist lediglich ein NFC-fähiges Smartphone sowie eine NFC-fähige Gesundheitskarte erforderlich. Zum Auslesen des E-Rezepts wird die Gesundheitskarte einfach an das Smartphone gehalten und mit den letzten Ziffern der Versicherungsnummer bestätigt. Auch die Lieferadresse kann angepasst werden: Entweder du holst deine Medikamente persönlich in der Apotheke ab oder du lässt sie nach Hause oder an deinen Arbeitsplatz

senden. Bestellungen in Bremerhaven liefern die Sander Apotheken, sofern die bestellten Artikel verfügbar sind, bereits am folgenden Arbeitstag aus. Bei Fragen wende dich per Mail an service@sander-apotheken.de oder telefonisch an 0471 944 770.

Hier geht's zum Online-Shop:
sander-apotheken.de/shop



ALLE VORTEILE DER NEUEN SANDER APP AUF EINEN BLICK:

- ✦ Das E-Rezept ist rund um die Uhr und überall digital abrufbar
- ✦ Du kannst jederzeit prüfen, ob deine Medikamente verfügbar sind
- ✦ Weitere Produkte aus dem Online-Shop kannst du bequem mitbestellen
- ✦ Lieferung nach Hause, zur Arbeit oder Abholung in der Apotheke



Versicherungen im Alter

WELCHE SIND WICHTIG?



Versicherungen bieten Schutz vor kleinen und großen Katastrophen im Leben. Der Eintritt ins Rentenalter ist eine gute Gelegenheit, um den eigenen Versicherungsstatus für die kommenden Jahre zu überprüfen: Welche Absicherungen sind nun nicht mehr notwendig, welche gewinnen an Bedeutung? Muss ich Anpassungen vornehmen? Hier liest du, welche Optionen du hast.

WELCHE VERSICHERUNGEN MUSS MAN HABEN?

Gesetzlich vorgeschrieben sind in jedem Alter eine Krankenversicherung sowie – für Autobesitzer – eine Kfz-Haftpflichtversicherung. Deine Krankenkassenbeiträge zahlst du auch als Rentner in der Regel weiter und beziehst im Gegenzug weiterhin dieselben Leistungen (bis auf das Krankengeld). Wenn du Mitglied in der gesetzlichen Krankenversicherung der Rentner (KVdR) bist, entfallen viele Beiträge für dich. Auch bei der Privaten

Krankenversicherung (PKV) sinken die Beiträge im Alter zwischen 60 und 65 Jahren, zumal der gesetzliche Zuschlag ab dieser Zeit wegfällt. Als Autofahrer musst du dich darauf vorbereiten, dass deine Versicherungsbeiträge teurer werden. Statistisch gesehen steigt bei älteren Menschen das Unfall-Risiko. Autoversicherungen erheben deshalb sogenannte Alterszuschläge – in der Regel schon ab dem 65. Lebensjahr. Wenn dein Auto für dich weiterhin unverzichtbar ist, solltest du also überlegen, wie



» *Es ist wichtig, sich schon in jungen Jahren mit der privaten Altersvorsorge und der Berufsunfähigkeit zu beschäftigen* «

du Kosten sparen kannst: Lässt sich die Versicherung beispielsweise auf ein jüngeres Familienmitglied umschreiben? Schaffst du es, den Beitrag einmal jährlich zu zahlen? Meistens ist das die günstigste Zahlungsweise. Denk auch daran, deine Kilometerleistung rechtzeitig zu ändern, sobald du nicht mehr täglich zur Arbeit fährst!

VERSICHERUNGEN, DIE SINNVOLL SIND

Darüber hinaus ist eine Privathaftpflichtversicherung für das gesamte Leben ratsam. Sie erstattet dir anfallende Kosten, falls einmal andere Personen oder deren Besitz durch einen Fehler von dir zu Schaden kommen sollten. Wenn du eine solche Versicherung bereits hast,

solltest du sie eventuell aktualisieren: Stehen deine erwachsenen Kinder noch mit im Vertrag? Oder bist du mittlerweile in den Haushalt deines Kindes umgezogen? Fallen Bereiche aus deinem früheren Arbeitsleben weg, und hast du neue Aktivitäten, für die sich eine Absicherung lohnt?

