

# Moin

BREMERHAVEN

DEIN **KOSTENLOSES** STADTMAGAZIN  
FÜR BREMERHAVEN UND UMZU  
JAN/FEB 2025

TOLLE  
**Gewinn-  
spiele**  
INKLUSIVE!

## Hier *brennt* das Eis

DIE FISCHTOWN PINGUINS  
SIND WEITER SIEGESHUNGRIG

### *Das Wetter als Extremist*

Deichtalk mit Dr. Susanne  
Nawrath zur neuen  
Klimahaus-Ausstellung

### *Wenn die „Kleinen Drachen“ fauchen*

Was Kinder bei  
Kampfsport aus  
Fernost lernen

[moin-bremerhaven.de](http://moin-bremerhaven.de)

STELLENMARKT

.....

*Veranstaltungen  
und Termine*

.....

RATGEBER-THEMEN

IHRE EXPERTISE, UNSER GEMEINSAMER ERFOLG.

# STEUERFACHANGESTELLTE, STEUERFACHWIRTE, BILANZBUCHHALTER (m/w/d):

## SEIEN SIE DABEI!

### AUFGABEN

- ☛ Sie übernehmen die Erstellung von Jahresabschlüssen, Buchhaltungen und Steuererklärungen
- ☛ Sie arbeiten hauptsächlich mit digitalen Mandantenunterlagen
- ☛ Sie betreuen Ihre Mandanten eigenverantwortlich – in enger Abstimmung mit unseren Steuerberatern
- ☛ Arbeiten Sie mit einem vielfältigen Mix aus Mandanten unterschiedlichster Branchen
- ☛ Sie starten direkt in ein abwechslungsreiches Arbeitsumfeld und spannende Projekte

### ANFORDERUNGEN

- ☛ Fachwissen und Leidenschaft für Buchführung und Bilanzierung zeichnen Sie aus
- ☛ Sie sind vertraut mit digitalen Tools und bringen gute DATEV-Kenntnisse mit
- ☛ Sie sehen sich als verlässlicher Partner für Ihre Mandanten
- ☛ Sie arbeiten eigenverantwortlich und legen großen Wert auf Qualität
- ☛ Sie behalten stets den Überblick und setzen klare Prioritäten
- ☛ Mit Ihrer offenen Art und Ihrem Talent zur Kommunikation in deutscher Sprache bereichern Sie das Team

SO GEFÄLLT ES UNSEREN MITARBEITERN  
BEI CT LLOYD – JETZT CLIPS ANSCHAUEN:



### DAS UND VIELES MEHR BIETEN WIR IN VOLL- UND TEILZEIT

- ☛ Arbeiten Sie mit neuester Technik in einem digitalisierten Umfeld
- ☛ Erfahrene Kollegen begleiten Sie intensiv durch das Onboarding
- ☛ Wir bieten Ihnen ein attraktives Gehalt und regelmäßige Feedbackgespräche
- ☛ Arbeiten Sie flexibel, auch von zu Hause
- ☛ Profitieren Sie von attraktiven Prämien und Gesundheitsprogrammen
- ☛ Wir fördern Sie aktiv bei der Verwirklichung Ihrer beruflichen Ziele
- ☛ Vom Firmenlauf bis zum Sommerfest – bei uns kommt das Team zusammen
- ☛ Unser Office befindet sich mitten in Bremerhaven und ist optimal erreichbar

### WIR FREUEN UNS AUF SIE!

CT Lloyd GmbH Steuerberatungsgesellschaft • Am Alten Hafn 118 • 27568 Bremerhaven  
Heike Thiele-Witte • heike.thiele-witte@ct-lloyd.de • 0471 94604-18

ct-lloyd.de

# Moin zusammen!

**Der Jahresanfang ist nicht nur ein Neuanfang – er stellt uns ebenso vor die Frage, welches „emotionale Gepäck“ wir aus dem vorherigen Jahr weitertragen. Oder welche unliebsamen Aufgaben uns quasi zu verfolgen scheinen. Was kann weg, was darf bleiben? Ein klarer Schnitt ist nicht unbedingt das Nonplusultra. Die Weisheit steckt schon in dem Monatsnamen Januar, der auf den römischen Gott Janus zurückgeht: der Gott des Anfangs und des Endes, der mit seinen zwei Gesichtern zugleich das neue und das alte Jahr überblickt.**

Zum Jahreswechsel 2024/25 startet bei uns ein spannendes neues Kapitel. GROTE MEDIA ist seit dem 1. November 2024 der neue Verlagspartner für unser Magazin. In unserem Business-Talk berichten der „alte“ und der „neue“ Herausgeber, Thilo Kelling und Jan Grotelüschen, über die gemeinsame Idee: Wie können wir MOIN Bremerhaven besser und noch attraktiver machen? Diese Partnerschaft steht für Kontinuität und Weiterentwicklung, mit dem Ziel, unseren Lesern weiterhin ein unverzichtbarer Begleiter durch Bremerhaven zu sein.

Unsere Vision für MOIN Bremerhaven nimmt Fahrt auf: Wir verbinden Print und Digital zu einem lebendigen Kommunikationserlebnis. Unsere Webseite und die Social-Media-Kanäle werden dynamischer und interaktiver. Der innovative LED-Truck, der unsere Stadtgeschichten buchstäblich auf die Straße bringt, wird zum Erlebnisraum unseres Magazins. Wie diese mobile Werbung funktioniert, erfährst du in dieser Ausgabe!

Ebenso tritt bei den Fischtown Pinguins im neuen Jahr Alfred Prey als Teammanager zurück. Dem 70-jährigen Bremerhavener Original hat die Mannschaft weit mehr zu verdanken als zuletzt den Einzug ins Halbfinale – er hat die Pinguins „gemacht“. Preys Nachfolger, sein Wunschkandidat Sebastian Furchner, will die Management-Strategien seines Vorgängers weiterführen. Wir wünschen viel Erfolg!

Die lang ersehnte Dauerausstellung „Wetterextreme“ im Klimahaus lässt uns mit modernster Technik hautnah gewaltige Naturereignisse erleben, die überall auf der Erde zunehmen werden. Gleichzeitig zeigt uns die Erlebniswelt, wie Menschen weltweit daran arbeiten, mit den Veränderungen umzugehen und daraus zu lernen. Für eine lebenswerte Zukunft

setzt sich auch Sarah Appelhagen ein: In der Bremerhavener Jugend- und Frauenförderung engagiert sie sich gegen überholte Rollenbilder, um jedem Individuum Raum zur Entfaltung zu geben – Mädchen und Jungen, Transmenschen, Schwulen und Lesben. Im MOIN-Team sind wir uns einig: Unsere Aufgabe besteht darin, all diesen vielfältigen Geschichten aus Bremerhaven und Umgebung Gehör zu verschaffen!

In diesem Sinn wünschen wir dir ein frohes Jahr 2025!

**Hast du Events für unseren Terminkalender? Dann schreibe uns an [termine@moin-bremerhaven.de](mailto:termine@moin-bremerhaven.de).**

**Oder willst du deine ganz persönliche Geschichte, dein Herzensprojekt oder deine Vereinsarbeit mit uns teilen? Dann schreibe uns eine E-Mail. Unten findest du den passenden QR-Code.**

Deine  
Moin Bremerhaven  
Redaktion

Schreib uns, was dich bewegt,  
unter [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de)



Folge uns auf Facebook und Instagram!





# Inhalt

JANUAR / FEBRUAR 2025



**12**  
WAS IST GENDERSENSIBLE JUGENDARBEIT?



**20**  
TICKETS FÜR „WALKÜRE“ ZU GEWINNEN

**43**  
NEUE SERIE: STARTUPS IN BREMERHAVEN



**68**  
FITNESS IM WINTER - SO LÄUFT'S BESTIMMT!

- 5 News aus Bremerhaven
- 7 Redaktions-Kolumne

## Leben & Lieben

- 8 Deich-Talk mit Dr. Susanne Nawrath vom Klimahaus Bremerhaven + Gewinnspiel
- 11 Bremerhaven in Zahlen: Das Wetter
- 12 Gendersensible Jugendarbeit in Bremerhaven unterstützt junge Menschen
- 14 Das Standortmanagement Geestemünde hat meistens eine Antwort
- 16 Valentinstag: andere Länder, andere Bräuche

## Genuss & Freizeit

- 18 Trockener Januar - Genuss-Kolumne von Steffen Heumann
- 20 Walküre mit Humor: Interview mit Comedienne Nicole Jäger + Gewinnspiel

- 22 Fisch aus Bremerhaven - eine echte Erfolgsgeschichte
- 25 Schwimmbäder: Freizeitspaß, Erholung und Sport in einem
- 28 „Elvis - das Musical“ kommt nach Bremerhaven! + Gewinnspiel
- 28 Privatfeiern nach Wunsch im Pier 6
- 29 Rätselseite + Impressum
- 30-37 MOIN Bremerhaven Veranstaltungskalender

## Jobs & Wirtschaft

- 38 Business-Talk mit Thilo Kelling und Jan Grotelüschen - den Machern von MOIN Bremerhaven
- 42 Der GROTE LED-Truck transportiert Storys und Emotionen
- 42 Junge Startups in Bremerhaven, diesmal: Nice Candy + Gewinnspiel

- 46 Die Elbe-Weser Welten: Das Jubiläumsjahr ist in vollem Gange
- 47 Stellenmarkt

## Bauen & Wohnen

- 48 Bestens geplant - sieben Tipps für deine Traumküche
- 50 Im Küchenstudio Wendt wird der Küchenkauf zum Spaziergang
- 51 Eigenheim oder Mietwohnung? - Auf die Lebensplanung kommt es an
- 55 Grotelüschen und Weber AG: Vor- und Nachteile beim Hausbau oder -kauf

## Sport & Gesundheit

- 56 #teamspirit: Die Fight Fabrik lehrt Fairplay und Selbstvertrauen + Gewinnspiel
- 59 Für ein strahlendes Lächeln: Zahnbleaching vom Profi
- 60 Clever abnehmen ohne Verzicht - so klappt's!

- 63 Sander Apotheken: Was bei Milchzuckerunverträglichkeit hilft
- 64 Fischtown Pinguins: Alexander Sulzer und Sebastian Furchner im Interview + Gewinnspiel
- 68 Sport im Winter - für jeden was dabei!
- 71 Schmerztherapie: professionelle Hilfe bei chronischen Schmerzen
- 74 Max Jorzyk von den Eisbären Bremerhaven im Interview + Gewinnspiel

## Tipps & Trends

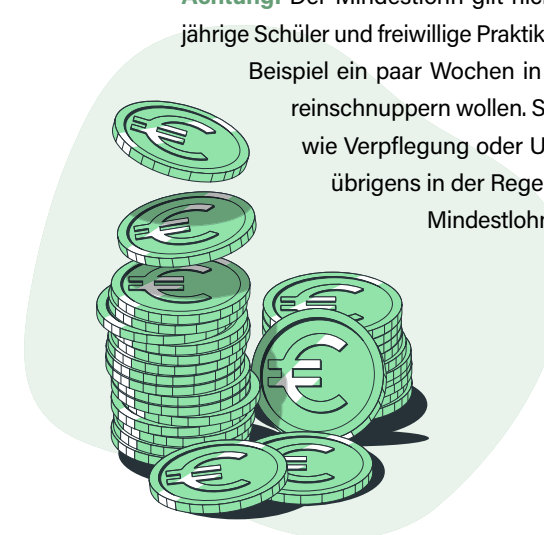
- 75 Der digitale Nachlass - was du unbedingt beachten solltest
- 77 Das Testament: Ein „Zu früh“ gibt es nicht
- 78 Praktische Tipps: So ist der Alltag im Alter nur noch halb so schwer



## Plus auf dem Konto MINDESTLOHN UND MINIJOB-GRENZE WERDEN ANGEHOBE

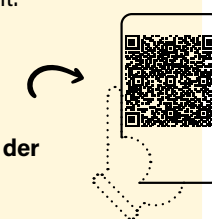
Ab dem 1. Januar 2025 wird der Mindestlohn von 12,41 Euro auf 12,82 Euro brutto pro Stunde angehoben. Das gilt auch für Minijobber! Damit steigt ihre Verdienstgrenze von 538 auf 556 Euro bei etwa 43 Stunden Arbeit im Monat. Auf Jahr gerechnet kann ein Minijobber somit 6.672 Euro verdienen.

**Achtung:** Der Mindestlohn gilt nicht für minderjährige Schüler und freiwillige Praktikanten, die zum Beispiel ein paar Wochen in einen Betrieb reinschnuppern wollen. Sachleistungen wie Verpflegung oder Unterkunft sind übrigens in der Regel nicht auf den Mindestlohn anrechenbar.



## Neue Preise ab Januar 2025 Gleiches Porto für Postkarten und Briefe

Hoffentlich hast du deine Neujahrsgrüße schon im Dezember 2024 abgeschickt, denn die Deutsche Post hebt die Versandkosten an, um zum Beispiel steigende Lohnkosten und Energiepreise auszugleichen: Ab dem 1. Januar 2025 erhöht sich das Brief-Porto von 85 auf 95 Cent. Und der Postkarten-Versand kostet nun genauso viel wie das Standard-Brief-Porto. Wer Glückwünsche gern auf den letzten Drücker verschickt, sollte sich am besten einen Vorrat mit Briefmarken und einen Stapel Grußkarten für alle Gelegenheiten zu Hause anschaffen: Die Zustelldauer verlängert sich nämlich. Briefe können laut Deutscher Post künftig zwei Tage nach Einwurf unterwegs sein. Außerdem werden die Produkte „Einschreiben Eigenhändig“, „Prio“ und „Nachnahme“ eingestellt.



Hier findest du alle Porto-Preise der Deutschen Post ab Januar 2025

# „TOLERANZ! Ohne Alternative!“

BREMER JUGENDPREIS 2025 SAMMELT IDEEN GEGEN HASS UND RASSISMUS

Toleranz und ein respektvolles Miteinander zählen zu unseren demokratischen Grundwerten, die es zu schützen gilt. Der jährliche Bremer Jugendpreis motiviert Kinder und Jugendliche seit 1989, Gedanken, Geschichten und Aktionen unter dem Motto „Dem Hass keine Chance“ zu entwickeln und Zivilcourage zu zeigen. Organisiert wird der Wettbewerb von der Landeszentrale für politische Bildung Bremen. Teilnehmen können Kinder und Jugendliche mit Wohnsitz in Bremen oder Bremerhaven.

Entweder allein oder als Gruppenprojekt, beispielsweise im Klassenverband oder als Sportverein. Auch Hilfe von Erwachsenen ist erlaubt. Zusätzlicher Anreiz für gute Ideen gegen Ausgrenzung: Es gibt bis zu 1.000 Euro Gewinnprämie für einzelne Projekte. Wer gewinnt, entscheidet eine Jury. Alle Preisträger werden zu einem feierlichen Empfang in die Obere Rathaushalle in Bremen eingeladen. Wir sind gespannt, welche kreativen Vorschläge aus Bremerhaven überzeugen werden!

**Einsendeschluss ist am 31. März 2025**

**Anschrift für den Bremer Jugendpreis 2025:**

Landeszentrale für politische Bildung  
Bremen

Herr Tobias Peters  
Birkenstraße 20/21 | 28195 Bremen  
tobias.peters@lzp.bremen.de

**Mehr Infos unter:**



OLYMPIA-FIEBER IN DER EISARENA BREMERHAVEN

## Frauen-Qualifikationsturnier im Eishockey vom 6. bis 9. Februar

Der Deutsche Eishockey-Bund e.V. (DEB) hat vom Eishockeyweltverband IIHF den Zuschlag erhalten, ein Qualifikationsturnier der Frauen-Nationalmannschaft für Olympia 2026 auszurichten. Die Veranstaltung findet von Donnerstag, den 6. Februar bis Sonntag, den 9. Februar 2025 in der Eisarena Bremerhaven statt, gut ein Jahr vor den offiziellen Wettkämpfen. Die Organisation läuft in enger Zusammenarbeit mit der Stadthalle Bremerhaven Veranstaltungs- und Messgesellschaft mbH ab, gefördert durch die BIS Bremerhavener Gesellschaft für Investitionsförderung und Stadtentwicklung mbH.

Vier Frauen-Nationalmannschaften werden an diesen Tagen um die Teilnahme bei den Olympischen Winterspielen in Mailand und Cortina d'Ampezzo kämpfen. Neben der DEB-Auswahl treten Österreich, Ungarn und ein weiterer Qualifikant\* gegeneinander an. Der Turniersieger ist automatisch für Olympia 2026 qualifiziert. Wir drücken dem deutschen Eishockey-Team der Frauen fest die Daumen!

\* Der Name der vierten Frauen-Nationalmannschaft lag der MOIN Bremerhaven-Redaktion zum Drucktermin dieser Ausgabe noch nicht vor.

Der Vorverkauf für die Qualifikationsspiele hat bereits im November begonnen. **Tickets gibt es online auf der Internetseite des DEB:**



SO SIEHT DER SPIELPLAN AUS:

**Donnerstag, 6.2.2025:**

16:00 Uhr: Ungarn – Qualifikant  
19:30 Uhr: Deutschland – Österreich

**Samstag, 8.2.2025:**

14:30 Uhr: Qualifikant – Deutschland  
18:00 Uhr: Ungarn – Österreich

**Sonntag, 9.2.2025:**

14:30 Uhr: Österreich – Qualifikant  
18:00 Uhr: Deutschland – Ungarn



# QUALITÄT UND AUTHENTIZITÄT STATT REINER OUTPUT

VIDEOPRODUKTIONSFIRMA **WIDEOKATTA** HAT ERÖFFNET

**WIDEOKATTA, die kreative Videoproduktionsfirma mit Sitz in Bremerhaven, bietet mehr als nur Videos – sie schafft einzigartige Geschichten. Gegründet 2021 von Sarah Turkowsky, verbindet das Unternehmen eine Leidenschaft für visuelles Storytelling mit einem tiefen Verständnis für Social Media und die Psychologie hinter aufmerksamkeitsstarken Inhalten.**



„Unsere Mission ist es, Marken und Persönlichkeiten authentisch und wirkungsvoll in Szene zu setzen“, erklärt Gründerin Sarah Turkowsky. Gemeinsam mit Gabriel Gaye, der für die technische Umsetzung und das Colour Grading zuständig ist, und Michaela Schorn, die den Verkauf und Vertrieb unterstützt, bringt WIDEOKATTA kreative Ideen zum Leben – sei es für Reels, Storys oder Imagefilme.

Was WIDEOKATTA von anderen abhebt, ist der Mut, neue Wege zu gehen und dabei höchste Qualität zu liefern. Von der Konzeption über die Produktion bis hin zum Schnitt entstehen Videos, die Emotionen wecken und im Gedächtnis bleiben.

Für alle, die sich von der Masse abheben wollen, bietet WIDEOKATTA jetzt die Möglichkeit, hochwertige Storys und Reels zu attraktiven Konditionen zu produzieren – perfekt für Social Media oder die Firmenwebseite.

**Mehr unter  
wideokatta.de**



MITARBEITER DES MONATS GESUCHT!

## Ein **tierisch** guter Kollege ist Gold wert

Besonders im Home-Office sind Haustiere oft unser „Pausen-Buddy“ oder „Lieblings-Kollege“. Zum Kuseln und Rumlauern zwischendurch sind sie der perfekte Büronachbar. Wie wohl der Kollege im Büro gucken würde, wenn wir ihn plötzlich feste drücken oder ihm ein Leckerli über den Monitor werfen würden ... Bevor wir uns blamieren oder missverstanden werden, wenden wir uns lieber unserer Fellnase zu. Denn wer Pfoten, Krallen oder Flügel hat, freut sich doch recht häufig über Streicheleinheiten und Kosenamen. Und unserem Körper tut das auch gut: Mit Tieren schmusen senkt den Blutdruck, beruhigt den Puls und hebt die Stimmung. Das Glückshormon Endorphin

wird ausgeschüttet und manchmal sind Bello und Miezi einfach verdammt gute Zuhörer, wenn die To-do-Liste nicht kleiner werden will.

**KATZE STELLA GIBT DEN TON AN**

Ich teile mir zum Beispiel oft mit meiner Katze Stella den heimischen Schreibtisch. Sie macht sich zwar ganz schön breit, dafür brummt sie höchst zufrieden dicht neben meinem Laptop, während ich auf die Tasten kloppe. Welch schöne Musik!

**Wer ist dein tierischer Kumpel im Homeoffice? Schick uns ein Foto an post@moin-bremerhaven.de und**

**erzähl uns von euch! Die schönsten Geschichten veröffentlichen wir im MOIN Stadtmagazin.**

Katrin Zeise  
**Redaktion MOIN Bremerhaven**





# » ES IST HILFREICHER, EINE LÖSUNG ZU FINDEN ALS IN PANIK ZU VERFALLEN. «

IM DEICHTALK MIT DR. SUSANNE NAWRATH, WISSENSCHAFTLICHE AUSSTELLUNGSLEITERIN DER „WETTEREXTREME“ IM KLIMAHaus BREMERHAVEN

Vor der ersten Eröffnung der Klima-Erlebniswelt im Jahr 2009 war Dr. Susanne Nawrath noch sehr aufgeregt. Heute sieht sie dem Start der Ausstellung „Wetterextreme“ im Klimahaus Bremerhaven gelassener entgegen – auch wenn sich der große Tag bereits mehrmals verschoben hat. Die technische Abstimmung im 360-Grad-Kino lief noch nicht rund im Dezember, wodurch sich auch die Einweisung der Mitarbeitenden verzögerte. Doch alles soll perfekt sein zur Ausstellungseröffnung, die nun im Januar 2025 stattfindet.

wie wir uns an den Klimawandel anpassen können. So zeigt die Abteilung „Augenzeugen“ ein effizientes Frühwarnsystem für tropische Wirbelstürme in Bangladesch, durch das dort viele Menschen gerettet werden konnten. Hochwasser-Katastrophen wie die im Ahrtal 2021 oder auch die langanhaltenden Überschwemmungen in Bremen und Bremerhaven vor einem Jahr ließen sich verhindern, wenn Länder voneinander lernen und Erfahrungswerte konsequenter miteinander teilen würden.