Auch die Berufsunfähigkeitsversicherung ist ein wichtiger Fallschirm während der Erwerbszeit, da sie deine Lebenshaltungskosten deckt, falls dein Einkommen wegfällt. Daneben legst du idealerweise einen längerfristigen Sparplan für die eigene Rente an. Die Gesamtsumme könnte dann zu deinem Eintritt in die Altersrente ausgezahlt werden – derselbe Zeitpunkt, an dem

die BU-Versicherung überflüssig wird. „Es ist wichtig, sich schon in jungen Jahren mit der privaten Altersvorsorge und der Berufsunfähigkeit zu beschäftigen“, rät Janina Blohm von der Agentur Tors-ten Benecken der Concordia Versicherung. „Denn je früher wir damit anfangen, desto günstiger sind die Beiträge und umso mehr ergibt sich daraus eine stabile Altersvorsorge zu Beginn unserer Rentenzeit.“

PRIVATE VORSORGE FÜR DEN BUNTEN HERBST DES LEBENS

Wer seinen Besitz bereits gut versichert hat, kann die Policen nun den Veränderungen anpassen, die die Rentenzeit manchmal mit sich bringt. Wenn du zum Beispiel Immobilienbesitzer bist und dich wohnlich verkleinerst, solltest du deine Hausratversicherung angleichen und möglicherweise deine Wohngebäudeversicherung kündigen. Bei neuen Absicherungen sollte die Vorsorge für das Alter und eine mögliche Pflege in den Fokus treten. Zahnbehandlungen etwa verursachen im Alter mehr Kosten, die durch eine Zahnzusatzversicherung bis

zu 100 Prozent gedeckt werden. Eine Unfallversicherung für Senioren bietet Versicherten, die nicht pflegebedürftig sind, Hilfeleistungen wie Menülieferungen oder einen Fahrdienst. Auch eine Pflegekostenversicherung kann sich finanziell lohnen, wenn man später in einer Pflegeeinrichtung lebt oder von einem ambulanten Pflegedienst betreut wird.

Bei anderen Versicherungsarten ist eine besonders umfassende Beratung angebracht. Allgemein besteht ein Restrisiko, dass man über Jahre seine Beträge einzahlt, ohne die Leistung zu beziehen. Das betrifft etwa die Pflegetagegeldversicherung, die aber viele Vorteile hat und am häufigsten als Pflegevorsorge gewählt

wird. Ebenso muss eine Lebensversicherung so angelegt sein, dass am Ende nicht weniger Geld herauskommt als vorher. Alte Verträge mit hohen Garantiezinsen bieten diese Sicherheit. Und wer seinen Angehörigen keine Bestattungskosten im Falle seines Ablebens zumuten möchte, kann zu diesem Zweck statt einer Sterbeversicherung einen bestimmten Geldbetrag zurücklegen.

In unserer Region gibt es zahlreiche Experten, die dich professionell beraten und dir ein individuelles Versicherungspaket schnüren. Damit du die Zeit nach dem Arbeitsleben gut abgesichert genießen kannst. 

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

 **HUK-COBURG**
Aus Tradition günstig

Ihre Adresse für Sicherheit und Vorsorge in Bremerhaven.



Service-Büro Benecken

Büro Bremerhaven: Lange Str.109 · 27580 Bremerhaven
Büro Surheide: Carsten-Lücken-Str.116 · 27574 Bremerhaven
Tel. 0471/ 3 91 26 66 · Mobil 01 74/ 6 48 96 20

CONCORDIA.
EIN GUTER GRUND.

 **CONCORDIA**
Versicherungen



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

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

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

Vertrauen, das bleibt.

 Die
Continental



MUSS ICH WIRKLICH FÜR DEN FALL MEINES TODES VORSORGEN?

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

» Ein notarielles Testament erspart den Erben die Beantragung eines Erbscheins und lange Wartezeiten.«



Dr. jur. Walter Schmel,
Fachanwalt für Erbrecht

Jeder, der etwas zu vererben hat, sollte ein Testament errichten. Selbst, wenn die gesetzliche Erbfolge angemessen erscheint. Denn es erspart den Erben später die Beantragung eines Erbscheins. Dieser ist zum Nachweis der Erbstellung erforderlich. Zu bedenken ist, dass die Kosten für den Erbschein in der Regel genauso hoch sind, wie die Kosten der Beurkundung des Testaments. Durch das notarielle Testament erübrigt sich aber die Beschaffung von Urkunden und die mitunter beträchtliche Dauer des Erbscheinverfahrens. Außerdem kann im Rahmen eines Testaments eine Planung bezüglich einer anfallenden Erbschaftsteuer stattfinden. Und es können Vorgaben für die spätere Nachlassabwicklung gemacht werden.