## SPEKTAKULÄRE KINO-FAHRT DURCH EXTREMWETTER-PHÄNOMENE

Die Ausstellung „Wetterextreme“ ist bisher einmalig auf der Welt. Nicht nur Touristen und Fans der Erlebniswelt sind gespannt, auch Meteorologen und Klimaforscher rund um den Globus blicken erwartungsvoll auf die Eröffnung. Zu Beginn der Ausstellung wird der Besucher in einen Raum geführt, der spielerisch mit Wimmelbild und Wetter-Quiz an das Thema „Extremwetter“ heranführt. Weiter geht's in den Vorraum zum 360-Grad-Kino. Hier erklärt

die Meteorologin und Astronautin Insa Thiele-Eich in einem fantasievollen Film-Prolog, warum sie sich seit Kindertagen so für das Sternensystem, Wetterphänomene und die Bewahrung unseres Planeten begeistert.

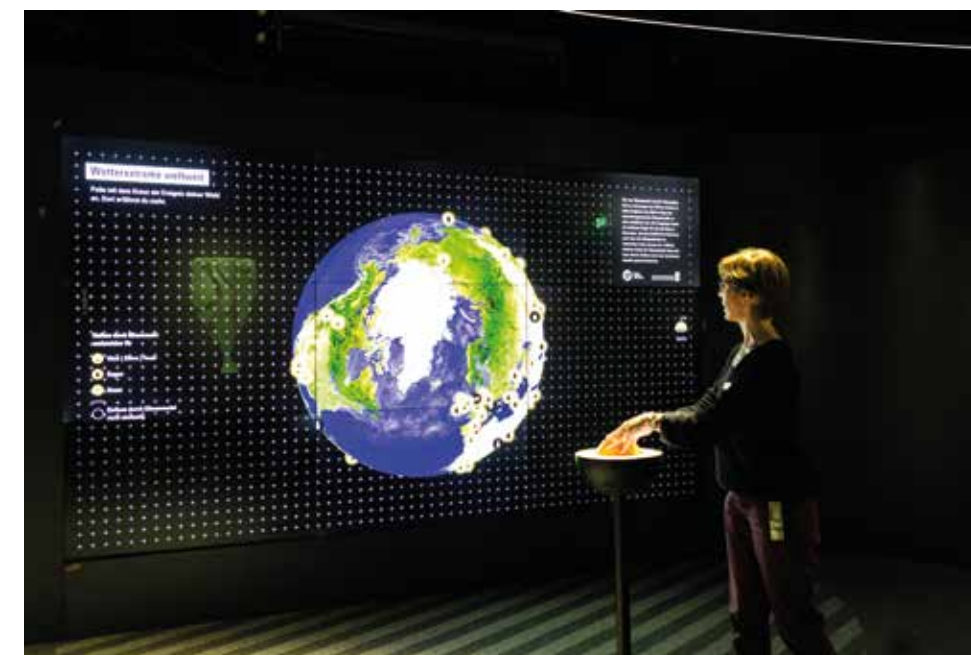
Herzstück ist das Kino, das Platz für etwa vierzig Personen in Reihen hintereinander bietet. Es erwartet sie ein ganz besonderes audiovisuelles Erlebnis: Die Plattform dreht und neigt sich, Videosequenzen werden rundum abgespielt, dazu bewegen sich Kulissen und Requisiten auf einer umlaufenden Bühne und sogar Nebel und Regentropfen werden simuliert. Eine beeindruckende Präsentation, die ein genaues Timing und perfekte technische Vorbereitung erfordert. Das Warten hat sich gelohnt!

*An einem interaktiven Modell können Ausstellungsbesucher Extremwetter-Phänomene auf dem gesamten Erdball erkunden.*



Auf die Frage, ob sie im Laufe der Jahre eine gewisse Gelassenheit entwickelt hat, antwortet Dr. Nawrath: „Ich bin positiv aufgeregt vor der Eröffnung. Ich funktioniere nicht gut, wenn ich Panik habe. Es ist hilfreicher, eine Lösung zu finden als in Panik zu verfallen.“ Diesen Gedanken will das Klimahaus auch in seiner neuen Ausstellung „Wetterextreme“ fokussieren. Die neuen Exponate und Filme zeigen, wie sich der Klimawandel auf unser Wetter auswirkt und extreme Ereignisse wie Orkane, Dürren und Hochwasser auslösen kann. Jedoch: Es geht den Machern der Ausstellung nicht darum, Zukunftsängste beim Publikum zu schüren.

„Mir war wichtig, dass es in der Show um Wetterextreme geht und nicht um Katastrophen“, so die Ausstellungsleiterin. Verzweifelte Menschen oder sterbende Tiere sind deshalb nicht zu sehen. Vielmehr will „Wetterextreme“ positive Beispiele aufzählen,





Dr.  
Suzanne Nawrath

KURZ & KNAPP

#### MEINE STÄRKEN

Ich bin lösungsorientiert und gelassen – soweit es mir möglich ist.

#### MEINE SCHWÄCHEN

Kollegen sagen, ich wäre zu bescheiden.

#### MEIN LEBENSMOTTO

Don't panic!

#### DAS MAG ICH BESONDERS AN BREMERHAVEN

Das Wasser, die Schiffe, die Menschen. Man merkt hier die Offenheit als internationale Seestadt.

#### WORAUF ICH MICH IN BREMERHAVEN FREUE

Ich gehe gern in den Zoo am Meer nebenan. Und ich mache mit meinem Mann im Sommer oft ein Picknick mit einem guten Bier auf dem Deich.

#### IST BREMERHAVEN FÜR DEN KLIMAWANDEL GEWAPPNET?

Dr. Nawrath glaubt, dass es keinen Ort auf der Welt gibt, wo der Klimawandel nicht bemerkbar ist. Eine hundertprozentig sichere Zuflucht wird es also nicht geben. „Aber“, sagt die Expertin: „Es ist nicht so, dass die Welt nach Überschreitung der 1,5 Grad Klimaerwärmung zusammenbricht. Es ist ein fließender Übergang. Nur: Je höher die Erwärmung, desto schlimmer die Auswirkungen.“

Als Stadt am Wasser muss Bremerhaven ganz besonders Vorkehrungen gegen den steigenden Meeresspiegel treffen. Nach Ansicht der Geophysikerin ist die Seestadt auf einem guten Weg: „Der Magistrat Klimaschutz hat schon viel richtig gemacht. Und unsere Innenstadt wird sogar noch stärker begrünt. Aber mit den Radwegen bin ich persönlich nicht zufrieden“, lacht die

» *Unsere Botschaft: Jede Anstrengung in Sachen Klimaschutz lohnt sich!* «

begeisterte Radfahrerin. Sie hat ihr Auto 2023 nach 25 Jahren Gebrauchszeit abgekauft und ist auf Carsharing umgestiegen. „Jedes Zehntel Grad Erderwärmung, das wir verhindern können, rettet Menschenleben“, ist Dr. Nawrath überzeugt. „Deswegen ist unsere Botschaft: Jede Anstrengung in Sachen Klimaschutz lohnt sich!“

o KaZ

#### KOMBI-TICKETS FÜR DIE AUSSTELLUNG „WETTEREXTREME“ ZU GEWINNEN!

Willst du dir die neue Ausstellung im Klimahaus Bremerhaven mit eigenen Augen anschauen? Dann aufgepasst: Wir verlosen 2 x 2 Kombi-Tickets! Du musst nur folgende Frage richtig beantworten, um im Lostopf zu landen:

#### WIE HEISST DIE DEUTSCHE ASTRONAUTIN, DIE DEN PROLOG IN DER AUSSTELLUNG „WETTEREXTREME“ EINSPRICHT?

Schicke den richtigen Namen mit dem Betreff „Klimahaus“ an [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de). Einsendeschluss ist der 16. Februar 2025. Alle Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Webseite. Viel Glück beim Gewinnspiel!

Zu den Teilnahmebedingungen:



## BREMERHAVEN IN ZAHLEN: WIE WAR DAS WETTER?

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“, erwidern alle Küstenkinder, wenn wieder jemand über Wind und Regen schimpft. Und es ist ja nicht immer Schietwetter in Bremerhaven. Wir haben euch hier ein paar meteorologische Highlights der Seestadt zusammengestellt – mit freundlicher Unterstützung des Klimahaus Bremerhaven. Die Zahlen stammen aus der seit 1949 bestehenden Messreihe der Wetterstation Bremerhaven:

o KaZ

DIE SCHNELLSTE  
*Windböe*

fegte am 23. Dezember 1954 mit **156,6 km/h** durch die Stadt

In Bremerhaven regnet es gemessen an der Gesamtregenmenge weniger als in vielen Orten Süddeutschlands:

**MÜNCHEN**  
(940 MM JAHRESMITTEL)

VS.

**BREMERHAVEN**  
(750 MM JAHRESMITTEL)

Die höchste je gemessene Temperatur in Bremerhaven:

**35,9°C am  
20. Juli 2022**

Den kältesten Winter hat Bremerhaven **1963** mit einer Durchschnittstemperatur von **-3,7 Grad** erlebt.

MIT EINER DURCHSCHNITTSTEMPERATUR VON

**19,3°C**

war **2003** der bislang **heißeste Sommer**

Mit **37 ZENTIMETERN** gab es am 31. Januar 1979 die höchste Schneedecke

Der „**nasseste Tag**“  
seit der Wetteraufzeichnung war am  
**4. September 2024**



**RADFELDER**  
GmbH

Seit 1952 persönlich für Sie da!

- Handtaschen
- Geldbörsen
- Businessstaschen
- Rucksäcke
- Reisegepäck
- Schulranzen

u.v.m.

Große  
Auswahl 2025er  
Modelle!

Grashoffstr. 13 • Bremerhaven Geestemünde  
0471 31074 • [www.radfelder-lederwaren.de](http://www.radfelder-lederwaren.de)



# Was ist »weiblich« und was ist »männlich«?

GENDERSENSIBLE JUGENDARBEIT IN BREMERHAVEN KLÄRT AUF UND UNTERSTÜTZT JUNGE MENSCHEN AUF IHREM WEG INS ERWACHSENWERDEN.

Sara Appelhagen ist Abteilungsleiterin für Jugend- und Frauenförderung beim Magistrat Bremerhaven. 2022 war sie an der Entwicklung eines Praxisleitfadens für geschlechtersensible Kinder- und Jugendarbeit beteiligt. „Die Pluralisierung unserer Gesellschaft stellt junge Menschen vor eine große und besondere Herausforderung“, so die Abteilungsleiterin. Gendersensible Jugendarbeit will Geschlechterstereotype und häufig veraltete Rollenmuster aufbrechen und junge Menschen in ihrer Entwicklung bestmöglich fördern. Wir haben uns mit Frau Appelhagen unterhalten, wie es um die Geschlechtergerechtigkeit in Bremerhaven bestellt ist.

## Frau Appelhagen, welche Frauen und Mädchen sind heute immer noch benachteiligt?

Leider werden weltweit politisch wieder deutliche Rückschritte in der Geschlechtergerechtigkeit gemacht. Das ist furchtbar und sehr erschreckend. Es werden wieder Rollenbilder propagiert, die Mädchen und Frauen stark reduzieren – zum Beispiel auf Reproduktion und Familie – und die Rechte von Frauen auf ihren eigenen Körper und in Bezug auf Abtreibungen werden wieder in Frage gestellt. Auch die Gewalt gegen Frauen nimmt zu. Das ist nicht nur extrem rückschrittig, sondern auch demokratiegefährdend.



## It's a man's world

Frauen bekommen immer noch deutlich weniger Lohn und leisten mehr unbezahlte Arbeit im Haushalt, bei der Pflege von Angehörigen und bei der Kinderbetreuung (Care-Arbeit). Auch deshalb sind sie stärker von Armut bedroht, vor allem im Alter.

## Mit welchen Themen haben Jungen heutzutage zu kämpfen?

Eine gute und fundierte Jungenarbeit ist von erheblicher Wichtigkeit. Denn auch Männer und Jungen erleben Gewalt, holen sich jedoch seltener Hilfe. Sie haben ebenfalls mit rückschrittigen Rollenzuschreibungen zu tun: der Mann als „Versorger“ oder der Junge, der keine „Schwäche“ zeigen darf. Das hindert sie



☞ Sara Appelhagen: „In Bremerhaven leben wirklich tolle, queere Menschen, die sich stark engagieren – es ist aber auch noch richtig viel zu tun.“

in ihrer freien und individuellen Entwicklung und nimmt viele Chancen. Die gendersensible Arbeit soll auf vielfältige Art und Weise dazu anregen und helfen, sich mit sich selbst als Person, mit der eigenen Geschlechtsidentität und mit Männlichkeit als traditionell dominierender Geschlechterrolle auseinanderzusetzen.

## Wie queer-freundlich ist eigentlich Bremerhaven?

Trans-Menschen erleben täglich, sowohl auf der Straße als auch in Behörden diskriminierende Erfahrungen, ganz altersunabhängig. Das ist ein unerträglicher Zustand. Insgesamt ist in Bremerhaven aber in den vergangenen Jahren in der queeren Szene einiges passiert. Es gibt sehr viele hochengagierte Menschen, die Gruppen oder Projekte organisieren, zum Beispiel das Queerfilmfestival, den jährlichen Christopher Street Day und die Jugendgruppe Prism. Durch den „Queer Arbeitskreis“ haben wir ein Gremium, das sich mit queeren Themen in der gesamten Stadt auseinandersetzt.

## Wo gibt es Nachholbedarf?

Es gibt noch richtig viel zu tun. Das Wichtigste ist Aufklärung. Fachkräfte müssen geschult werden, sie müssen wissen: Was bedeutet queer sein? Was bedeutet LGBTIQ+? Und was bedeutet das für meine (pädagogische) Arbeit? Dann müssen sich aber auch Behörden stärker mit dem Thema auseinandersetzen, um möglichst diskriminierende Erfahrungen abzuschaffen und Strukturen nachhaltig zu ändern.

»One Billion Rising« 2025:  
#RiseForEmpathy

Jedes Jahr im Februar findet der weltweite Aktionstag „One Billion Rising“ statt, um gemeinsam eine Welt ohne Gewalt gegen Frauen zu schaffen.

## An welchen Maßnahmen wird konkret in Bremerhaven gearbeitet, damit sich die Situation für alle Geschlechter verbessert?

In Bremerhaven soll eine queere Bildungsreferentenstelle (m/w/d) eingerichtet werden, die sich vieler der oben genannten Themen annehmen wird. Dann wird die Frauen- und Mädchenförderung stetig gefördert, weiterentwickelt und qualitativ verbessert. Zum Beispiel durch eine sehr gute Netzwerkarbeit, durch Fortbildungen und Schulungen und zielgerichtete Hilfsangebote. Auch die Jungenarbeit muss sich stetig weiterentwickeln. Hier würde ich mir für Bremerhaven noch mehr Angebote wünschen.

## Meinen Sie, dass Toleranz lernbar ist?

Viele Verhaltensweisen sind erlernbar und leben von Vorbildern. Ich möchte, dass wir in einer vielfältigen, diversen, solidarischen und empathischen Gesellschaft leben können und damit geht unser Verhalten uns alle an.

☉ KaZ

## Vielen Dank für das Gespräch, Frau Appelhagen.

Hier geht's zum Praxisleitfaden  
für Gendersensible Jugendarbeit



pro familia  
Land Bremen

## Mit uns können Sie reden über ...

- 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  
bremerhaven@profamilia.de  
www.profamilia.de/bremerhaven



WAS DAS STANDORTMANAGEMENT GEESTEMÜNDE IM UND FÜR DEN STADTTEIL TUT

**In der „Guten Stube“ von Thomas Ventzke und Vahit Kurutlu ist immer was los. Das Büro des Standortmanagements Geestemünde in der Schillerstraße 64 ist Treff- und Anlaufpunkt für alle Anliegen, Fragen und Lebenslagen der Geestemünder. Hier treffen sich Selbsthilfegruppen, Ehrenamtliche und Eigentümerversammlungen, Musiker können proben, es gibt Workshops und Sprachkurse, Feiern werden geplant und es gibt Hilfe bei Problemen, Fragen oder Ärgernissen.**

„Es vergeht keine Stunde, ohne dass jemand reinkommt“, sagt Standortmanager Thomas Ventzke. „Wir haben schon fast alle Anfragen hier gehabt und es gibt fast nichts mehr, wo wir nicht helfen können. Zumindest wissen wir den richtigen Ansprechpartner.“ Was das Standortmanagement nach seiner Ansicht besonders auszeichnet, ist ein großes Netzwerk. „Bei uns laufen alle Akteure des Stadtteils zusammen“, sagt er. „Schulen, Kitas, Sportvereine, Polizei, Ordnungsamt, die Wer-

begemeinschaft, Einzelhändler und die Sozialarbeiter, um nur einige zu nennen.“

Thomas Ventzke leitet seit 2011 das Standortmanagement, das Teil der Bremerhavener Beschäftigungsgesellschaft Unterweser (BBU) ist. „Anfangs waren wir noch bei der BBU in der Klußmannstraße untergebracht“, erzählt er. Damals gehörte vor allem die Zusammenarbeit mit der Kaufmannschaft zu seiner Arbeit. Auch kulturelle Themen und die Situation der Jugendlichen waren ihm damals schon ein Anliegen. „Dafür war der Standort aber ungünstig, weil er etwas ab vom Schuss liegt und sich nicht sehr viele dorthin verirren. Dass wir 2021 hier in der Schillerstraße einziehen konnten, war deshalb ein echter Glücksfall.“

#### NICHT NUR „GUT“ SONDERN AUCH GUT BESUCHT

Seitdem ist die Gute Stube auch eine gut besuchte Stube, in die viele Geestemünder kommen, wenn sie ein Problem oder eine Beschwerde haben. „Die Parkplatz-

situation im Stadtteil ist ein Dauerbrenner unter den Themen“, sagt Ventzke. „Auch E-Autos, die länger als nötig an Ladesäulen stehen, sind ein Reizthema.“

Wieder an Bedeutung gewonnen hat für viele die Straßenbeleuchtung – aus einem neuen Grund: „Die alten Dampfdrucklampen haben das Licht breit über Fahrweg und Bürgersteig gestreut“, erklärt Ventzke.



Vahit Kurutlu



Standortmanager Thomas Ventzke

„Seit in den Laternen LED-Lampen verbaut werden, geht das Licht fast ausschließlich auf die Fahrbahn. Viele Fußgänger und Radfahrer beklagen, dass für sie die Sicht jetzt schlechter ist.“

#### HILFE MIT BEHÖRDEN UND ALLTAGSTÜCKEN

Hilfe wird oft im Umgang mit Behörden und Formularen gesucht. Anträge für Kindergeld, Wohngeld oder einen Kita-Platz gehören ebenso dazu wie Abrechnungen für Energie oder Mietnebenkosten, die Kommunikation mit Pflge-trägern oder Hilfe bei Bewerbungen. „Steuererklärungen und Passverlängerungen machen wir nicht“, sagt Ventzke. „Aber wir kennen die richtigen Adressen.“ Manchmal erfordern auch nur die Tücken des Alltags Hilfe. „Das kann auch mal eine Seniorin sein, die Probleme mit ihrem Smartphone hat“, so Ventzke.

Leerstände sind eine große Herausforderung für Geestemünde. „Die Grashoffstraße als klassische Einkaufsstraße steht da vor großen Problemen“, so Ventzke. „Die Ansiedlung neuer Geschäfte ist ein wichtiges Thema.“ Ein weiterer Knack-

punkt sind Freizeitangebote, die sich den wandelnden Interessen der Jugendlichen anpassen können. Auch für das Kulturleben im Stadtteil legen sich Ventzke und Kurutlu ins Zeug. „Das Kulturangebot der Stadt ist stark auf die Mitte konzentriert“, sagt Ventzke. „Aber Geestemünde hat auch Kulturschaffende. Die müssen wir hier im Stadtteil auch aktivieren.“ Der Holzhafen, der Bürgerpark und der Konrad-Adenauer-Platz (KAP) sind Orte, an denen kulturelle Veranstaltungen und Events für Jugendliche etabliert werden. „Vor allem der Holzhafen wird als Treffpunkt immer beliebter“, sagt Ventzke.

#### ERPROBTE FEIERPROFIS

Wenn Geestemünde feiert, führt ohnehin kein Weg am Standortmanagement vorbei. Nicht nur beim Blütenfest und beim Herbstfest. „Als Teil der BBU können wir auf einen Fuhrpark und viele handwerkliche Leistungen zurückgreifen“, sagt Ventzke. „Außerdem haben wir ein umfangreiches Equipment für große Veranstaltungen. Soweit ich weiß, sind wir zum Beispiel das einzige Stadtteilmanagement, das eigene Pagodenzelte hat.“

Mit Equipment und Elan war das Standortmanagement auch im Frühjahr 2024 zur Stelle, als die Fischtown Pinguins ihre erfolgreiche Saison feiern wollten. „Innerhalb weniger Tage haben wir die Saisonabschlussfeier mit über 7000 Fans auf dem KAP auf die Beine gestellt“, sagt Ventzke nicht ohne Stolz. „Das war ein

»Die Leute merken, hier passiert was. Und daraus überlegen wir jeden Tag, was wir noch machen können.«

hartes Stück Arbeit, zeigt aber auch wieder, dass es nichts gibt, was wir nicht können.“ Aus solchen Aktionen entstehe bei den Geestemündern auch ein „Lebenswert-Gefühl“, so Ventzke. „Die Leute merken, hier passiert was. Und daraus überlegen wir jeden Tag, was wir noch machen können. Es kann auch sein, dass in zehn Minuten jemand reinkommt mit einer Frage, zu der wir uns noch keine Gedanken gemacht haben. Auch dann wollen wir eine Antwort haben.“

#### STANDORTMANAGEMENT GEESTEMÜNDE

Schillerstraße 64  
27570 Bremerhaven  
Tel.: 0471-93144525  
info@geestemuende.de

#### Öffnungszeiten

Mo - Di 10 bis 15.30 Uhr  
Do 10 bis 18 Uhr  
Fr 10 bis 14 Uhr



# EIN **HERZENSGRUSS** GEHT UM DIE WELT

**Am 14. Februar wird traditionell der Tag der Liebenden gefeiert. Doch woher kommt der Brauch eigentlich und wie feiern andere Länder den Valentinstag? Wir haben uns umgesehen.**

Schon im antiken Rom wurden am 14. Februar die Frauen mit Blumen beschenkt. Damit sollte Juno, die römische Göttin der Ehe und Geburt geehrt werden. Namensgeber des Valentinstags ist vermutlich der heilige Valentin, der im 3. Jahrhundert Priester in Rom war. Er traute Liebespaare nach christlichem Ritus, obwohl der römische Kaiser Claudius Gothicus das verboten hatte. Zur Strafe ließ er Valentin einen Kopf kürzer machen. Im Jahr 469 führte Papst Gelasius I. den Valentinstag als Gedenktag an den Märtyrer ein. 1969 wurde der Valentinstag aus dem offiziellen Kirchenkalender gestrichen, von Liebenden in aller Welt wird er aber weiterhin gefeiert.

## ANDERE LÄNDER, ANDERE SITTEN UND GESCHENKE

In England werden seit dem 15. Jahrhundert traditionell Gedichte zum Valentinstag verschickt. Ursprünglich fanden sich die Paare zufällig, indem sie am Vorabend einander zugelost wurden. Erst im 19. Jahrhundert entwickelte sich dann unter Liebenden der Brauch, sich gegenseitig dekorierte Karten mit kleinen Gedichten zu schicken.

Aus Italien kommt die Tradition der Liebeschlösser. Dort wird am Valentinstag ein Vorhängeschloss mit den Namen und dem Datum des Kennenlernens graviert und am Geländer einer ausgewählten Brücke angebracht. Dann wird der Schlüssel ins Wasser geworfen. Dadurch soll die Liebe symbolisch für immer halten, so wie das Schloss für immer an der Brücke hängt.

In Dänemark sind Schneeglöckchen statt Rosen sowie Blumenherzen, Gebäck und Schokolade als Valentinsgeschenk beliebt, kleines Ratespiel inklusive: Denn die kleinen Aufmerksamkeiten werden anonym verschickt, und der Beschenkte muss den Absender erraten.

Auch in Finnland werden Karten und Präsente anonym verschickt. Dort wird der Valentinstag aber etwas anders interpretiert. Er wird hier Ystävänäpäivä genannt, das bedeutet „Tag der Freunde“, und es werden alle einbezogen. Freunde, Familie, Nachbarschaft, Kolleginnen und Kollegen, aber natürlich auch die Liebsten, erhalten Karten, Blumen und Pralinen.

## SCHMUCKER EXPERTENTIPP ZUM VALENTINSTAG

„Bei Frauen sind der Ring, die Uhr oder die Perlenkette zeitlose Geschenk-Klassiker, die immer wieder Freude bereiten. Bei Männern liegen Armbänder aus verschiedenen Holzarten in schlichtem, aber elegantem Design im Trend.“

Jan Müller,  
Inhaber der Goldschmiede  
Hornung Groen in Bremerhaven



## WAS IST DIE LIEBE WERT ...?

In Japan sind es nur die Frauen, die den Männern am 14. Februar etwas schenken. Nicht nur Partner und Ehemänner, sondern auch Freunde, Verwandte, männliche Kollegen und der Chef erhalten dann dunkle Schokolade. Man unterscheidet dabei zwischen der „Pflicht-Schokolade“ (giri-choko), die umso billiger ist, je weniger beliebt der Beschenkte ist, und der „Schokolade der wahren Gefühle“ (honmei-choko). Am 14. März ist der „Tag der Antwort“, auch „White Day“ genannt. Dann bekommen Frauen als Antwort weiße Schokolade geschenkt. In Südkorea gibt es außerdem am 14. April den „Black Day“. Wer an den anderen beiden Tagen keine Schokolade bekommen hat, isst dann im Restaurant Nudeln mit schwarzer Soße und beklagt sein Single-Leben.

In christlich geprägten Ländern Afrikas wird der 14. Februar meistens auf den Straßen gefeiert. Zu diesem Anlass werden die Innenstädte mit Blumen, Herzen oder Ballons geschmückt. In Südafrika kleiden sich die Bewohner oft auch in den Farben Rot und Weiß, die für Reinheit und Liebe stehen.

Wenn es darum geht, den Valentinstag kommerziell zu feiern, sind die USA absolute Spitzenreiter. Hier beschränkt sich der Tag nicht nur auf Liebende, sondern

auch Kinder, Freunde und Verwandte – sogar Haustiere werden beschenkt. Schätzungen zufolge werden rund eine Milliarde Grußkarten an diesem Tag ausgetauscht.

## CHELMNO: DIE STADT DES HEILIGEN VALENTINS

Die weltweite „Valentins-Hauptstadt“ liegt wohl in Polen, in der Kleinstadt Chelmno. In deren Pfarrkirche St. Marien wird eine Reliquie des Heiligen Valentins aufbewahrt. Es handelt sich dabei um einen kleinen Teil des Schädels, der in einem Silbergefäß gelagert wird. Seit dem 14. Februar 2002 können Besucher das besondere Ausstellungsstück im Kirchenschiff bewundern. In Chelmno gilt der Valentinstag als großer Feiertag und wird dementsprechend in der „Stadt der Verliebten“ gefeiert. Wer sich hier an diesem besonderen Tag das Ja-Wort geben möchte, muss den Termin in Chelmno bereits Jahre vorher am Standesamt anmelden.

JS

**Brötchengeber**  
gut und günstig genießen

Treffen wir uns morgen zum Frühstück?

Unsere Öffnungszeiten  
Mo.-Fr. 6:30 - 16:00 Uhr  
Sa. 7:00 - 12:00 Uhr

Schon ab **5.50 €**

**Lebenshilfe**  
Bremerhaven

Adolf-Kolping-Straße 24  
27578 Bremerhaven  
Tel. 0471 8005050

www.lebenshilfe-bremerhaven.de

# MIT ALLEN Sinnen

DIE GENUSS-  
KOLUMNE  
VON STEFFEN  
HEUMANN

Wer kennt es nicht? Das Jahr ist vorüber und es wird einem bewusst, dass man die letzten Tage, vielleicht auch Wochen und Monate, ordentlich über die Stränge geschlagen hat.

Hier ein Festschmaus mit der Familie, da ein Glühwein und gebrannte Mandeln mit Kollegen auf dem Weihnachtsmarkt. Lebkuchenherz und Verdauungsschnäpschen sind gern gesehene Wintergäste. Der Höhepunkt ist Silvester ... Steffen Heumann hat ein paar Tipps für den perfekten Genuss ohne Reue.



TROCKENER JANUAR

## Leckere Alternativen für **gesellige Abende**

**Jährlich, pünktlich zur Jahreswende, läuten meine Frau, ich und ein paar Freunde den „Trockenen Januar“ ein, um dem Körper eine kleine Auszeit zu gönnen. „Ich muss wieder auf mein Normalgewicht kommen“, sagt der eine. Und der nächste: „Mein Körper braucht nach unzähligen Schlemmereien und Alkohol dringend eine Entgiftung.“ Im Grunde genommen eine sinnvolle Idee, die mit etwas Disziplin leicht zu bewältigen ist. Das Schöne ist: mit Verzicht hat unser „Dry January“ nicht wirklich etwas zu tun.**

Vor allem meine Frau Scarlett ist erprobt und findet immer wieder tolle Alternativen für harmonische und unvergessliche Abende. In geselliger Runde, aber ganz ohne Alkohol. Das geht! Somit haben wir uns schon frühzeitig mit diversen alkoholfreien „Frucht-Seccos“ ausgestattet, die man mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt oder bei unserem Weinhändler des Vertrauens ergattern kann.

### FRUCHTIG UND PRICKELND, ABER OHNE

Die Auswahl der verschiedensten tiefgründigen und gut gemachten „Seccos“ sind meist von erster Sahne. Einfach mal durchprobieren. Sie bestechen durch ihre fruchtige Note, sind prickelnd und voller Aromenvielfalt, dass kein weiteres Verlangen geweckt wird. Meine Empfehlungen von namhaften Herstellern wie zum Beispiel „van Nahmen“ oder der „Prisecco von Jörg Geiger“ finden



Steffen Heumann liebt gute Weine, aber auch alkoholfreie PRISECCOs.

jedes Jahr den Weg in unser Haus. Die Produktpalette geht über Pfirsich, verschiedene Apfelsorten, Sauerkirsche, Johannisbeere, Stachelbeere, Birne, Vanille oder Holunderblüten und -beeren bis hin zu verschiedensten Rosenaromen.

Diese alkoholfreien PRISECCOs schmecken übrigens das gesamte Jahr über

und zu jedem Anlass. Vielleicht wird daraus sogar ein „Dry 2025“. Auch als nettes Mitbringsel für liebe Freunde sind sie immer wieder ein Highlight.

**Nun sag ich nur: Wohl bekomm's und ein Hoch auf uns!**

### DRY JANUARY - WAS BRINGT'S?

Beim „Trockenen Januar“ geht es darum, einen Monat lang auf alkoholhaltige Getränke zu verzichten. Gestartet wurde die Gesundheitskampagne vor mehr als zehn Jahren in Großbritannien. Mittlerweile ist der Aktionsmonat auch in Deutschland, Frankreich und in der Schweiz bekannt. Untersuchungen haben ergeben, dass selbst ein Abstinenz-Monat bereits positive Wirkungen zeigt: besserer Schlaf, mehr Energie, Gewichtsabnahme und weniger Stress. Darum reduzieren viele Teilnehmer der Kampagne ihren ungesunden Alkoholkonsum schließlich dauerhaft.

Steffen  
Heumann



# »Wir können nicht alle Götter sein«

IM GESPRÄCH MIT COMEDIENNE UND BUCHAUTORIN NICOLE JÄGER



Seit neun Jahren ist Nicole Jäger erfolgreich als Comedy-Künstlerin unterwegs. Dass sie Abend für Abend auf den Bühnen Deutschlands steht, ist umso bemerkenswerter, als dass sie noch einige Jahre zuvor 340 Kilo wog und nicht einmal ihre Wohnung verlassen konnte. Sie nahm 170 Kilo ab und kämpfte sich buchstäblich ins Leben zurück. Ihre Geschichte verarbeitete sie in einem Buch und ihrem ersten Comedy-Programm. Mit ihrem vierten Programm tourt sie jetzt durch Deutschland und kommt am 18. Januar ins Capitol in Bremerhaven. Wir sprachen mit ihr über Selbstvertrauen, Diätquatsch und das geile Gefühl, norddeutsch zu sein.

Nicole, dein aktuelles Programm heißt „Walküre“. Was erwartet uns da? Vordergründig geht es um das Erwachsensein und die damit verbundenen Probleme. Ich bin jetzt 42 und ich habe eigentlich keine Ahnung, wie man sich als Erwachsener verhält. Es gibt so viele Dinge, die ich gern schon mit 12 gewusst oder gelernt hätte und nicht erst mit Anfang, Mitte 20. Das Komische ist: Alle um einen herum wissen es auch nicht besser, tun aber so.

Das Motto von „Walküre“ ist: Wir können nicht alle Götter sein und alles wissen. Und nicht jeder kann einen Körper aus Honig und Glas haben. Manche sind auch dafür geschaffen, ein verdammtes Dorf zu zerstören.

Du nimmst dich in deinen Programmen selbst aufs Korn, kannst aber auch schonungslos ernst bis schmerzhaft werden. Ist Comedy für dich auch eine Art Erziehungsarbeit oder eine Therapie für beide Seiten der Bühne?

Comedy ist irgendwie immer Therapie. Es ist die prädestinierteste Form, um über Gefühle, Ängste oder Versagen zu sprechen. Wir tun alle so, als hätten wir alles im Griff, aber tatsächlich gerät uns das Leben immer wieder aufs Neue außer Kontrolle. Lachen hilft, diese Gefühle zu verarbeiten, insofern ist Comedy auch eine Therapie. Und in der stressigen Welt heutzutage ist es sicher nicht die schlechteste.

In deinem ersten Buch „Die Fettlöserin“ beschreibst du, wie du fast 200 Kilogramm abgenommen hast. Was war deine größte Herausforderung

dabei und was hat dir am meisten geholfen?

Die größte Herausforderung war, den ganzen Diätquatsch, der uns umgibt, zu überwinden. Wenn Diäten wirklich helfen würden, bräuchten wir sie ja längst nicht mehr. Ich musste meinen Körper verstehen lernen, um ihn zu verändern und lernen, die Körperlichkeit von der Emotionalität zu trennen. Der Weg, seinen Körper zu verändern, ist in höchstem Maße persönlich. Ich bin ja nicht zu blöd um zu verstehen, dass Schokolade schlechter für das Gewicht ist als Obst. Sport und richtige Ernährung, das sind alles klare Sachen. Entscheidend ist: Was brauche ich persönlich, um diese Verhaltensänderungen auch durchzuhalten?

Wie kamst du danach auf die Comedy-Bühne? Was hat dich dazu motiviert?

Tatsächlich kam der Verlag auf die Idee, mich zu einer Lesereise zu schicken. Mein Manager und seit vielen Jahren bester Freund hatte darauf die großartige Antwort: „Das ist doch stinklangweilig. Niemand will eine Fette lesen sehen. Du musst das performen!“ Wir hörten dann, dass wir früh anfangen sollten, weil man im

Nicole Jäger kommt nach Bremerhaven

Schnitt fünf Jahre braucht, bis man das erste Bühnenarrangement bekommt. Wir haben dann ein Programm zusammengeschustert und drei Monate später hatte ich Premiere. Ein todsicherer Auftritt bei völliger Ahnungslosigkeit. Es war eine tolle Idee, nur wussten wir das damals noch nicht.

Siehst du dich auch als Vorbild und Mutmacherin für Menschen, die nicht der Norm entsprechen?

Sich selbst als Vorbild zu betrachten, finde ich ziemlich cheesy. Ich würde sagen, ich möchte die Leute „empowern“, ihnen Stärke geben und sagen: „Nur weil du anders bist, bist du nicht weniger wert, nur weil du Übergewicht hast, bist du keine Mangelware. Egal was die anderen sagen. Lass die reden und mach dein Ding!“

Ist dein Körpergewicht ein Vorteil in der Comedybranche, weil du dadurch ein sehr prägnantes Markenzeichen hast? Oder eher Hindernis, weil es festlegt?

Festgelegt bin ich nicht. Mein Gewicht ist ja seit der ersten Show kein zentraler Programmpunkt mehr. Es geht ja jetzt vor allem die Diskrepanz in der eigenen Wahrnehmung: Bin nur ich ein Vollidiot und alle anderen normal? Mein Gewicht ist ein sichtbares Merkmal, das kann ich nicht ablegen, aber kein Markenzeichen. Eine Besonderheit ist es nur weil generell im Showbusiness Frauen unterrepräsentiert sind, übergewichtige Frauen erst recht. Aber wenn keine Frau vorangeht, ändert sich daran auch nichts.

Sind über „Walküre“ hinaus schon neue Projekte in Aussicht? Magst du schon was verraten?

Im März erscheint mein neues Buch „Du hast ein Recht darauf, glücklich zu sein“. Und mit „Walküre“, das vor einem Jahr gestartet ist, bin ich noch bis zum Frühjahr 2026 auf Tour.

Was unsere Leser besonders interessiert: Hast du Bremerhaven schon einmal kennenlernen können?

Als Hamburgerin lebst du ja nicht weit weg.

Privat war ich mal für drei Stunden in Bremerhaven, aber ohne Möglichkeit, groß etwas zu sehen. Beruflich ist es mein erster Auftritt in der Stadt. Deshalb bin ich sehr gespannt, wie die Bremerhavener so drauf sind. Aber was soll da schon schiefgehen? Ich bin zwar Hamburgerin durch und durch, aber in erster Linie Norddeutsche und wir sind ja schon ein besonderer Schlag. Da ist mir auch Bremerhaven so nah als würde ich in meinem eigenen Wohnzimmer spielen. Und das ist einfach ein geiles Gefühl, ich liebe das.



## WIR VERLOSEN KARTEN FÜR DIE SHOW VON NICOLE JÄGER!

Mit ihrem Programm „Walküre“ tritt Nicole Jäger am 18. Januar um 20 Uhr im Capitol in Bremerhaven auf. Und du kannst zwei Karten dafür gewinnen. Dazu musst du nur diese Frage beantworten:

### WIE HEISST NICOLE JÄGERS NEUES BUCH, DAS IM MÄRZ ERSCHEINT?

Schicke die richtige Antwort mit dem Betreff „Nicole Jäger“ bis 8. Januar 2025 per E-Mail an [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de). Der Gewinner wird per Mail benachrichtigt.

Zu den Teilnahmebedingungen:



**Scheiben-Doktor**

**SCHEIBE KAPUTT?**

**CUXHAVEN**

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

**BREMERHAVEN**

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

[www.scheiben-doktor.de](http://www.scheiben-doktor.de)





**FRISCH UND LECKER!**

GUTE LEBENSMITTEL  
AUS DER REGION



**FISCHEREI UND FISCHVER-  
ARBEITUNG DAMALS UND HEUTE**

Bremerhaven ohne Fisch? Einfach nicht vorstellbar! Erst seit 1851 ist die Siedlung um den 1827 errichteten Vorhafen rechtlich als Stadt anerkannt. Nicht einmal drei Jahrzehnte später, etwa ab 1885, hatte sich die Hochseefischerei bereits zu einem der drei wichtigsten Wirtschaftsfaktoren entwickelt, neben Handel und Schiffbau. Bis heute prägen die Geeste sowie der Alte und der Neue Hafen das Stadtbild. Und im Herzen der Oberen Bürger erinnert ein Denkmal an Käthe Matschuk, stellvertretend für alle Bremerhavener „Granatfrauen“: jene wackeren Verkäuferinnen, die bis in die 1970er ihre Handwagen durch die Innenstadt karrten, um Krabben – auf Norddeutsch „Granat“ – zu Geld zu machen.

Seitdem sind kleine Krabbenkutter in der Nordsee seltener geworden und die deutsche Hochseefischerei wurde in den globalen Fischmarkt integriert. Trotzdem hat Bremerhaven von diesen Entwicklungen profitiert: In Fachkreisen gilt der Bremerhavener Fischereihafen heute als die „Tiefkühltruhe Europas“. Der beschauliche Stadtteil hat sich hochgeschwungen zum größten Standort in der gesamtdeutschen Fischmanufaktur. Mehr als 80 Unternehmen sind

hier ansässig, die über 4.000 Mitarbeitende beschäftigen. Pro Jahr werden über 20.000 Tonnen Fisch in Bremerhaven verarbeitet. Das entspricht der Hälfte der bundesweiten Produktion.

**Abelmann**  
Fischfeinkost  
BREMERHAVEN

## Abelmann Fischfeinkost

Manufaktur in  
liebvoller Handarbeit  
direkt aus Bremerhaven




**Jetzt gleich bestellen!**

shop.abelmann.de  
0471 97 222-0  
info@abelmann.de

Willkommen in Bremerhaven, der kulinarischen Schatzkammer an der Nordsee! Die Seestadt trägt nicht umsonst den liebevollen Beinamen „Fischtown“, denn hier dreht sich seit nunmehr als 150 Jahren alles um den Fisch. Zahlreiche Fischer und Manufakturen bringen täglich die frischesten Meeresfrüchte direkt aus dem Boot auf den Teller. Um unsere Traditionen mit modernen Anforderungen in Einklang zu bringen, entwickeln die lokale Wirtschaft und auch die Lebensmittelforschung ständig neue Lösungen.