AUCH KINDERLOSE PAARE SOLLTEN IHREN NACHLASS REGELN

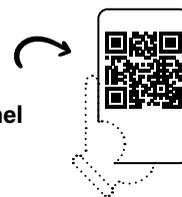
Gerade bei kinderlosen Ehepaaren besteht häufig die Auffassung, es sei kein Testament erforderlich, weil der überlebende Ehepartner alles allein erben würde. Diese Annahme ist jedoch

falsch. Die entfernteren Verwandten des Verstorbenen erben neben dem Ehegatten bis zu einem Viertel des Nachlasses. Sofern die Eheleute in Gütertrennung leben, sogar die Hälfte des Nachlasses.

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

KaZ

Alle Rechtsgebiete
der Kanzlei Dr. Schmel
im Überblick:



Ab Juli –
E-Rezept per
Sander-App einlösen!

Einfach bestellt, schnell geliefert!

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

 **sander**
apotheken

Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7

0471 94 47 70
sander-apotheken.de

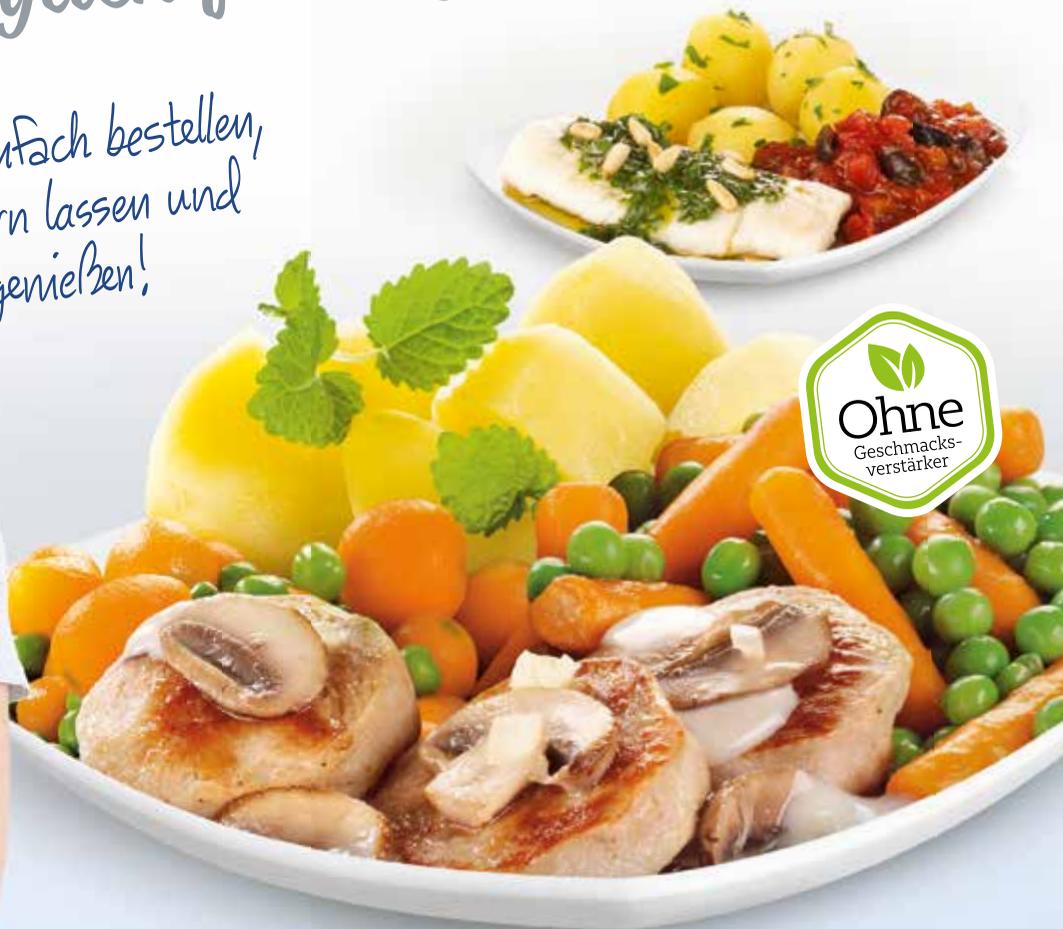
Mittagessen

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