---

**LEBENSMITTELGESCHÄFT**

Wir bieten verschiedene Spezialitäten aus:  
Portugal (90%) · Brasilien (5%) · Spanien (5%)

---

**UNSER TÄGLICHES ANGEBOT**

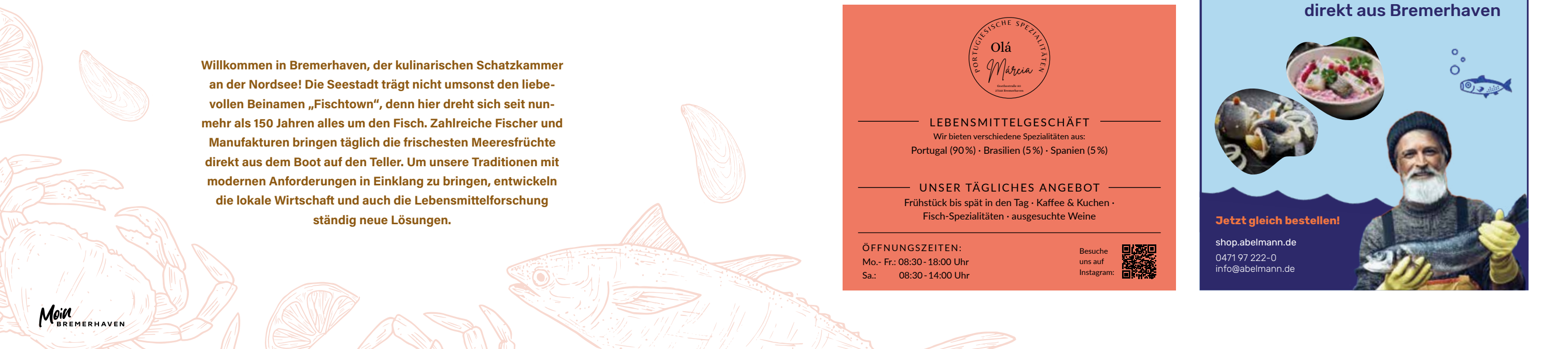
Frühstück bis spät in den Tag · Kaffee & Kuchen ·  
Fisch-Spezialitäten · ausgesuchte Weine

---

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo.- Fr.: 08:30 - 18:00 Uhr  
Sa.: 08:30 - 14:00 Uhr

Besuche  
uns auf  
Instagram:







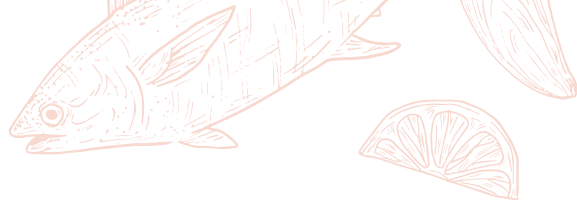


**HOCHWERTIG TRIFFT  
AUF NACHHALTIG**

Auch beim Thema Umweltschutz gibt es Fortschritte. So schätzt der WWF die Bewirtschaftung der Heringsbestände in der Nordsee-Region als nachhaltig ein. Welch ein Glück für alle, die zu Hause ein altes Familienrezept für den Bremerhavener Heringstopf hüten! Die Krabbenfischerei in der Nordsee wird regelmäßig mit dem MSC-Siegel ausgezeichnet. Lokale Forschungseinrichtungen wie das ttz Bremerhaven, das Thünen-Institut für Seefischerei und Fischereiökologie sowie das Zentrum für

Aquakulturforschung am AWI arbeiten daran, die Fischwirtschaft zukunftsfähig zu gestalten – durch Nachhaltigkeit, fairen Handel, moderne Technik und Wissenstransfer. Ebenso bieten die ansässigen Fischunternehmen ihren Mitarbeitenden Schulungen und Fortbildungen.

**Lust auf Premium-Fisch aus Bremerhaven? Dann schau dich um auf unseren Fischmärkten, in unseren regionalen Online-Shops oder in den vielen erstklassigen Restaurants in der See-stadt und umzu!**



# FEUCHT- FRÖHLICHE AUSZEIT

SAUNEN UND HALLEN-  
SCHWIMMBÄDER FÜR  
JUNG UND ALT

Vor etwa 2000 Jahren soll der griechische Gelehrte Archimedes aus dem Bad gesprungen und durch die Stadt gelaufen sein – nackt und mit dem unermüdlichen Ausruf „Heureka!“ Seine Entdeckung: die sogenannte Auftriebskraft, durch die sich der Körper im Wasser leicht anfühlt. Genau dieser Umstand macht Schwimmen oder auch andere Aqua-Sportarten zur idealen Bewegungsform für jede Altersgruppe! Ein Saunagang bildet dabei den krönenden Abschluss für ein Wellness-Erlebnis, das entspannt und die Gesundheit fördert.

**Feinkost in "Siegel" Qualität**  
Salate - Marinaden - Matjes - Saucen - Dips - Brotaufstriche

Verkauf an jedermann in  
unserem Werksverkauf  
Mo. - Fr. 06:30 - 15:00 Uhr



**Feinkost Siegel GmbH**  
Am Lunedeich 66-78  
+49 (0) 471 95845714  
info@feinkost-siegel.de

uvm. ... alles aus eigener Herstellung

- Heringssalate
- Sauermarinaden
- Matjes
- Meeresfrüchte
- Bratmarinaden
- Saucen





**Kelo-sauna**

Große Saunalandschaft  
Hier wärmt sich  
der Norden auf

Gönn dir eine entspannende Auszeit und entdecke wechselnde Aufgüsse, verwöhnende Anwendungen und verführerische Düfte.

[www.baeder-bhv.de](http://www.baeder-bhv.de)








## WELLNESS-TIPP:

SternenNächte im BAD 2

Von Oktober 2024 bis März 2025 sind an jedem ersten Freitag im Monat im Bremerhavener BAD 2 die Sauna- und Badelandschaft ab 20 Uhr bis Mitternacht geöffnet. Zum Angebot gehören überraschende Thementagungen, Musik, textilfreies Schwimmen und stimmungsvolle Beleuchtung im winterlichen Saunagarten.

☞ Perfekter Abschluss nach dem Sport: Die Wärme in der Sauna entspannt Geist und Muskulatur

Ab und zu ein paar Bahnen durchs Becken ziehen – das hat viele Vorteile für Körper und Geist: Einfach mal vom Alltag abschalten und den Kopf freikriegen. Dabei werden anders als beim Joggen oder Radfahren sämtliche Muskelpartien angesprochen. Vor allem die Nacken- und Schultermuskulatur und das Herz-Kreislaufsystem profitieren beim Schwimmen.

### LEICHT WIE EINE FEDER

Und weil der Auftrieb im Wasser den Körper vom eigenen Gewicht befreit, ist Wassersport besonders gelenkschonend. Das ist für viele Menschen von Vorteil, zum Beispiel während einer Schwangerschaft: Der Baby-Bauch fühlt sich plötzlich nicht mehr so schwer an, die Wirbelsäule wird entlastet. Die Muskeln entspannen sich, Gebärmutter und Becken werden weiter. Sogar für das heranwachsende Baby ist Aqua-Sport besonders schonend, da es durch die Bewegungen der Mutter körperlich nicht belastet wird.

### FREIZEITSPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

Ist der Säugling einmal auf der Welt, kannst du bald mit ihm zurück ins Schwimmbad gehen: Wassergymnastik ist ab drei Monaten ideal, um bei Babys den Sinn für Koordination und Gleichgewicht zu fördern. Später geht's dann in den Planschbereich für Kleinkinder. Bei einem Familienbesuch im Schwimmbad kommt also jeder auf seine oder ihre Kosten. Während sich die Kleinen austoben, können die Erwachsenen abwechselnd ihr persönliches Sport- oder Relax-Programm im Schwimmerbecken oder in der Sauna genießen.

☉ PB

Wasserspaß tut allen gut – von der Fruchtblase bis ins hohe Alter

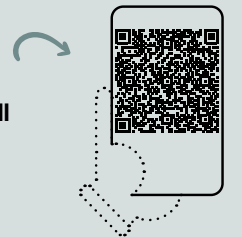


### SCHULSCHWIMMEN IN BREMERHAVEN - Grundstein für eine (über-)lebenswichtige Kompetenz

Seit Jahren schließen in deutschen Kommunen die öffentlichen Schwimmbäder. Vielerorts lernen Kinder deshalb nicht mehr das Schwimmen. In Bremerhaven ist das anders: Seit 2019 durchlaufen hier alle dritten Grundschulklassen das bundesweit einmalige Modell „Schulschwimmen intensiv“, das vom Schulamt in Kooperation mit der Bädergesellschaft organisiert wird. Statt einer Wochenstunde erhalten die Kinder nun drei Wochen lang jeden Tag 60 Minuten Schwimmunterricht.

Durch diesen Intensivkurs hat sich in Bremerhaven die Zahl von Nichtschwimmern unter Kindern drastisch reduziert. Dazu schaffen immer mehr Kinder die Schwimmabzeichen Bronze, Silber und Gold.

Weitere Infos zum  
Bremerhavener Erfolgsmodell  
„Schulschwimmen intensiv“:



soulfit



MIT  
GASTRO-  
NOMIE

DIE SCHÖNSTE  
SAUNA  
DER REGION

SOULFIT-CUXHAVEN.DE



URLAUB FÜR DIE SEELE

URLAUB ZU HAUSE  
in der O!antis SaunaWelt

4 INDOOR- UND 3 OUTDOOR-SAUNEN  
DAMPFBAD · RUHERÄUME  
AUFGUSSPROGRAMM

O!antis

SAUNAGARTEN MIT AUSSENPOOL  
SONNENDECK · GASTRONOMIE

STADT | LAND | FLUSS

O!antis  
HUNTEBAD

Aktuelle Infos unter  
www.olantis.com

Am Schloßgarten 15  
26122 Oldenburg  
Telefon 0441 - 36 13 16-0  
info@baeder-oldenburg.de

Bildquellen: Thomas Weber · Harry Köster







## Kategorien im Überblick

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

# WAS IST LOS ZUM *JAHRESTART?*

## Regelmäßige Termine

### MONTAG

#### Digital-Café

15 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10 (Hanse-Carré) | jeden Montag

### DONNERSTAG

#### Sprachcafé

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

### DIENSTAG

#### Digitale Sprechstunde

15 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10 (Hanse-Carré) | jeden Dienstag

### FREITAG

#### Blick hinter die Kulissen des Stadttheaters

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

### MITTWOCH

#### Frauen-Sprachcafé

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

#### SternenNächte im BAD 2

20.00 Uhr | BAD 2 | Schillerstraße 144 | 1. Freitag des Monats

## Mehrtägige Termine

### DO 6.2. BIS SO 9.2.

#### Olympia Qualifikation:

#### Frauen-Eishockey

6.2. ab 16.00 Uhr | 8.2 und 9.2 ab 14.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

# Kalender

JANUAR/FEBRUAR 2025



## Tagetermine

### MITTWOCH 1.1.

#### Neujahrskonzert: *Geschichten aus Sand*

17.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

### DONNERSTAG 2.1.

#### Abenteuerführung im *Laterenschein*

16.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

#### Neujahrskonzert: *Geschichten aus Sand*

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

### FREITAG 3.1.

#### Kuratoren Führung durch *Sonderausstellung*

15.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

#### Führung „*Seemannsgarn, Legenden und Meer*“

17.00 Uhr | Havenwelten | beim Klimahaus | H.-H.-Meier-Str. 1

#### Schauspiel: *Light My Fire*

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

### SAMSTAG 4.1.

#### Junges Theater: *Heute ist ein guter Tag*

18.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

#### Unlimited Wrestling: *Into The Unknown 2025*

18.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

#### Schauspiel: *Tartüff oder Der Geistige*

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

### SONNTAG 5.1.

#### Fischtown Pinguins vs. *Schwenninger Wild Wings*

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

#### Musical: *My Fair Lady*

15.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10



**ERNÄHRUNG UND GESUNDHEITSBERATUNG** (Einzelberatung möglich)  
**KOCH & BACKKURSE**  
in vitalstoffreicher Vollwertkost

0179 86 98 795  
gesundheitsberatung-peters.de  
info@gesundheitsberatung-peters.de

Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB  
Bismarckstrasse 32, 27570 Bremerhaven

#### Niederdeutsche Bühne *Waterkant: Keen Utkamen mit dat Inkamen*

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

#### Eisbären Bremerhaven vs. *Tigers Tübingen*

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

#### Schauspiel: *Glaube Liebe Hoffnung*

19.30 Uhr | Die Theo | Lutherstr. 7

### DIENSTAG 7.1.

#### Junges Theater: *Heute ist ein guter Tag*

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

#### Michael Tsokos

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

### MITTWOCH 8.1.

#### Junges Theater: *Die Werkstatt der Schmetterlinge*

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

#### Oper: *Turandot*

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

### BremenVIER

#### Comedy Club

19.30 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

### DONNERSTAG 9.1.

#### Junges Theater: *Die Werkstatt der Schmetterlinge*

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

#### Musical: *My Fair Lady*

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

#### The Music of *HANS ZIMMER & Others*

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

### FREITAG 10.1.

#### Wesermünde Gymnasium - *Das Kreisgy tanzt*

19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6



**GUTES HÖREN  
JETZT AUCH IN  
WULSDORF**

HÖRBARE  
LEBENSQUALITÄT

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

WWW.HOERBARE-LEBENSQUALITAET.DE

### SAMSTAG 11.1.

#### Schauspiel: *Glaube Liebe Hoffnung*

19.30 Uhr | Die Theo | Lutherstr. 7

#### Niederdeutsche Bühne *Waterkant: Opa is de beste Oma*

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

#### Bremer Kaffeehaus Orchester

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

#### Awaken *The Kraken*

20.00 Uhr | Haus der Jugend | Rheinstraße 109

### SONNTAG 12.1.

#### Handbalance Workshop

14.00 Uhr | Bamboo Movement | Altonaer Straße 4-6

#### Paolo Conte *Alla Scala*

15.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

#### Niederdeutsche Bühne *Waterkant: Opa is de beste Oma*

15.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

#### Schauspiel: *Der Diener zweier Herren*

15.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

#### Junges Theater: *Die Werkstatt der Schmetterlinge*

16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

#### Fischer & Jung - *Die Herren der Erschöpfung*

18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6



Einfach bestellt,  
schnell geliefert!

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

Filiale »Geestemünde«  
Grashoffstraße 7

Filiale »Lehe«  
Pferdebade 6

Filiale »Mitt«  
Bgm.-Smidt-Straße 34

sander  
apotheken

### MONTAG 13.1.

#### Junges Theater: *Die Werkstatt der Schmetterlinge*

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

#### 4. Sinfoniekonzert: *Tief im Abendrot*

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

### DIENSTAG 14.1.

#### Junges Theater: *Die Werkstatt der Schmetterlinge*

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

#### Schauspiel: *Glaube Liebe Hoffnung*

19.30 Uhr | Die Theo | Lutherstr. 7

#### 4. Sinfoniekonzert: *Tief im Abendrot*

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

### MITTWOCH 15.1.

#### Fischtown Pinguins vs. *Straubing Tigers*

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

#### 4. Sinfoniekonzert: *Tief im Abendrot*

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

#### Schauspiel: *Glaube Liebe Hoffnung*

19.30 - 20.40 Uhr | Die Theo | Lutherstr. 7

#### ABBA - *Mamma Mia and much more*

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

### DONNERSTAG 16.1.

#### Musiktheater: *Gold!*

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

#### Schauspiel: *Die Welt zwischen den Nachrichten*

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

### FREITAG 17.1.

#### Führung „*Seemannsgarn, Legenden und Meer*“

17.00 Uhr | Havenwelten | beim Klimahaus | H.-H.-Meier-Str. 1

#### Fischtown Pinguins vs. *ERC Ingolstadt*

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

#### Musical: *My Fair Lady*

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

#### Niederdeutsche Bühne *Waterkant: Opa is de beste Oma*

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

#### Podewitz - *Jahrsager*

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

#### Die große *Heinz-Erhardt-Show*

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

### SAMSTAG 18.1.

#### Woozle *Goozle*

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

#### Schauspiel: *Tartüff oder Der Geistige*

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

#### Ballett: *Romeo und Julia*

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

#### Nicole Jäger - *Walküre*

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

#### TICKET-VERLOSUNG AUF SEITE 21!

#### Skalinka (DE)

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

#### Guido Fischer -

#### *Zu jung für die Kiste*

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

#### Fadeouts |

#### *Bear The Difference*

20.00 Uhr | Haus der Jugend | Rheinstraße 109

#### 90er Party -

#### NEON EDITION

21.00 Uhr | storms söben | Lutherstr. 7


### SONNTAG 19.1.


#### Eisbären Bremerhaven vs. *PS Karlsruhe LIONS*


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


#### Musiktheater: *Gold!*


16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2


**Gerths Bagaasch – speelt mehr vun Klaus Groth**   
17.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6


**Schauspiel: Der Diener zweier Herren**   
18.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10


**MITTWOCH 22.1.**  
**Junges Theater: Wolf**   
10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2


**Niederdeutsche Bühne**  
**Waterkant: Opa is de beste Oma**   
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

**DONNERSTAG 23.1.**  
**Junges Theater: Wolf**   
10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**FREITAG 24.1.**  
**Junges Theater: Wolf**   
10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Fischtown Pinguins vs. Iserlohn Roosters**   
19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

**Ulla Meinecke - Songs&Geschichten**   
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6


**SAMSTAG 25.1.**  
**Wir sind Juden aus Breslau**   
18.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5





**BAMBOO MOVEMENT**  
Schule für Bewegungskunst


Für mehr Infos Folge mir auf Instagram: 

www.bamboo-movement.de


**Schauspiel: Ein Blick von der Brücke**   
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10


**Niederdeutsche Bühne**  
**Waterkant: Opa is de beste Oma**   
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10


**Ein Blick von der Brücke**   
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10


**instant impro**   
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6


**SONNTAG 26.1.**  
**Ballett: Romeo und Julia**   
15.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

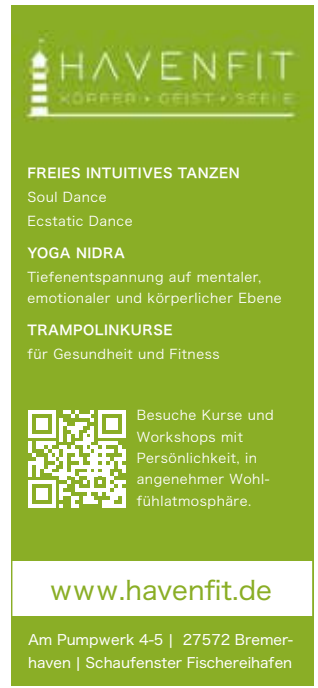
**Schauspiel: Light My Fire**   
18.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

**MONTAG 27.1.**  
**Junges Theater: Wolf**   
10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Kostprobe: Catch me if you can**   
18.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

**DIENSTAG 28.1.**  
**Junges Theater: Wolf**   
10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Fischtown Pinguins vs. Adler Mannheim**   
19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1



**HAVENFIT**  
KÖRPER • GEIST • SEELE

**FREIES INTUITIVES TANZEN**  
Soul Dance  
Ecstatic Dance


**YOGA NIDRA**  
Tiefenentspannung auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene


**TRAMPOLINKURSE**  
für Gesundheit und Fitness


Besuche Kurse und Workshops mit Persönlichkeit, in angenehmer Wohlfühlatmosphäre.


www.havenfit.de


Am Pumpwerk 4-5 | 27572 Bremerhaven | Schaufenster Fischereihafen


**MITTWOCH 29.1.**  
**Niederdeutsche Bühne**  
**Waterkant: Opa is de beste Oma**   
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10


**Junges Theater: Wolf**   
10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2


**DONNERSTAG 30.1.**  
**Junges Theater: Wolf**   
10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Niederdeutsche Bühne**  
**Waterkant: Opa is de beste Oma**   
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10


**FREITAG 31.1.**  
**Führung „Seemannsgarn, Legenden und Meer“**   
17.00 Uhr | Havenwelten | beim Klimahaus | H.-H.-Meier-Str. 1


**Schauspiel: Tartüff oder Der Geistige**   
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10


**Renate Tibus, Der Tod geht uns alle an**   
19.30 Uhr | Piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200


**Nessi Tausendschön – 30 Jahre Zenit**   
20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156


**SAMSTAG 1.2.**  
**Eisbären Bremerhaven vs. Gladiators Trier**   
18.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1


**Niederdeutsche Bühne**  
**Waterkant: Opa is de beste Oma**   
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10


**Musical: Catch me if you can**   
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10


**SONNTAG 2.2.**  
**Fischtown Pinguins vs. ERC Ingolstadt**   
14.00 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1


**Inklusionsspieltag bei den Fischtown Pinguins**   
14.00 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1


**Grimms Märchen**   
15.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

**Schauspiel: Der Diener zweier Herren**   
15.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

**MONTAG 3.2.**  
**all you need is love! – Das Beatles-Musical**   
20.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

**MITTWOCH 5.2.**  
**Schauspiel: Light My Fire**  
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10 

**DONNERSTAG 6.2.**  
**Olympia Qualifikation: Frauen-Eishockey**   
16.00 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

**Niederdeutsche Bühne**  
**Waterkant: Opa is de beste Oma**   
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10



**INKLUSIVES FILMFESTIVAL**  
Bremerhaven


eww.  
Elbe-Weser Welten  
SO T A G E


**Das Festivalprogramm:**


- 20. Januar Verrückt nach Paris mit Gästen
- 24. Februar Wochenendrebellen mit Gästen
- 31. März Was ist schon normal?
- 28. April Dokumentarfilm-Abend mit drei Filmen mit Gästen
- 26. Mai Die Kunst sich die Schuhe zu binden
- 30. Juni The Peanut Butter Falcon mit Live-Musik


Beginn: jeweils um 18:00 Uhr  
Änderungen vorbehalten.


In Kooperation mit:     
Kommunales Kino Bremerhaven e.V. | Karlsburg 1, 27568 Bremerhaven


**Musical: Catch me if you can**   
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10


**FREITAG 07.2.**  
**Führung „Seemannsgarn, Legenden und Meer“**   
17.00 Uhr | Havenwelten | beim Klimahaus | H.-H.-Meier-Str. 1


**Musical: My Fair Lady**   
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10


**Niederdeutsche Bühne**  
**Waterkant: Opa is de beste Oma**   
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10


**SAMSTAG 8.2.**  
**Olympia Qualifikation: Frauen-Eishockey**   
14.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1


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


**Schauspiel: Der Diener zweier Herren**   
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10


**SONNTAG 9.2.**  
**Olympia Qualifikation: Frauen-Eishockey**   
14.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1


**Schauspiel: Tartüff oder Der Geistige**   
15.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10


**Musical: Catch me if you can**   
15.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

**Willie Kimbrough singt Elvis Presley**   
17.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**MONTAG 10.2.**  
**5. Sinfoniekonzert: Meer sollte er heißen!**   
20.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

**DIENSTAG 11.2.**  
**Kostprobe: Der Kuss der Spinnenfrau**   
19.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

**Bremerhavener Rudelsingen**   
19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

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



**JS JUNIO SANTOS**  
FINANZBERATUNG

- ✓ Versicherungen
- ✓ Privat Kredite
- ✓ Baufinanzierungen
- ✓ Investments
- ✓ Strom und Gas Vergleich
- ✓ Immobilien

**Sichern Sie sich jetzt ab!**

@santos.finanzenberatung  
0176 22773507  
www.santos-finanzenberatung.de  
Lloydstr. 45, 27578 Bremerhaven



**5. Sinfoniekonzert: Meer sollte er heißen!**

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

**MITTWOCH 12.2.****Vollmond-Lounge featuring Troy Petty (US)**

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

**Kostprobe: Emotions of Dance**

18.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

**FREITAG 14.2.****Flirtparty der Elbe-Weser-Welten**

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

**Fischtown Pinguins vs. Eisbären Berlin**

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

**SATIRICA: Jürgen Becker - Deine Disco**

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

**SAMSTAG 15.2.****Eisbären Bremerhaven / VfL SparkassenStars Bochum**

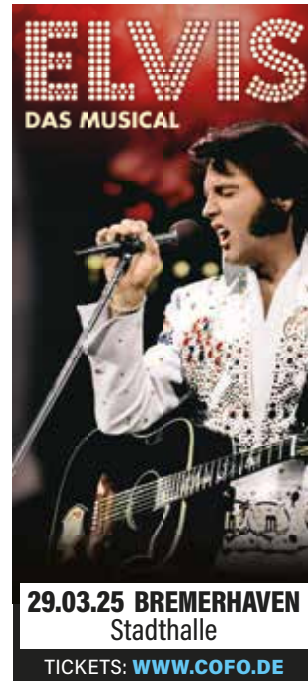
18.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

**Schauspiel: Light My Fire**

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

**Komödie: Bestellt und nicht abgeholt**

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

**Ballett: Emotions of Dance**

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

**SATIRICA: Christian Ehring - Stand Jetzt**

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

**Spiral Drive Green Vanilla Tour 25**

20.00 Uhr | Shiva Bremerhaven | Moltkestr. 13

**SONNTAG 16.2.****Kino für die Ohren:**

**Sherlock & Watson 14**  
15.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

**Junges Theater: Alice im Wunderland**

16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Komödie: Bestellt und nicht abgeholt**

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

**Mentalmagie: Yann Yuro - Offenbarung**

18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**Schauspiel: Glaube Liebe Hoffnung**

19.30 Uhr | Die Theo | Lutherstr. 7

**Musical: Catch me if you can**

18.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

**MONTAG 17.2.****3. Kammerkonzert: Frei aber einsam - Seltene Musik der Romantik**

20.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

**DIENSTAG 18.2.****Junges Theater: Alice im Wunderland**

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**MITTWOCH 19.2.****Fischtown Pinguins vs. Augsburger Panther**

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

**Junges Theater: Alice im Wunderland**

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**DONNERSTAG 20.2.****Ballett: Emotions of Dance**

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



SIND SIE EIN KULTUR-INTERESSIERTER GESELLIGER MENSCH?  
Dann sind Sie bei uns richtig!

Melden sie sich bei Thomas Pfeifer telefonisch unter 0471 832 21 oder buergerklub.bremerhaven@mail.de

Braunsberger Str. 2 | 27580 Bremerhaven

**Junges Theater: Alice im Wunderland**

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**FREITAG 21.2.****Junges Theater: Alice im Wunderland**

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2  
**Führung „Seemannsgarn, Legenden und Meer“**  
17.00 Uhr | Havenwelten | beim Klimahaus | H.-H.-Meier-Str. 1

**Fischtown Pinguins vs. Löwen Frankfurt**

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

**Komödie: Bestellt und nicht abgeholt**

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

**Musical: Catch me if you can**

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

**SATIRICA: Matthias Egersdörfer - langsam**

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

**SAMSTAG 22.2.****Spaziergang „Speckenbüttel - Ausflugsort einst und jetzt“**

14.00 Uhr | Parktor Speckenbüttel | Parkstraße

**Schauspiel: Der Kuss der Spinnenfrau**

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

**Komödie: Bestellt und nicht abgeholt**

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

**Ballett: Emotions of Dance**

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

**Khalif Wailin` Walter & Band (US)**

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

**SATIRICA: Die bekannte Band Zärtlichkeiten mit Freunden - Alles muss, nichts kann**

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

**SONNTAG 23.2.****Komödie: Bestellt und nicht abgeholt**

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

**Musical: My Fair Lady**

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

**2. Familienkonzert: Fanny und Felix**

11.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

**FREITAG 28.2.****Musiktheater: Gold!**

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Fischtown Pinguins vs. Düsseldorfer EG**

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

**Komödie: Bestellt und nicht abgeholt**

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

**Marius Jung - Für immer Jung**

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**MONTAG 24.2.****Junges Theater: Wolf**

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**DIENSTAG 25.2.****Junges Theater: Wolf**

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Kostprobe: Die Troerinnen**

19.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

**Velvet Two Stripes**

20.00 Uhr | Shiva Bremerhaven | Moltkestr. 13

**MITTWOCH 26.2.****Junges Theater: Wolf**

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2



# GEN Z meets BABYBOOMER

ZWEI STARKE SCHULTERN FÜR DAS  
STADTMAGAZIN MOIN BREMERHAVEN

**Thilo Kelling, bisher alleiniger Herausgeber der MOIN Bremerhaven, war lange in Führungspositionen in Vertrieb und Marketing für renommierte Verlagshäuser tätig, bevor er sich im Millenniumjahr als Geschäftsführer einer Marketing-Agentur selbstständig machte. Jan Grotelüschens Unternehmer-Gen kam bereits im Teenageralter zum Vorschein. 2022 übernahm er im Alter von 20 Jahren die Full-Service-Agentur seines Vaters. KELLING! Und GROTE MEDIA könnten Konkurrenten sein, arbeiten nun aber Seite an Seite: Ab sofort erscheint MOIN Bremerhaven als Kooperationsprojekt der beiden Unternehmen. Im Business-Talk erzählen die Unternehmer, was sie verbindet und welche Pläne sie haben.**

»Mein Wunsch ist es, dass wir die MOIN auch für die jüngere Zielgruppen noch attraktiver machen.«

Jan Grotelüschens,  
Geschäftsführer GROTE MEDIA

**Thilo, du bist schon lange in der Werbebranche. Inwiefern hat sich der Markt in den letzten 20 Jahren verändert?**

**Thilo:** In erster Linie hat sich der Markt ins Digitale verlagert. Viele Budgets fließen heute in Social Media. Dadurch können wir auch zielgruppenspezifischer werben. Recruiting ist ebenfalls ein Marktsegment, das immer stärker nachgefragt wird. Ein maßgeblicher Teil unserer Aufträge besteht darin, Strategien zu entwickeln, um Mitarbeiter für Unternehmen zu finden. Nach wie vor kommt es aber auf den richtigen Mix an. Es gibt einen Traditionalismus bei vielen Zielgruppen, eine Sehnsucht nach Dringlichkeit. Deshalb haben analoge Medien – wie auch unser Magazin MOIN Bremerhaven – nach wie vor für viele Zielgruppen, Produkte und Lebenslagen ihre Berechtigung. Und ein dritter Trend in der Werbung ist die verstärkte Nutzung von „Out-of-Home“-Medien: Werbung im öffentlichen Raum. Dabei ist die Königsdisziplin natürlich Werbung, die sich bewegt – dafür bieten sich insbesondere die LED-Trucks an, die GROTE MEDIA vermietet.

**Jan, kannst du kurz erklären, was LED-Trucks sind?**

**Jan:** Ja, wir besitzen LED-Trucks, die auf drei Seiten eine digitale Werbefläche bieten. Die Trucks können auf Veranstaltungen oder an besonders stark frequentierten Orten platziert werden. Je nach Nutzen und Kundenwunsch. Das war auch einer der Gründe, warum Thilo und ich eine Kooperation eingegangen sind: Das Stadtmagazin MOIN Bremerhaven ist ein tolles Medium und bietet interessante Inhalte rund um Freizeit, Unterhaltung und Verbrauchertipps. Unsere LED-Trucks sind eine ideale Digitalfläche, um das Stadtmagazin noch bekannter zu machen und die darin enthaltenen Werbebotschaften an verschiedene Zielgruppen zu transportieren.

**Was spricht noch für eine Partnerschaft?**

**Thilo:** Um eine Medienmarke wie das MOIN Stadtmagazin dauerhaft weiterentwickeln zu können, brauchen wir eben auch breite Schultern. Zwei starke Partner können ein Medium nachhaltiger tragen und voranbringen als einer allein. Und deshalb haben wir uns entschieden, in Zukunft gemeinsam an MOIN Bremerhaven zu arbeiten.

☞ Haben viel vor mit dem MOIN Stadtmagazin: Thilo Kelling und Jan Grotelüschens.





Beide Geschäftsführer freuen sich auf die Zusammenarbeit.

bestmöglich bedienen zu können. Wir befinden uns in einer Zeit des Umbruchs. Im Theater der globalen Energiewende, der Klimawende und der Digitalisierungsdynamik wissen viele nicht mehr, wo sie stehen. Für mich ist es sehr spannend, wie sich die politischen und wirtschaftliche Entwicklungen in den nächsten zehn Jahren auf mein Unternehmen auswirken werden und wie ich darauf reagieren muss.

**Thilo:** Das sehe ich ähnlich. Die globalen Entwicklungen haben immer mehr Einfluss auf die Mentalität und das Verhalten der Kunden und auch auf unsere Mitarbeitenden. Diese Entwicklung spiegelt sich natürlich auch im regionalen Umfeld wider und macht in Anbetracht der weltweiten Krisen und Katastrophen nicht gerade gute Laune. Mit den Medien, die wir verlegen, möchten wir den Menschen vor Ort auch etwas Orientierung anbieten. Deshalb versuchen wir mit MOIN

immer wieder den Blick auf soziale Initiativen, gemeinnützige Vereine und den integrativen Umgang mit Minderheiten zu lenken und positiven Beispielen in schwierigen Zeiten eine Plattform zu geben. Denn wir können die Gegenwart und Zukunft ein Stückchen besser machen, indem wir uns vor der eigenen Haustür engagieren und dafür einsetzen, dass zumindest schon einmal kleine Dinge funktionieren. Deshalb ist mein Wunsch, dass wir auch noch in zehn Jahren im Stadtmagazin MOIN über Menschen berichten können, die sich für Bremerhaven, die Region und ihre Bewohner engagieren.

#### Eine letzte Frage: Wenn euch Werbung keinen Spaß mehr machen würde, womit würdet ihr dann eure Brötchen verdienen?

**Thilo:** Hast du den Film „High Fidelity“ mit John Cusack gesehen? Ich würde gern so einen Schallplattenladen aufmachen.

**Jan:** Ich würde in die Veranstaltungsbranche wechseln und einen Club oder eine Diskothek eröffnen.

**Damit wären auch die nächsten Kooperationsprojekte zwischen KELLING! und GROTE MEDIA gesichert! Vielen Dank für das Gespräch.**



## STADTHALLE BREMERHAVEN VERANSTALTUNGS- VORSCHAU 2025

DI 07. JAN 2025, 20:00 UHR  
**MICHAEL TSOKOS**

DO 09. JAN 2025, 20:00 UHR  
**THE MUSIC OF HANS  
ZIMMER & OTHERS**

MI 15. JAN 2025, 20:00 UHR  
**ABBA – MAMMA MIA  
AND MUCH MORE**

FR 17. JAN 2025, 20:00 UHR  
**DIE GROSSE HEINZ-  
ERHARDT-SHOW**  
DAS MUSICAL ÜBER DEN  
UNVERGESSENEN SCHELM

SA 18. JAN 2025, 15:00 UHR  
**WOZZLE GOZZLE –  
DAS WOZZICAL**

SA 25. JAN 2025, 16:00 UHR  
**BREMERHAVENER  
FORMATIONSFESTIVAL**  
TSG BREMERHAVEN

MO 03. FEB 2025, 20:00 UHR  
**ALL YOU NEED IS LOVE!**  
DAS BEATLES-MUSICAL

SA 08. FEB 2025, 18:00 UHR  
**DIE GROSSE  
GRÜNKOHLPARTY**

DI 11. FEB 2025, 20:00 UHR  
**DIE NACHT  
DER MUSICALS**

FR 14. FEB 2025, 19:00 UHR  
**FLIRTPARTY**  
DIE SCHATZSUCHE  
NR. 11 DER EWW

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

DI 18. MÄR 2025, 20:00 UHR  
**MASSACHUSETTS –  
BEE GEES MUSICAL**

DO 20. MÄR 2025, 20:00 UHR  
**THE SPIRIT OF FREDDIE  
MERCURY FEATURING  
QUEEN SENSATION**

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

SA 29. MÄR 2025, 20:00 UHR  
**ELVIS – DAS MUSICAL**

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

SA 12. APR 2025, 20:00 UHR  
**DISCONACHT  
BREMERHAVEN**

FR 25. APR 2025, 17:30 UHR  
**HEAVYSAURUS**  
POMMESGABEL RELOAD TOUR 2025

### OPEN AIRS 2025



MI 13. AUG 2025, 19:30 UHR  
**RONAN KEATING**  
LIVE IN GERMANY 2025  
WILLY-BRANDT-PLATZ

DO 14. AUG 2025, 19:30 UHR  
**NO ANGELS**  
STILL IN LOVE WITH YOU –  
SUMMER 2025  
WILLY-BRANDT-PLATZ

FR 15. AUG 2025, 19:00 UHR  
**JOHANNES OERDING**  
SOMMER OPEN AIRS 2025  
WILLY-BRANDT-PLATZ

SA 16. AUG 2025, 18:30 UHR  
**CHRISTIAN STEIFFEN**  
ICH KOMME! OPEN AIR 2025  
WILLY-BRANDT-PLATZ

arbeitnehmerkammer.de

## WEIL DU WICHTIG BIST

beraten wir Dich bei allen Fragen rund ums Arbeitsleben.



Wir sind auf Deiner Seite.





# BILDER, STORYS & EMOTIONEN

INNOVATIVES OUT-OF-HOME-MARKETING MIT DEM GROTE LED-TRUCK

Die Full Service-Agentur GROTE MEDIA setzt auf ein breites Angebot an kreativen, erfahrenen und hoch effektiven Werbelösungen. Sie ist es, welche die digitale Werbefläche mit Wow-Effekt, den GROTE LED-Truck, in Bremerhaven ins Rollen bringt. Mit drei umlaufenden Screens, bestehend aus modernster LED-Technik, macht der Lastkraft-Sprinter digitale Out-of-Home-Kampagnen zum unübersehbaren Eyecatcher.

Werbung die ankommt: Der Screen-Truck bringt die Botschaften Werbetreibender direkt zu potenziellen Kunden, unübersehbar und aufmerksamkeitsstark! Besonders regionale Businesses profitieren von den gutpositionierten LED-Truck-Kampagnen in der Seestadt und umzu. Unternehmen aller Branchen erhalten qualitative Sichtbarkeit an empfohlenen Standorten, auch ohne riesiges Werbebudget. Ein weiteres Plus: Wer seine Kampagnen bisher für Print-Formate angelegt hat, bekommt bei GROTE MEDIA kurzerhand das digitale Motiv-Upgrade.

»Wir verlassen gern ausgetretene Wege und gönnen uns innovative Produkte, die unseren Kunden Effizienz und Erfolg versprechen.«

Jan Grotelüschen, GROTE MEDIA

Das erste großformatige digitale Werbe-Projekt der Agentur für Markenbildung ist die GROTE VideoWall in Cuxhaven. Sagenhafte 32 m<sup>2</sup> können dort just-in-time und aufmerksamkeitsstark bespielt werden. Noch effizienter ist der LED-Truck. Das große Plus ist seine Mobilität. „Aktuell gibt es nur eine Handvoll Agenturen in Deutschland, die diese Digitaltechnik anbieten können“, so Jan Grotelüschen weiter.

**Der GROTE LED-Truck setzt Werbung effektiv in Szene – in Bremerhaven, in Deutschland oder Europa. Tolle Kulisse: Bewährt ist der Werbe-Truck vor allem bei öffentlichen Veranstaltungen. Aber auch bei Betriebsfeiern macht der Truck ordentlich Spaß.** In aktiver Planung sind fixe Standorte, sogenannte Hotspots, in nahezu allen Stadtteilen Bremerhavens, um Werbe-

treibenden für die Region eine konstante und servicestarke Plattform zu bieten. Eine hohe Verkehrsdichte und starker Traffic, wie auch eine gesicherte Sicht, zeichnen die Standortauswahl aus.



## TOLLE HOTSPOTS FÜR TOLLE WERBUNG

- ◆ Stadt- und Straßenfeste
- ◆ Hauptverkehrsstraßen
- ◆ Fußgängerzone
- ◆ Veranstaltungen, Konzerte und Demos
- ◆ Messen und Aktionstage
- ◆ Sportplätze und -stadien
- ◆ Betriebs- und Privatfeiern

KaZ



JUNGE STARTUPS IN BREMERHAVEN

## NICE CANDY: Süßes, Saures, Scharfes und Eis in Röllchen

Unsere neue Serie geht auf Entdeckungsreise durch die Welt von Jungunternehmern, die mit Einfallsreichtum die Wirtschaft aufmischen. In dieser Ausgabe nimmt das MOIN Stadtmagazin „Nice Candy“ ins Visier: Der Süßwaren-Laden ist bereits seit zwei Jahren erfolgreich. Spezialität des Hauses sind die N'ice Rolls, die ihren Ursprung in Thailand haben. Wir haben die Gründer Moritz Rausch und Dominik Hoppe getroffen, beide Absolventen des Bachelor-Studiengangs „GIF“ (Gründung, Innovation, Führung) an der Hochschule Bremerhaven. Während Moritz den Verkauf managt, gibt Dominik ein ausführliches Interview.



**Dominik, euer Shop im Columbus-Center ist ein florierendes Erfolgsprojekt. Wie hast du die Anfangsphase in Erinnerung?**

Damals, im Jahr 2022, bekamen wir die Möglichkeit, in der alten Karstadt-Passage Räume zu mieten. Ab Februar haben Moritz und ich uns jeden Morgen getroffen und geplant: Was muss gemacht werden, wie setzen wir es um? Bis zum Eröffnungstag im Juli war das eine monatelange Vorarbeit. Aber irgendwann ging alles sehr schnell – in etwa, als die Gewerbeanmeldung durch war und der Eröffnungstermin feststand.

**Was sind deine schönsten Erlebnisse am Arbeitsplatz?**

Ich finde es immer toll, wenn eine Oma und ihr Enkelkind zusammen vor unserem Pickle-Mix-Regal stehen und sich ihre Favoriten raussuchen. Es lassen sich Gewohnheiten daran ablesen. Die Oma geht zum Beispiel eher zu unseren Toffees und den anderen „klassischen“ Süßigkeiten.

**Gibt es auch Schattenseiten?**

Das frühe Aufstehen am Wochenende (lacht)! Wir müssen eben sieben Tage pro Woche arbeiten. Morgens stehen dann zwei Stunden Online-Shop, E-Commerce und dergleichen an. Aber das haben wir




## TAGUNGSRÄUME IN BREMERHAVEN

Anfragen: 0471 309 669 - 0  
bremerhaven@havenhostel.de

Bürgermeister-Smidt-Straße 209  
27568 Bremerhaven






uns so ausgesucht, und wir haben den Anspruch, langfristig ein gutes Fundament zu schaffen. Auch für unsere Mitarbeitenden, die wir mittlerweile beschäftigen.

#### Welche aktuellen Food Trends spiegeln sich in eurem Produktangebot wider?

Buchstäblich in aller Munde ist zurzeit die hochwertige Dubai-Schokolade. Dieser Trend wird auch mindestens noch zwei, drei Monate anhalten. Unabhängig davon ist besonders bei unseren älteren Bremerhavener Kunden die Marke Hershey sehr beliebt: Die Kult-Schokolade weckt bei ihnen Kindheitserinnerungen aus der Zeit, als die amerikanischen Truppen hier stationiert waren. Viel Reichweite haben auch Jelly Straws, Ramen und Mochi aus Asien oder Coca-Cola und Fanta speziell aus China und Japan. Ab dem nächsten

Sommer werden wir wieder verstärkt unsere Ice Cream Rolls und unser Slush-Eis verkaufen.

#### Warum ist Bremerhaven als Gründungsstandort für Jungunternehmer attraktiv?

Es ist hier einfach, Fuß zu fassen. Weil Bremerhaven nicht so riesig ist, kommt man rasch an Kontakte. Von Anfang an gab es für uns Hilfe von Kommilitonen, Professoren, Freunden und sogar anderen Unternehmern. Außerdem ist die Stadt selbst sehr aktiv mit ihren Förderprogrammen für junge Gründer. Das Zusammenspiel zwischen den Behörden und dem Studiengang funktioniert. Moritz und ich würden den Studiengang „GIF“ definitiv empfehlen, wenn jemand gründen will. Man ist unternehmerisch tätig, aber in einem geordneten Rahmen. 

Einblicke in die ganze Produktbreite von „Nice Candy“ erhältst du in der Oberen Bürger 59A und im Online-Shop:



## Gewinnspiel

### Wir verlosen 2 süße Einkaufsgutscheine von Nice Candy!

Lust auf einen bunten Einkaufskorb voller Süßigkeiten?

Dann beantworte diese Gewinnspielfrage:

**Welchen Bachelor-Studiengang haben Dominik und Moritz in Bremerhaven absolviert?**

Schicke die richtige Antwort mit dem Betreff „Nice Candy“ bis 27. Januar 2025 per

E-Mail an [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de). Die Gewinner werden per Mail benachrichtigt.

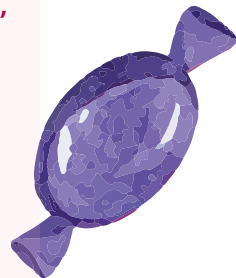
Zu den Teilnahmebedingungen :



## Startup-Tipp

VON DOMINIK HOPPE

„Entscheidend ist das richtige Team, auf das du dich zu hundert Prozent verlassen kannst. Wenn es um Geld geht, musst du den Leuten blind vertrauen können. Ansonsten sage ich: Starten und dranbleiben! Viele hören verfrüht auf, weil sie frustriert sind. Ein Projekt braucht aber Zeit, um sich zu entwickeln.“





### IHR STARKER PARTNER FÜR INDUSTRIELLE REINIGUNG.

- Lebensmittelindustrie
- Pharmazeutisch-kosmetische Industrie
- Krankenhaus und Pflegeeinrichtungen
- Maschinenreinigung

Hädeler Heide 2 · 27478 Cuxhaven Altenwalde  
Mail: [info@hirwa.de](mailto:info@hirwa.de) · [www.hirwa.de](http://www.hirwa.de) · Tel: 04723/5057613

Ausbildungsvermittlung 2025

## KOMPASS Ausbildungsbörse - hier gibt es deine Ausbildungsstelle!

**Donnerstag, 13. Februar  
von 8:30 bis 13:00 Uhr**

**Ort: Agentur für Arbeit Bremerhaven, Grimsbystr. 1**

Noch größer und vielseitiger in 2025!

Rund 120 Ausbildungsbetriebe der Region stellen sich vor.

♥ Informationen von Praktikern zu ihren offenen Ausbildungsstellen 2025 ♥ Tipps für deine Bewerbungsunterlagen ♥ Hilfe bei der Berufswahl ♥

 **Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit  
Bremerhaven

**jobcenter**  
Bremerhaven

 **SEESTADT  
BREMERHAVEN**

**jugendberufsagentur**  
BREMERHAVEN

RUNDER GEBURTSTAG FÜR  
DIE ELBE-WESER WELTEN

# 50 JAHRE *INKLUSION* UND *TEILHABE*

Seit ihrer Gründung im Jahr 1974 haben sich die Elbe-Weser Welten von einer Werkstatt für junge Menschen mit Behinderung zu einem breitgefächerten und gefragten Dienstleistungsunternehmen „gemausert“. Vom Wäscheservice über Landschaftspflege bis hin zu Kunsthandwerk und Feinkost „made in Bremerhaven“ wird hier Qualitätsarbeit geleistet. Im vergangenen Jahr wurde dies offiziell zertifiziert. Parallel dazu gibt es für Menschen mit Beeinträchtigung verschiedene Wohnkonzepte und Betreuungsangebote sowie Fortbildungsmaßnahmen und Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung. Selbstbestimmung spielt dabei in allen Bereichen eine große Rolle – und soll noch stärker fokussiert werden.

## EIN MEILENSTEIN: BERATUNGSSTELLE „BUDGET FÜR ARBEIT“

„Das Jubiläumsjahr ist für uns nicht nur ein Anlass zum Feiern“, so EWW-Geschäftsführer Robert Bau, „sondern auch eine Gelegenheit, um Bilanz zu ziehen und mit neuer Energie in die Zukunft zu starten.“ Ein bedeutender Schritt war 2024 der Start der Bera-

tungsstelle „Budget für Arbeit“ in Bremerhaven. Menschen mit Behinderung werden hier unterstützt, um ihren persönlichen Weg auf den ersten Arbeitsmarkt zu finden. „Gleichzeitig können sich Arbeitgeber von uns beraten lassen, wie sie Inklusion in ihrem eigenen Unternehmen fördern können.“

## JUBILÄUMSJAHR MIT BUNTEM PROGRAMM

Das Jahr 2025 hält für EWW-Freunde viele kulturelle und sportliche Events bereit: Ein besonderes Highlight ist die Ausstellung „Menschen mit Behinderungen in Bremerhaven seit der Nachkriegszeit“ im Historischen Museum Bremerhaven. Auch Aktionen mit den Fischtown Pinguins und den Eisbären Bremerhaven stehen dieses Jahr an. Krönender Abschluss des EWW-Jubiläumsjahres wird der „Inklusive Musiksommer“ im Schaufenster Fischereihafen sein. 

**Wer kein Event verpassen will, sollte sich die Homepage der Elbe-Weser Welten als Favorit markieren.**

[eww.de](http://eww.de)



Das Jahr 2025  
hält für EWW-Freunde  
viele kulturelle und  
sportliche Events  
bereit!



*Geschäftsführer Robert Bau freut sich auf alle kommenden Veranstaltungen im EWW-Jubiläumsjahr.*



kurt-fredrich.de

## DER RICHTIGE JOB FÜR DICH!

WIR HABEN DIR VIEL  
ZU BIETEN – ZUM BEISPIEL:

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

Wir bilden in 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](mailto: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







## SIEBEN SCHRITTE AUF DEM WEG ZU DEINER

# Traumküche

**Ob frisch gebautes Eigenheim oder Studentebude – auf der Küche liegt immer ein besonderes Augenmerk. Oft ist sie mehr als nur der Platz, wo du Essen kochst oder Teller spülst. Für Familien und Paare ist sie genauso zentraler Treffpunkt wie für Wohngemeinschaften auf Zeit oder gelegentliche Partygäste. Genug Gründe, dass du bei der Planung und Einrichtung einige Punkte beachtest, wenn du dich in deiner neuen Küche pudelwohl fühlen willst.**

### 1. NICHT ZU HOCH HINAUS

Richtig Spaß macht eine Küche, in der man stundenlang komfortabel und ermüdungsfrei herumwerkeln kann. Entscheidend dafür ist vor allem die richtige Arbeitshöhe von Kochfeld, Spüle und Arbeitsflächen. Die Höhe der Arbeitsplatte sollte etwa 10 bis 15 Zentimeter unterhalb des Ellenbogens liegen. Das Kochfeld sollte tiefer liegen. Die Spüle wiederum planst du besser höher, weil dort der Spülenboden die eigentliche Arbeitshöhe ist. Manche Hersteller bieten elektrisch höhenverstellbare Kücheninseln an, das ist besonders praktisch bei Familienmitgliedern mit viel Größenunterschied.

### 2. MANCHMAL DOCH HOCH HINAUS?

Hoch eingebaute Geräte sorgen für mehr Komfort und Sicherheit. An der Spülmaschine muss man sich dann nicht tief bücken. Am hoch eingebauten Backofen

behält man Braten oder Kekse immer gut im Blick und kleine Kinder außer Griffweite. Wenn nur Platz für ein hoch eingebautes Elektrogerät ist, sollte es das sein, das du am häufigsten benutzt. Bist du begeisterter Hobbykoch, ist das zum Beispiel der Dampfgarer. Gehörst du eher zu den „Aufwärmern“, steht dort besser eine Mikrowelle.

### 3. KEIN PLATZ FÜR KRACH UND MIEF

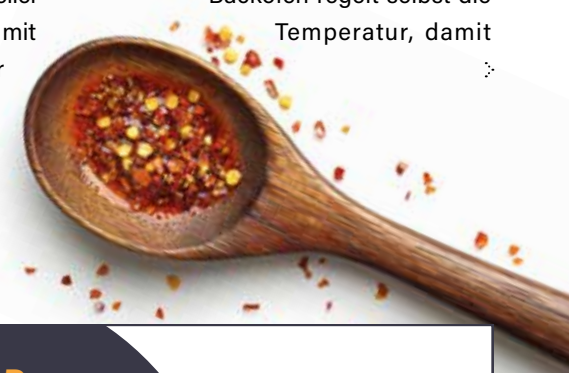
Lärmende Küchengeräte und starke Kochgerüche stören besonders bei offenen Küchen. Um feuchte Luft und Fettpartikel nicht durchs ganze Haus wabern zu lassen, empfiehlt sich ein Dunstabzug mit Power. Gleichzeitig sollte er aber, wie auch der Geschirrspüler und die Kühlgeräte, nicht zu laut sein. Viele Hersteller bieten mittlerweile extraleise Geräte mit einer Betriebslautstärke von weniger als 40 Dezibel. Das ist buchstäblich flüsterleise.

### 4. PLATZ IST IN DER KLEINSTEN KÜCHE

Wie du deine Arbeitsbereiche anordnest, hängt vom Grundriss und deinen Bedürfnissen ab. Für kleinere Räume eignen sich die zweizeilige Küche, oder Küchen in U- oder L-Form, für kleine Haushalte passt die einfache Küchenzeile. Die Küche mit Kochinsel oder in G-Form bietet Platz für Kochpartys mit Freunden.

### 5. CLEVER UND SMART

Im Smart Home sind auch die Küchengeräte der neuesten Generation vernetzt. Das bringt mehr Komfort und spart Energie. Intelligente Geräte können zum Beispiel selbst erzeugten Photovoltaikstrom abrufen. Die Kochfelder „reden“ mit dem Dunstabzug und stimmen die Geräteleistung auf die Dampfentwicklung ab. Der Backofen regelt selbst die Temperatur, damit



## HEIZUNG-SANITÄR Reimann GmbH

Ihr kompetenter Partner für  
**seit 1965**  
Heizung und Sanitär

04 71-9 71 20 66  
[www.hs-reimann.de](http://www.hs-reimann.de)

Im Gleisdreieck 1 • 27572 Bremerhaven

MICHAEL  
**STÜRMEER** GMBH  
Miele Service

VERKAUF MONTAGE SERVICE

**Miele**

Miele Service

Leher Landstraße 50  
27607 Geestland  
Telefon 04743 9497970

[stuermer-bremerhaven.de](http://stuermer-bremerhaven.de)

**WINGU**  
BAUSTOFFE · FENSTER · TÜREN · [WWW.WIN-GU.DE](http://WWW.WIN-GU.DE)

SCHÜCO aluplast

### FACHGERECHTER EINBAU UND VERTRIEB VON:

- FENSTER
- RAFFSTORES
- ROLLLÄDEN
- TÜREN
- MARKISEN

### ÖFFNUNGSZEITEN:

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

WINGU BAUELEMENTE GMBH & CO KG  
BUCHTSTRASSE 61, 27570 BREMERHAVEN

TEL.: 0471 - 95 10 87 20  
MOBIL: 0176 - 72 92 56 24

[INFO@WIN-GU.DE](mailto:INFO@WIN-GU.DE) · [WIN-GU.DE](http://WIN-GU.DE)

## SANITÄR HEIZUNG KLIMATECHNIK

Alex Maltez  
Schweierstr. 17  
26935 Stadland  
Tel.: 04732 - 92 49 103  
Mobil: 0152 - 05 37 38 70

[info@maltez-haustechnik.de](mailto:info@maltez-haustechnik.de)  
[www.maltez-haustechnik.de](http://www.maltez-haustechnik.de)



**MALTEZ**  
HAUSTECHNIK



der Braten nicht schwarz wird. Der Kühlschrank wiederum kann dir per Kamera beim Einkaufen auf dem Smartphone anzeigen, was in ihm noch fehlt.

#### 6. GUTE SICHT MIT DEM RICHTIGEN LICHT

Die richtige Beleuchtung ist wichtig, um in der Küche sicher arbeiten zu können. Für eine helle, schattenfreie Ausleuch-

Das Arbeitslicht kommt aus den Oberschränken

tung der Arbeitsfläche sind Leuchten unter den Oberschränken ideal. Neben dem Arbeitslicht benötigt man wiederum fürs gesellige Beisammensein in der Küche auch ein stimmungsvolles Licht. Das können hinterleuchtete Griff- oder Fußleisten sein, beleuchtete Schränke oder Spots, die einzelne Objekte hervorheben. Als Licht über dem Essplatz eignen sich am besten Hängeleuchten, die eine gemütliche Lichtinsel schaffen.

#### 7. UND SCHLISSLICH: EINE FRAGE DER ZEIT

Bis du mit dem Schnippeln und Brutzeln loslegen kannst, wird es noch etwas dauern. Schon für eine Standardküche

musst du mit einigen Wochen Lieferzeit rechnen. Bei einer maßgeschneiderten Küche können es ohne Weiteres ein paar Monate sein. Bei einer Renovierung oder gar einem Neubau ist der Zeitplan noch heikler. Verspäten sich wichtige Vorarbeiten, müssen eventuell neue Termine gemacht werden, sollen die Küchenbauer nicht zur vereinbarten Zeit in einem Rohbau stehen. Materialmangel und Probleme in der Lieferkette sind zusätzliche Unwägbarkeiten. Ein professioneller Küchenplaner hat alle diese Aspekte im Blick und kann bei Bedarf weitere Gewerke wie Maurer und Elektriker steuern, so dass vom ersten Traum bis zur fertigen Traumküche alles reibungslos ineinanderläuft. In unserer Region gibt es erfahrene Fachbetriebe, die dir deinen Küchentraum erfüllen. JS



# KAUFEN oder MIETEN

## WAS LOHNT SICH FÜR WEN?

Viele Deutsche schrecken vor dem Erwerb von Wohneigentum zurück. „Das kann ich mir doch nie im Leben leisten“, ist das häufige Argument. Aber ist das tatsächlich so? Trauen sich potenzielle Eigenheimbesitzer vielleicht weniger Potenzial zu, als sie haben? Oder ist „ein Haus kaufen und besitzen“ vielleicht auch einfach nicht jedermanns Sache? Wir haben einen Experten gefragt.

Heinz Weber ist Vorstand der GROTELÜSCHEN & WEBER AG und Inhaber des Hypofact Regionalbüros Bremerhaven. Er betreut Kunden rund um den Kauf und die Finanzierung ihrer eigenen Wohnimmobilie. An einem fiktiven Durchschnittskunden stellt er eine Modellrechnung auf. „Nehmen wir mal einen typischen Facharbeiter hier

in Bremerhaven“, erklärt er. „30 Jahre alt, verdient 2500 Euro netto monatlich und zahlt davon 580 Euro Kaltmiete für drei Zimmer, Küche, Bad. Das sind für Bremerhaven gängige Werte.“

#### WAS KANN ICH MIR LEISTEN?

Max Musterkunde hat nun seine Traumwohnung gefunden: 150.000 Euro soll sie kosten, rund 16.500 Euro fallen als Kaufnebenkosten für Grunderwerbsteuer und Maklergebühren an. „Die Nebenkosten sollte er aus Eigenkapital bezahlen“, sagt Weber. „Für den reinen Kaufpreis muss er einen Kredit aufnehmen. Wir sprechen dann von einer 100-Prozent-Finanzierung.“

Die Kaltmiete würde künftig direkt für die Abzahlung des Kredits frei. „Nebenkosten

dürfen hier nicht eingerechnet werden, denn die fallen ja auch beim Eigentum an“, betont Weber. „Aber bei zwölf jährlichen Kaltmieten kommen in 30 Jahren Finanzierungszeit schon 208.000 Euro zusammen“, so Weber weiter. Ganz abbezahlt ist das Haus damit noch nicht, da für den Kredit ja noch Zinsen auflaufen. Aber Herr Musterkunde wird erfahrungsgemäß im Laufe der 30 Jahre auch Gehaltserhöhungen bekommen, die er ebenfalls investieren kann. „Wichtig ist aber auch, beizeiten eine Zinsbindung zu vereinbaren“, hebt Heinz Weber hervor. „Sonst wird man in wirtschaftlich schwierigeren Zeiten womöglich von steigenden Zinsen überrascht, die die Tilgungsrate verkleinern und so das Zahlungsziel nach hinten verschieben.“

ANZEIGE

## Hier wird dein **Küchentraum** zur **Realität**

### KÜCHENSTUDIO WENDT IN BREMERHAVEN

Eine neue Küche ist mehr als nur eine Ansammlung von Möbeln und Geräten – sie ist der Herzschlag deines Zuhauses. Michael Wendt, Experte für maßgeschneiderte Küchenträume und Inhaber des Küchenstudios Wendt in Bremerhaven, weiß genau, worauf es bei der perfekten Küche ankommt.

Was Küchenstudio Wendt besonders macht, ist die Leidenschaft für individuelle Lösungen. Michael Wendt lenkt den Fokus auf die wesentliche Frage: Was brauchst du wirklich? In nur 8 bis 10 Wochen verwandelt sein Team deine Küchenträume in eine maßgeschneiderte Realität. Die Philosophie ist klar: Eine Küche ist mehr als ein Raum – sie ist ein sehr persönlicher Ort. Deshalb empfiehlt Wendt, dass Paare gemeinsam zum Beratungsgespräch kommen. Nur so entstehen Küchen, die wirklich zu beiden passen. Ein Kunde brachte es kürzlich auf den Punkt und sagte, der Küchenkauf bei Wendt habe ihm mehr Freude bereitet als der Autokauf.

Vereinbare jetzt dein persönliches Beratungsgespräch im Küchenstudio Wendt. **Lass dich überraschen, wie eine Küche aussehen kann, die nicht nur funktional ist, sondern auch deine individuelle Persönlichkeit widerspiegelt.** kaZ

Mehr Infos unter [kuechenstudiowendt.de](http://kuechenstudiowendt.de)



**KÜCHENSTUDIO WENDT**



**MIETEN STEIGEN REGELMÄSSIG**

Am Ende der Abzahlung hat der Kunde dafür seine eigene Immobilie, die in der Regel im Wert deutlich über den Kaufpreis gestiegen ist. „Wenn er dann ein paar Jahre später in Rente geht, wohnt er den Rest seines Lebens mietfrei und ist sein eigener Herr. Allein deshalb ist das Eigenheim schon die beste Altersvorsorge. Von der Miete, die er im gleichen Zeitraum bezahlt hätte, bliebe ihm gar nichts, die ist weg.“ Und damit nicht genug: „Mieten haben auch die unangenehme Eigenschaft, regelmäßig zu steigen“, sagt Weber. „Fünf Prozent alle fünf Jahre sind da keine Seltenheit. Nach 30 Jahren zahlt der Kunde dann schon über 770 Euro Kaltmiete!“

Beim Alter und den persönlichen Verhältnissen trennt sich allerdings auch die Spreu vom Weizen. Doch ab wann kippt die Rechnung und der Eigentumskauf wird unerschwinglich? Der Knackpunkt ist für die meisten Banken das Rentenalter“, so Weber. Bis dahin muss das Eigentum bezahlt sein, weil dann die monatlichen Bezüge deutlich sinken. Wer zum Beispiel älter ist, muss höhere Raten zahlen oder mehr Eigenkapital einbringen können.

» Bei zwölf jährlichen Kaltmieten kommen in 30 Jahren Finanzierungszeit schon 208.000 Euro zusammen. «

Oder er muss sich mit deutlich billigeren Objekten begnügen. Hinzu kommt, dass viele Banken auch Finanzierungen nur bis zu 90 Prozent des Kaufpreises übernehmen. In solchen Fällen bleibt oft nur noch die Mietwohnung.

**BIN ICH ÜBERHAUPT DER TYP FÜRS EIGENTUM?**

„Das ist eine Frage, die viele Interessenten sich eigentlich gleich zu Anfang stellen sollten: Kann und will ich mich darum auch kümmern? Oder will ich von meinem Geld lieber verreisen und andere

schöne Dinge kaufen?“, so Weber. Wer zum Beispiel Musik macht, Haustiere hat, an Autos schraubt oder seine Kinder im Garten spielen lassen will, für den ist das eigene Haus die bessere Lösung. „Der muss aber auch bedenken, dass er sich um alles selbst kümmern muss“, gibt Weber zu bedenken. Fenster, Dach oder Heizung müssen gegebenenfalls erneuert werden. Dazu kommen viele kleine Pflichten wie das Schneeräumen und Streuen im Winter.

Für Eigentumswohnungen wird in der Regel eine Instandhaltungsrücklage fällig, die an die Hausverwaltung abgeführt wird. Vielen ist das gar nicht bewusst oder es wird oft verdrängt.“ Deshalb rät er dazu, neben der Finanzierung auch einen Bausparvertrag weiter zu bedienen. Er kann

» Wer älter ist, muss höhere Raten zahlen oder mehr Eigenkapital einbringen können. «

Wir suchen neue Mitarbeiter und Auszubildende



**ANDREAS  
ONKEN**  
BEDACHUNG

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

**idealtransport**

Umzüge - Lagerung - Kleintransporte  
Küchenmontagen - Beiladungen  
Aktenlagerung



... damit Ihr Umzug nicht  
im **CHAUOS** 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](mailto:umzuege@idealtransport.de)

quasi als „Krankenversicherung fürs Haus“ funktionieren, in der man Rücklagen für kommende Ausgaben bilden kann.

**HEISSER TIPP:  
MIETEN MIT KAUFPTION**

Wer mit dem Gedanken ans eigene Häuschen spielt, aber sich nicht sicher ist, dem empfiehlt Heinz Weber eine Miete mit Kaufption. „So kann man gewissermaßen mal probewohnen und sich ein Bild davon machen, was für das Haus so an Arbeit und Kosten anfallen kann und ob man selbst und gegebenenfalls auch der Partner und die Familie bereit oder in der Lage sind, das zu stemmen.“

**MIETER SIND IN DER ÜBERZAHL**

Weniger als die Hälfte der Deutschen, gerade einmal 47,6 Prozent, besaßen im Jahr 2023 Wohneigentum. Die meisten leben zur Miete oder in anderen Verhältnissen. Das ist im europäischen Vergleich nur Platz 30. In den Niederlanden liegt die Eigentumsquote bei fast 70, in Norwegen bei fast 80 Prozent. Spitzenreiter ist Rumänien mit stolzen 95 Prozent.



statista.de

**Die Bausparkasse Schwäbisch Hall**

— jederzeit eine gute Idee!

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich individuell und unverbindlich beraten zu lassen und machen Sie den ersten Schritt in Richtung Ihres Wohntraums.

**Wir bieten Ihnen:**

- umfassende Erstberatung
- Möglichkeiten zur Eigenheimfinanzierung
- Optimierung bestehender Pläne
- günstige und flexible Baufinanzierung mit bis zu 30 Jahren Zinssicherheit

**Ihre persönlichen Berater:**

Jan Tschey:  
01522 - 268 66 59  
[jan.tschey@schwaebisch-hall.de](mailto:jan.tschey@schwaebisch-hall.de)  
Sebastian Winckler:  
01522- 268 49 75  
[sebastian.winckler@schwaebisch-hall.de](mailto:sebastian.winckler@schwaebisch-hall.de)

**Tipp:**

Mit einem neuen Bausparvertrag den super Darlehenszins ab 1,4% für mindestens 18 Jahre + Darlehenslaufzeit sichern! Bausparen ist auch eine tolle Möglichkeit für Kinder – super interessant, um für später vorzusorgen.



**Schwäbisch Hall**  
Auf diese Steine können Sie bauen



# DAS GAB ES NOCH NIE IN DEUTSCHLAND!

Niedrig-Energie- Einfamilienhaus der NH40 plus Effizienz-Klasse zum Preis einer kleinen Eigentumswohnung.

- » Optimiertes Energiekonzept komplett ausgestattet mit allen dafür benötigten Material-Komponenten
- » Kurze Aufbauzeiten und nach einem Tag regendicht.
- » Kompletter High-Tech Leistungs-Umfang beinhaltet: Wärmepumpe, Photovoltaik, Fußbodenheizung, Dachrollladen

SMARTHOME-  
MODULHÄUSER



SCL Service-City Ltd. & Co. KG  
t.i.m.e.Port I  
Schifferstraße 10  
27568 Bremerhaven  
Tel. 0471 9269 7700



ANZEIGE

BAUEN & WOHNEN / 55



## ZWEI WEGE ZUM WOHNTRAUM

EIN HAUS KAUFEN ODER LIEBER  
NEU BAUEN - WAS PASST BESSER?



**Beim Traum vom Eigenheim stellt sich die Frage: Baue ich selbst oder kaufe ich ein Haus? Jens Grotelüschen und Ertan Yildirim vom Finanz- und Immobiliendienstleister Grotelüschen und Weber AG erklären Vor- und Nachteile.**

### JENS GROTELÜSCHEN: DESHALB SELBST BAUEN

Größter Vorteil beim Bauen ist die Individualität. Ob Raumaufteilung, Materialien oder Energieversorgung: Du kannst dein Traumhaus genau nach deinen Wünschen planen. Mit modernen, sauberen Technologien ausgestattet, sind Neubauten umweltfreundlicher und sparen langfristig Kosten. Finanziell kannst du von Förderungen und Zuschüssen profitieren, die es beim Kauf eines Hauses vielleicht nicht gibt. Das senkt die Gesamtkosten. Dazu sind Neubauten oft gefragter und gewinnen mit der Zeit an Wert.

### ERTAN YILDIRIM: DARUM LOHNT SICH KAUFEN

In ein gekauftes Haus kannst du schnell einziehen. Bauprojekte verzögern sich oft und die Kosten steigen. Meist sind gekaufte Häuser auch schon mit Küche und Badezimmer ausgestattet, was Einrichtungskosten spart. Die Auswahl an Häusern ist auch meist größer als die an Baugrundstücken.

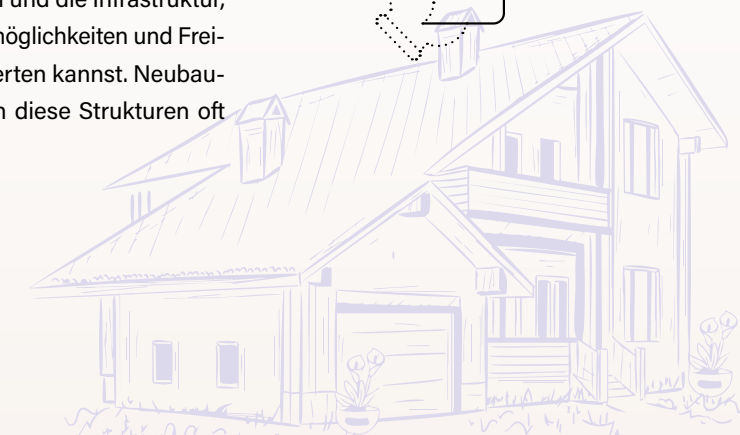
Ältere Immobilien haben oft Charme und Geschichte. Architektonische Merkmale, die ein Neubau oft nicht hat, können den Wert des Hauses langfristig steigern. Von Vorteil ist auch, dass du die Nachbarschaft und die Umgebung schon vor dem Kauf kennenlernen und die Infrastruktur, Schulen, Einkaufsmöglichkeiten und Freizeitangebote bewerten kannst. Neubaugebiete entwickeln diese Strukturen oft erst über Jahre.

Mitunter gibt es auch Förderungen oder Steuererleichterungen für den Kauf von Bestandsimmobilien, durch die deine Finanzierungskosten sinken.

### BERATUNG GEHÖRT DAZU

„In jedem Fall gehört unbedingt eine professionelle Beratung zur Eigenheimsuche“, betont Jens Grotelüschen. „Unsere Fachberater können dir sowohl helfen, die passende Immobilie zu finden als auch die günstigste und individuell sinnvollste Finanzierung zu bekommen.“

guw.ag







## Die „Kleinen Drachen“ wetzen die Krallen

KAMPFSPORTVEREIN IN BREMERHAVEN UND CUXHAVEN

**Taekwondo, Wing Tsun, Kickboxen oder Brazilian Jiu-Jitsu: Fight Fabrik e.V. lehrt verschiedene Kampfsportarten aus insgesamt acht Ländern. Als „Grundschule des Kampfsports“ gilt dabei das moderne Unterrichtsprogramm „Lil' Dragon“. Dieser Kurs führt Kinder im Alter von vier bis sieben Jahren spielerisch an den Kampfsport heran – mit allem, was dazugehört: Motorik, sportliche Kondition, soziales Verhalten und natürlich erste Einblicke in das Thema Selbstverteidigung.**

### DER GRUNDKERN: TECHNIK, KRAFT, AUSDAUER

An der linken Wand der Übungshalle hängen lange, schwere Sandsäcke von der Decke. Nicht einmal halb so groß sind die Kinder, die daneben auf den schwarzen Sportmatten tapsen, barfuß oder auf

Socken. Ihr Trainer Louis Rodriguez baut verschiedene Hindernisse auf dem Boden auf: bunte Ringe, kleine Hütchen, eine Bahn mit weichen Schlagpolstern. Zu Anfang sollen die Kleinen abwechselnd mit jedem Bein gegen die Boxsäcke treten – auf Kopfhöhe, wenn möglich. „Wo soll so ein Tritt hingehen, wenn ein Angreifer vor uns steht?“, fragt Rodriguez. Er zeigt auf die Stelle in seinem Gesicht: „Hier, zum Nasenbein.“ Eine weitere Übung auf halber Strecke besteht darin, sich zu verneigen. So, wie man es später zum Beispiel im Judo macht.

**» Vordrängeln gilt nicht und wer schubst, muss sich entschuldigen. «**

„Die Grundidee von Lil' Dragon ist, dass die Kinder Kampfsport im frühen Alter lernen, ähnlich wie das Ballspielen“, erklärt Andy Voß, Geschäftsführer der Fight Fabrik. Nachdem sie „Lil' Dragon“ abschließen, können sie mit einer bestimmten Kampfsportart weitermachen. In der Fight Fabrik sind das Taekwondo, Judo oder Kickboxen.

### POKALE, SCHWEISS UND NUR WENIGE BLAUE FLECKEN

Ab dem zwölften Lebensjahr dürfen Kinder an Kampfsport-Wettbewerben teilnehmen. Veranstaltungen finden alle vier Wochen in ganz Deutschland statt. Der Verein fährt mit ihnen und bereitet die jungen Champions auf die neuen Eindrücke vor – Lampenfieber eingeschlossen. Für eine komplette Laufbahn mit Turnieren ist ein zeitintensives Training erforderlich: Ab dem 14. Lebensjahr steht dann zweimal

◊ In der Fightfabrik lernen Kinder Kampfsport-Techniken, aber vor allem Disziplin und Respekt.

Training an fünf bis sechs Tagen pro Woche an. „Schule ist aber wichtiger“, betont Voß. „Wir schicken die Kinder nicht auf Wettbewerbe, wenn sie nicht in der körperlichen Verfassung sind.“ Was nicht heißen soll, dass sie durch den Sport häufig ausfallen würden. Im Gegenteil: „Verletzungen habe ich beim Kampfsport fast nie erlebt. Das ist überhaupt nicht zu vergleichen mit Fuß- oder Handball“, weiß Voß, der bereits auf 18 Jahre Erfahrung zurückblickt. Auch heute bleibt die einzige Verletzung im „Lil' Dragon“-Kurs ein Biss auf die Lippe beim Hüpfen.

### DER DRACHE IN DIR

Das Highlight des Trainings ist eindeutig die Übung „Blocken und Schlagen“, für die Trainer Rodriguez die Handpratzen herausscholt. Die Kinder, die sich wieder hinten in die Reihe stellen, jubeln und wiederholen ihre Bewegungen, während sie warten. Zwischendurch achtet Rodriguez immer darauf, dass Fairness eingehalten wird: Vordrängeln gilt nicht und wer schubst, muss sich entschuldigen.

### FAKTENCHECK: FIGHT FABRIK Bremerhaven



- ◆ Gründungsjahr 2013 als eingetragener Verein (vorherige Aktivitäten seit 2006)
- ◆ Rund 560 Mitglieder in Bremerhaven (720 zuzüglich Cuxhaven)
- ◆ Vereinslogo „FIGHT FABRIK BREMERHAVEN E.V.“ mit den Nationalflaggen von Brasilien, Thailand, China, den Philippinen, Deutschland, den USA und Südkorea (neu dazugekommen ist übrigens Japan mit dem Kampfsport Judo)
- ◆ Motto „The good shit, not the bullshit“
- ◆ Dojo und Fitnessstudio im Vereinshaus auf 750 m<sup>2</sup>



Thiele Dental-Technik  
Gesellschaft mbH

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

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



Starke Kinder, starke Zukunft: Kampfsport holt den kleinen Helden aus dir heraus!



**SOZIALE UND MORALISCHE WERTE FÜRS LEBEN**

„Reibereien gibt es immer unter Kindern“, meint Voß im Interview. „Es wird gezankt und sich wieder vertragen.“ Durch den Sport wird aber ständigen Schikanen Einhalt geboten, auch außerhalb der Übungshalle. „Das funktioniert praktischerweise in beide Richtungen“, fügt der Geschäftsführer hinzu: Kinder, die gemobbt werden, bekommen Selbstbewusstsein. Ein Bully, der sonst immer obenauf ist, wird dagegen beeindruckt sein, wenn er einmal auf Stärkere trifft. „Wir hatten hier schon viele Kinder, die durch das Training sozialer geworden sind und mittlerweile anderen helfen“, beschreibt Voß. Vielleicht ist das ja der größte Erfolg – auch ganz ohne Pokal! **Die Fight Fabrik Bremerhaven bietet auch Selbstverteidigung für Frauen an und verfügt über ein gut ausgebautes Fitnessstudio mit langen Öffnungszeiten.**

PB



Eine Übersicht der Kurse findest du hier: [fightfabrik.de](http://fightfabrik.de)



**NORDSEE APOTHEKE**  
WIR SIND FÜR SIE DA.

Coupon ausschneiden & in der Filiale vorzeigen  
**20% auf alles!**  
Ausnahme sind: verschreibungspflichtige Produkte und Kosmetikartikel

**NORDSEE APOTHEKE BREMERHAVE-**  
Hafenstraße 133 | 27576 Bremerhaven

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

**NORDSEE APOTHEKE**  
rundum vital

# Zahnbleaching

LIEBER GLEICH ZUM PROFI!

Ob beim ersten Date oder beim Bankberater – ein strahlendes Lächeln kann Türen öffnen. Aus diesem Grund wünschen sich viele Menschen möglichst weiße Zähne. Im Internet finden sich reichlich Methoden und Mittelchen, um seine Zähne bequem und günstig selbst aufzuhellen. Dr. Eduard Arendt weist auf die Nebenwirkungen hin.

machen die Zähne sogar eher fleckig als weiß.“ Dann lieber regelmäßig zur Zahnprophylaxe gehen und sich bei Bedarf ein professionelles Zahnbleaching gönnen. Denn ein Zahnarzt kann dich optimal beraten und deine Zähne genau nach deinen Wünschen aufhellen. Anhand einer Farbskala kannst du das gewünschte Ergebnis genau bestimmen. „Selbst sensible Zähne können wir zahnschonend bleachen“, versichert der Experte. Die Behandlung dauert etwa eine Stunde und das Ergebnis hält ungefähr ein bis zwei Jahre.



Dr. Eduard Arendt

Schwarze Aktivkohle war lange ein Kosmetik-Hype für porentiefe Haut und schneeweiße Zähne. Doch schwarze Zahnpasta hält nicht, was sie verspricht. „Bis heute ist die Wirksamkeit von Aktivkohle nicht klinisch belegt“, so Dr. Arendt. „Bewiesen ist allerdings, dass sie wie Schleifpapier wirkt und den Zahnschmelz stark angreift.“ Dasselbe gilt übrigens auch für Backpulver. Die Zähne fühlen sich zwar nach der Behandlung mit dem Hausmittelchen glatter an. Der regelmäßige Einsatz von Aktivkohle oder Backpulver führt aber in erster Linie zu schmerzempfindlichen Zähnen.

[arendtdental.de](http://arendtdental.de)



**WEISS NACH WUNSCH**

Auch von Bleaching-Streifen und Zahngels für den Hausgebrauch rät der Bremerhavener Zahnarzt ab: „Manche Mittel reizen das Zahnfleisch und andere

## DIE WEISSE DIÄT

Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, solltest du 48 Stunden nach dem Zahn-Bleaching bestimmte Getränke, Lebens- und Genussmittel meiden:

Tee, Cola, Kaffee, Rotwein, farbintensive Soßen, Tabakwaren

Diese Lebensmittel kannst du nach dem Bleaching bedenkenlos essen oder trinken:

Wasser, Milch, Reis, Frischkäse, Fisch, Hühnchen



# TORTUR STATT TORTE? Fehlannonce!

Abnehmen wird oft als Quälerei angesehen, weil man vermeintlich auf viele liebgewonnene Leckereien verzichten müsste, um effektiv Gewicht zu verlieren. So glauben viele, man dürfe kaum etwas essen. Und wenn, dann nur fade Sachen, die im Mund nicht krachen und keine schöne Kruste haben. Aber das stimmt gar nicht. Du kannst es dir durchaus schmecken lassen, während du für die Bikinifigur oder gegen den Bierbauch kämpfst. Du musst nur ein paar grundlegende Dinge beachten und ein paar Tricks und Kniffe kennen.

KALORIENBEWUSST  
KOCHEN UND  
GENIEßEN IST GAR  
NICHT SO SCHWER

Grundsatz jeder Gewichtsabnahme ist das Kaloriendefizit. Du musst also mehr Kalorien am Tag verbrauchen als du zu dir nimmst (oder eben weniger zu dir nehmen als du verbrauchst). Wieviel Kalorien du täglich verbrauchst, kannst du mit Online-Rechnern ermitteln, die du zum Beispiel auf der Webseite deiner Krankenkasse finden kannst.

## EMPFEHLENSWERT:

### EIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Wenn du deinen persönlichen Verbrauch kennst, gilt es, diesen zu unterschreiten. Wenn du etwa ein Viertel weniger als deinen Tagesbedarf zu dir nimmst, kannst du auf Dauer effektiv abnehmen, ohne Mangel zu leiden. Wichtig ist dann auch, das Gewicht regelmäßig zu kontrollieren

und die Fortschritte im Auge zu haben, um den Kalorienbedarf und das Unterschreiten weiter steuern zu können. Das geht besonders einfach mit einem Online-Ernährungstagebuch wie zum Beispiel fddb.info, wo auch die Kalorienwerte für viele Lebensmittel hinterlegt sind.

### ENERGIEDICHTE VON LEBENS- MITTELN ALS ORIENTIERUNG

Eine entscheidende Rolle dafür, dass du dich trotz weniger Kalorien auch satt fühlst, spielen Lebensmittel mit geringer Energiedichte. Sie enthalten viele Ballaststoffe und Proteine bei gleichzeitig niedrigem Fettgehalt. Oft sind sie auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Ein 100 Gramm schwerer Apfel zum Beispiel hat etwa 54 Kilokalorien (kcal) und 0,1 Gramm Fett, dafür viele Vitamine und Mineralstoffe. Die gleiche Menge Schokolade hat zehnmal so viele Kalorien und 300-mal soviel Fett. Du solltest jetzt aber nicht nur noch Lebensmittel mit geringer Energiedichte essen. Denn zu einer gesunden Ernährung gehören auch weiterhin Kohlenhydrate und (gesunde) Fette. Wie bei allen Dingen im Leben macht es die richtige Kombination.

### MILCHPRODUKTE GUT KOMBINIEREN

Magerquark, Skyr und Griechischer Joghurt enthalten Kalzium, das für einen gesunden Knochenbau wichtig ist. Außerdem sind sie durch ihren hohen Proteingehalt sehr sättigend. Gleichzeitig haben 100 Gramm nur etwa 60 bis 70 kcal. Kombiniert mit Haferflocken, frischen Früchten und ein paar Nüssen hast du im Handumdrehen ein sättigendes und gesundes Frühstück. Auch ein leckeres Dessert ist schnell gezaubert. Du brauchst nur Skyr oder Magerquark und ein paar frische oder eingelegte Früchte mit etwas Fruchtsaft. Selbst ein Löffel Marmelade ist in einem Becher Quark noch kein Kaloriendesaster. Sogar leckere Kuchen und Torten für den Kaffeetisch lassen sich aus Quark oder Skyr kreieren.

### Der Joghurt-Tipp

Joghurt eignet sich **sehr gut als fettarmes „Streckmittel“**. Mische zum Beispiel zwei Löffel Joghurt auf einen Löffel Mayonnaise für einen kalorienreduzierten Kartoffelsalat.



BRITTA SCHLÜTER

Ernährung · Energie · Fitness · Lernen

Ihr Weg zu mehr Lebensqualität

Individuelle Ernährungsberatung/-umstellung zur Erreichung Ihrer persönlichen Ziele

- ☑ Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes
- ☑ Übergewicht und Adipositas, Vorbereitung auf OPs
- ☑ Rheuma, Fibromyalgie, Lipödem, Morbus Crohn
- ☑ Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

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



Zondag  
PHYSIOTHERAPIE

„WEIL GESUNDHEIT  
VERTRAUENSSACHE IST.“

Parkstr. 3 • 27580 Bremerhaven  
0471 - 8 58 59

www.zondag-physiotherapie.de



### SUPPEN UND SALATE ZUM SATTESSEN

Eine gute Hilfe beim Abnehmen können auch Suppen sein. Eine leichte Gemüsesuppe als Vorspeise füllt den Magen. So langst du beim Hauptgericht weniger zu, um satt zu werden. Den gleichen Zweck erfüllen Salate als Vorspeisen oder Beilagen. Angereichert mit Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen können Suppen oder Salate auch zu einem kalorienarmen, aber sättigenden Hauptgericht werden. Fleischesser können mageres Geflügelfleisch oder Kochschinken ergänzen.

**Grundsätzlich ist es nicht richtig, sich hungrig zu fühlen, wenn man abnehmen will. Ein ausgewogener und abwechslungsreicher Speiseplan sorgt für geschmackvolle Vielfalt und macht dich in jeder Phase des Abnehmens satt und zufrieden.**

JS

### ZUCCHINI GEHT IMMER!

Gemüse eignet sich generell hervorragend für eine kalorienarme Ernährung. Zucchini sind dabei mit nur 13 kcal auf 100 Gramm ein echtes Zaubermittel. Als Füllstoff verleihen sie Kuchen, Brot oder auch Pudding Volumen und senken zugleich den Kalorienschnitt der Gerichte. Geraspelt sind sie eine gute Grundlage für leckere Gemüsebratlinge und cremige Suppen, aber auch für süße oder würzige Pfannkuchen. Sogar Zucchini-Brownies machen im wahrsten Sinne eine gute Figur.



### Gute Nachrichten für Pommes-Freunde

**Unter den stärkehaltigen Beilagen haben Kartoffeln den mit Abstand günstigsten Kaloriengehalt. Mit 67 kcal auf 100 Gramm lassen sie Reis (127 kcal) und Nudeln (137 kcal) klar hinter sich und haben zudem einen hohen Sättigungsfaktor.**

Gleichzeitig enthalten sie viel Vitamin C, Kalium und Magnesium. Eine gute Alternative zu ungesunden Frittierfett-Pommes sind selbstgemachte Ofenpommes oder Wedges. In gewünschter Dicke geschnitten werden sie mit einem Teelöffel Öl und Gewürzen gut durchmischt und im Ofen gebacken. Oder du verwendest einen Airfryer.

## LAKTOSE-INTOLERANZ

### Wenn Milchprodukte auf den Magen schlagen

**Bei einem großen Stück Pizza mit Käserand wird manch einer schwach. Bei vielen läuten jedoch die Alarmglocken. Nicht wegen der Kalorien, sondern wegen einer Laktose-Intoleranz. Denn immer mehr Menschen bemerken an sich eine Milchzuckerunverträglichkeit mit unangenehmen Folgen. Produkte aus der Apotheke können die Symptome verhindern.**

Laktose-Intoleranz bedeutet, dass einer Person ein Enzym fehlt, mit dem der Milchzucker in Lebensmitteln gespalten wird. Der Körper kann den Milchzucker nicht weiterverarbeiten. Das Resultat: Blähungen, Übelkeit und Durchfall machen sich nach kurzer Zeit bemerkbar. Das trübt einen geselligen Restaurantbesuch oder romantischen Abend zu zweit enorm.

#### EINE LÖSUNG: VEGANE ERNÄHRUNG

Viele Betroffene verzichten deshalb vor allem auf Kuh-, Schaf- und Ziegenmilchprodukte wie Sahne, Quark und Käse. Eine Umstellung auf eine vegane Ernährung schützt vor Beschwerden, ist aber nicht für jeden leicht umsetzbar. „Glücklicherweise gibt es sehr zuverlässige Laktase-Präparate, die den Enzym-

mangel ohne Nebenwirkungen ausgleichen“, erklärt Thomas Anthes, Inhaber der Sander Apotheken in Bremerhaven. „Wir haben Tabletten, Kapseln und Kautabletten im Sortiment, die vor dem



**LAKTOSE-TEST AUS DER APOTHEKE**  
Wer sicher gehen will, kann sich beim Hausarzt auf Milchzuckerunverträglichkeit testen lassen oder sich ein Test-Kit mit einem H2-Atemtest in der Apotheke besorgen. Die Proben gibst du in der Apotheke ab. Die schickt sie an ein Labor zur Auswertung. Kurze Zeit später weißt du Bescheid. Das Personal in deiner Apotheke berät dich gern, welche Laktase-Produkte am besten für dich geeignet sind. Dann darf's auch mal ein Klacks Sahne sein, ganz ohne Bauchschmerzen.



Thomas Anthes,  
Apotheker und Inhaber der Sander Apotheken

» Glücklicherweise gibt es sehr zuverlässige Laktase-Präparate, die den Enzymmangel ohne Nebenwirkungen ausgleichen «

Kaz

*Zahnersatz  
made in Fischtown.*

**Rübeling**  
DENTAL-LABOR  
BREMERHAVEN  
www.ruebeling.de



# AUF DEN ERFOLGS-GESCHMACK GEKOMMEN



DIE FISCHTOWN  
PINGUINS MISCHEN  
DIE DEL UND  
EUROPA AUF

◀ Mit Trainer Alexander Sulzer (rechts) und Sportchef Sebastian Furchner sind die Fischtown Pinguins weiter auf Erfolgskurs.

» *Die Mannschaft ist hungrig, das merkt man.* ◀

Sebastian Furchner

In der vergangenen Saison begeisterten die Fischtown Pinguins nicht nur die Eishockey-Fans, sondern die gesamte Seestadt. Auch wenn es zur Krönung mit dem Titel nicht ganz gereicht hat, die DEL-Vizemeisterschaft ist der größte Erfolg in der Vereinsgeschichte. Gleichzeitig verließen mit Erfolgstrainer Thomas Popiesch und Sportchef-Urgestein Alfred Prey zwei maßgebliche Architekten des Erfolgs die Eisarena. Wir sprachen mit Pinguins-Trainer Alexander Sulzer und Sportchef Sebastian Furchner über den Umbruch und die Perspektiven im Jahr eins nach der Vizemeisterschaft.

Viele Fans haben befürchtet, dass der große personelle Umbruch die Pinguins zumindest vorübergehend aus der Erfolgsspur bringen könnte. Während wir uns unterhalten, sind die Pinguins Dritter der DEL und haben als zweites deutsches Team überhaupt das Viertelfinale der CHL erreicht. Überrascht euch das selbst oder seht ihr das nur als Momentaufnahme?

**Alexander:** Die Mannschaft an sich ist ja im Wesentlichen unverändert geblieben, bis auf zwei, drei Positionen, auf denen wir Abgänge kompensieren mussten. Das ist uns auch gut gelungen. Der große Umbruch war eher ein schleichender Prozess. Sebastian Furchner kam ja schon im Laufe des Jahres und hat mit Alfred Prey zusammengearbeitet, ebenso ich die letzten beiden Jahre mit Thomas Popiesch. Die Mannschaft kennt mich und die Art wie wir Eishockey spielen wollen, und die hat sich auch nicht großartig geändert. Da gab es kein großes Hauruck.

Trotz des erfolgreichen Auftritts in der CHL gab es ja auch kritische Stimmen aus dem Club: Man hat weite und damit kostspielige Anreisen, auf der Einnahmenseite kommt dafür wenig herem. Lohnt sich die Champions League nur, wenn man sie gewinnt und für wann habt ihr das eingeplant?

**Sebastian:** Man wird nicht reich damit, viel mehr möchte ich zur finanziellen Seite gar nicht sagen. Die finde ich in dem Umfeld gar nicht mal so maßgeblich. Es ist einfach eine tolle Sache, unsere Stadt und unseren Verein international zu vertreten. Wenn ich daran denke, wie die Mannschaft so eine Anreise wie nach Skelleftea weggesteckt hat, habe ich da großen Respekt vor. Dazu hatten wir einen Riesen-Support von den Fans. Wir sind einfach glücklich, dass wir das so toll hingekriegt haben und so viel Leidenschaft und Feuer dabei war.

**Alexander:** Die CL ist aus sportlicher Sicht natürlich hochinteressant, weil wir uns mit Top-Gegnern auf Top-Level messen können. Diese Mannschaften haben teilweise eine andere Art des Eishockeyspiels mit mehr Puckbesitz und hohen schrittschuhläuferischen Fähigkeiten.



Von daher ist die CHL in Sachen Vielseitigkeit und Variabilität einfach eine gute und wichtige Lernerfahrung. Gleichzeitig wollen wir natürlich auch dort so viele Spiele gewinnen wie möglich.

**Langjährige Fans haben nicht erst seit dieser Saison den Eindruck, dass die Integration neuer Spieler in Bremerhaven vergleichsweise gut funktioniert, vielleicht besser als bei anderen DEL-Teams.**

**Worauf führst du das zurück?**

**Alexander:** Wir haben eine tolle Gemeinschaft mit Top-Charakteren in der Mannschaft. Es ist sehr harmonisch und jeder fühlt sich hier wohl. Wer schon etwas länger hier ist, kennt den Charme der Mannschaft und den Charme der Fans und der Umgebung. Die machen es auch automatisch leichter für neue Spieler, die hinzukommen.

**Mit dem Karawanken-Express Jan Urbas, Ziga Jeglic und Miha Verlic ist auch das überragende Sturmtrio der letzten Saison hier zusammengeblieben und rollt ziemlich ungebremst weiter. Wie schafft man es mit dem kleinsten Etat der Liga, auch solche begehrten Topspieler im Verein zu halten?**

**Alexander:** Auch das zeigt wieder, was dies für eine tolle Mannschaft und ein toller Standort ist. Wir kreieren eine Atmosphäre, in der sich jeder wohlfühlt. Gerade die drei sind ein großer Eckpfeiler der Identität dieser Mannschaft, deshalb schätzen wir uns glücklich, sie bei uns zu haben.

**Sebastian:** Ich glaube, dass wir mit vielen Sachen punkten können, die sich nicht unbedingt im Geldbeutel widerspiegeln. Wir versuchen, eine Wohlfühl-Atmosphäre zu schaffen, in der die Spieler ihr volles Potenzial abrufen können. Dazu haben wir in den letzten Jahren auch mit sportlichen Erfolgen geworben. Dazu kommt eine richtig tolle Stimmung bei jedem Heimspiel. Der Support der Fans ist einfach unglaublich. Das bewegt die Spieler auch, hierzubleiben und auch mal ein vermeintlich lukrativeres Angebot auszuschlagen. Wir kümmern uns vor allem auch um die Familien der Spieler und das wird von ihnen honoriert. Das zeigt sich am Ende des Tages auch auf dem Eis.

**Wo seht ihr euch am Ende der Saison und wo wird nächstes Frühjahr gefeiert?**

**Alexander:** Ich tu mich ein bisschen schwer, zu weit in die Zukunft zu schauen. Gerade im Profisport ist es wichtig, dass man im Moment lebt und von Spiel zu Spiel denkt. Wir wollen jedes Spiel gewinnen. Ob das gelingt, wird die Zukunft zeigen und dementsprechend auch das Saisonende bestimmen.

**Sebastian:** Zum jetzigen Stand sind wir solide unterwegs, in der Liga und der CHL. Die Mannschaft ist hungrig,



Bremerhavens Eishockeytradition reicht ein halbes Jahrhundert zurück.



## GEWINNE EIN HANDSIGNIERTES TRIKOT

Ob zum Heimspiel oder zum ersten Date: Mit dem Pinguins-Trikot machst du immer eine gute Figur. Bei uns kannst du jetzt sogar ein besonderes Trikot mit den Unterschriften deiner Eishelden gewinnen. Um an der Verlosung teilzunehmen, musst du nur diese Frage richtig beantworten:

**WER GEHÖRT ZUM „KARAWANKEN-EXPRESS“?**

Sende die richtige Antwort unter dem Betreff „Fischtown Pinguins“ bis zum 9. Februar an [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de).

Zu den Teilnahmebedingungen:



das merkt man, und das ist ein gutes Zeichen. Sie ist mit der vergangenen Saison wohl auch ein bisschen auf den Geschmack gekommen. Man wird einfach sehen, was am Ende des Tages dabei rauskommt.

JS





BLOSS NICHT EINROSTEN

# WIE DU IN DER KALTEN JAHRESZEIT FIT BLEIBST

Wenn die Tage kürzer werden und der Wind als eiskalte „Russenpeitsche“ von Osten kommt, sinkt naturgemäß die Bereitschaft rauszugehen. Geschweige denn, sich da draußen auch noch körperlich zu ertüchtigen. Verständlich zwar, trotzdem ungesund. Denn der Körper braucht Bewegung, und zwar das ganze Jahr. Willst du keinen Rost ansetzen wie ein vergessenes Auto in einem alten Schuppen, müssen sportliche Aktivitäten her. Sport stärkt die Abwehrkräfte und hilft nach der Feiertags-Völlerei im Dezember, ein paar Speckröllchen abzubauen. Wir haben ein paar Tipps für dich, um in der kalten Jahreszeit fit zu bleiben.



## AB INS FITNESSSTUDIO

Am effektivsten lässt es sich im Fitnessstudio trainieren. Hier gibt es nicht nur Hanteln und Gewichte, sondern jede Menge Geräte für die verschiedensten Trainingsaspekte. Professionelle Trainer betreuen dich bei der Erstellung deines Fitnessplans und unterstützen dich bei der korrekten Durchführung der Trainingseinheiten. Neben den klassischen Übungen an Geräten bieten viele Fitnessstudios auch Kurse an. Gemeinsam mit anderen kannst du beim Zumba schwitzen, deinen Körper mit Pilates stärken oder beim Yoga entspannen. Willst du erst einmal testen, ob das Studio das Richtige für dich ist? Dann melde dich zum Probetraining an. So kannst du dir einen persönlichen Eindruck verschaffen, bevor du dich für eine kostenpflichtige Mitgliedschaft entscheidest.

## HOCH HINAUS IN DER KLETTERHALLE

Bouldern ist in den vergangenen Jahren immer beliebter geworden. Auch in Bremerhaven kannst du an der überdachten Kletterwand hochsteigen wie einst King Kong am Empire State Building. Für Anfänger und Profis gibt es verschiedene Routen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Erfahrene Mitarbeiter weisen dich vorher ausführlich in die Kunst des Kletterns ein.

## BAHNEN ZIEHEN IM SCHWIMMBAD

Schwimmen geht zu jeder Jahreszeit. Es schont die Gelenke, spricht diverse Muskelgruppen an und stärkt deine Ausdauer. Im Hallenbad kannst du in Ruhe deine Bahnen ziehen oder je nachdem, in welchem Bad der Region du bist, auch Sprünge wagen (natürlich nicht vom Beckenrand!). Entspannung findest du hier meistens auch. Im Whirlpool oder an den Massagedüsen kannst du neue Energie tanken.

Einen Überblick über die Bremerhavener Schwimmbäder findest du in diesem Magazin ab Seite 25!

## 5 gute Gründe

FÜR SPORT IM WINTER!

1. Dein Immunsystem wird gestärkt
2. Dein Körper produziert Glückshormone
3. Du verbrennst Kalorien
4. Du schläfst besser
5. Du hast mehr Motivation für andere Ziele





**WORKOUT ZU HAUSE**

Wenn du für Sport nicht aus dem Haus gehen magst, kannst du dich trotzdem nicht rausreden. Schließlich gibt es genügend Fitnessübungen, die du in den eigenen vier Wänden absolvieren kannst. Für Kniebeugen, Crunches, Liegestütze oder Planks genügt der eigene Körper als Trainingsgerät. Hanteln zum Trainieren gibt es im Sportgeschäft, ebenso eine Klimmzugstange, die du in einem Türrahmen befestigen kannst. Auch im Fitnessstudio lernst du Übungen, die du zu Hause anwenden kannst.

**ODER DOCH EINFACH RAUS**

Die Sonne scheint und der Himmel ist klar und blau? Dann nichts wie raus zum Wandern oder Spaziergehen. Wenn es nicht glatt ist, kannst du dich vielleicht auch zum Joggen oder Radfahren motivieren. Schlittschuhlaufen in der Eishalle ist auch eine tolle Möglichkeit, sich zu bewegen und dabei Freunde zu treffen oder etwas mit der Familie zu unternehmen. Auf jeden Fall solltest du zu diesen Aktivitäten immer die passende Kleidung tragen, sonst wird die frische Luft schnell viel zu frisch. Mute dir nicht zu viel zu, denn Sport bei Kälte ist anstrengender für den

Körper als bei normalen Temperaturen. Generell ist es gesünder, sich regelmäßig moderat zu bewegen, als alle Jubeljahre das Laufband und den eigenen Körper zum Dampfen zu bringen. ☀️



## Mit *chronischen Schmerzen* leben – wie geht das?



www.dak.de

**GESUND LEBEN  
PUNKTET  
RICHTIG.**  
BEIM DAK AKTIVBONUS.

Anmelden.  
Sammeln.  
Belohnen lassen.

Ob Yoga, Rückenschule, Sport oder Vorsorge ... all das und vieles mehr bringt Punkte beim DAK AktivBonus. Auf Wunsch werden diese in Euro ausgezahlt oder können als Zuschuss genutzt werden. Und sind dann sogar noch wertvoller. Denn wenn Sie Ihre Punkte z. B. für eine Sportausrüstung, spezielle Gesundheitsleistungen oder den Mitgliedsbeitrag beim Fitnessstudio einsetzen, legen wir noch richtig was drauf.

Jetzt gleich mehr erfahren unter [dak.de/aktivbonus](http://dak.de/aktivbonus)  
Oder einfach QR-Code scannen:

DAK-Gesundheit  
Theodor-Heuss-Platz 3  
27568 Bremerhaven  
Tel.: 0471 483 890-0  
Fax: 040 33 470-123 456  
service@dak.de

**DAK**  
Gesundheit  
Ein Leben lang

**Levita  
SPORTS**

Kinderschwimmen  
Babyschwimmen bis  
Bronzeabzeichen

Präventionskurse  
Gelenkschonendes Training  
im Wasser auch für  
Schwangere

Fitness- und Aqua-Kurse  
Zumba, Tabata, HIIT, etc. & Aqua  
Fit, Aqua Power, etc.

**KARRIERE  
CHANCE!**  
Ausbildung und  
duales Studium  
bei uns!

Jetzt anmelden

Levita Sports - Lange Straße 43 - 27580 Bremerhaven - info@levitasports.de

Mehr als 12 Millionen Deutsche leiden an chronischen Schmerzen. Die häufigsten Formen sind Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen, Migräne sowie das Fibromyalgiesyndrom, das in unterschiedlichen Körperregionen auftritt. Viele Betroffene wissen nicht, dass es gute Behandlungsmöglichkeiten gibt. Hier erhältst du einen Überblick über die wichtigsten Methoden und Therapien, die dir zustehen – und auch Maßnahmen, die dir selbst bei unheilbaren Schmerzen Linderung und neuen Lebensmut verschaffen.

**REHABILITATION**

Eine orthopädische Reha (auch Heilverfahren) wird von Ärzten empfohlen, wenn die medizinische Behandlung gegen akuten Schmerz abgeschlossen ist, die Schmerzen aber trotzdem bleiben – also chronisch sind. Ziel dieser Reha ist es dann, die Beweglichkeit, Haltung und Stabilität von Knochen, Muskulatur, Sehnen oder Bändern wiederherzustellen. Zu den Maßnahmen gehören unter anderem Physiotherapie, Ergotherapie, Gerätetraining, Medikamente und andere Heilmittel.

**SCHMERZTHERAPIE UND SCHMERZMEDIZIN**

Viele Schmerzpatienten machen einen langen Leidensweg durch, auf dem sie erfolglos von einem Facharzt zum nächsten pilgern. Um solches „Doktor-Hopping“ zu vermeiden, kannst du von Anfang an ausgewiesene Schmerztherapeuten ansteuern: Seit 1996 gibt es in Deutschland für Ärzte aller Fachrichtungen eine anerkannte Weiterbildung zur Behandlung von chronischen Schmerzen. Nach Abschluss dieser mindestens einjährigen



Ausbildung tragen Mediziner die offizielle Zusatzbezeichnung „Spezielle Schmerztherapie“ (SST). Unter diesem Stichwort findest du sicher den richtigen Experten für deine Beschwerden!

Die Schmerztherapie ist ein Teilbereich der Schmerzmedizin (auch Algesiologie), die sich mit der Linderung, Heilung und Prävention von Schmerzen befasst – in allen medizinischen Fachgebieten. Mittlerweile gibt es ausgewiesene Schmerzkliniken, Schmerzzentren und Schmerzambulanzen. Andere Krankenhäuser haben eine eigene Fachabteilung für Schmerztherapie. In solchen Einrichtungen werden deine Symptome ganzheitlich behandelt, das heißt: Für deine Diagnose und Behandlung werden auch psychologische, soziale, neurologische und andere Faktoren berücksichtigt. In Bremerhaven bieten unter anderem das AMEOS Klinikum Am Bürgerpark und das Klinikum Bremerhaven Reinkenheide Schmerztherapien an.

**INTERDISZIPLINÄR-MULTIMODALE SCHMERZTHERAPIE (IMST)**

Die bevorzugte Behandlungsmethode in der Schmerzmedizin ist die multimodale

Schmerztherapie. Hier wird zunächst eine sorgfältige Schmerzdiagnose erstellt. Im Anschluss verfasst dein behandelnder Arzt mit dir einen individuellen Schmerztherapieplan. Die möglichen Inhalte umfassen Grundlagen zum Aufbau deines Körpers, Techniken zur Körperwahrnehmung, tägliche Sportstunden, Ergo- und Physiotherapie. Neben Medikamenten können auch alternative Verfahren zum Einsatz kommen. Zudem wird der Einfluss von Stress, Konflikten oder anderen psychischen Ursachen untersucht.



Die **Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.** beschreibt die **IMST** als den „Goldstandard“ der Therapie von Patienten mit schweren chronischen Schmerzen.



**SPEZIELLE SCHMERZPSYCHOTHERAPIE (SSPT)**

Eine vergleichbare Weiterbildung zur SST für Ärzte ist seit 2018 die SSPT für psychologische und medizinische Psychotherapeuten. **Viele chronische Schmerzen entstehen im Kopf: Das Gehirn speichert einen früheren Schmerz wie ein Programm in Dauerschleife, obwohl die Ursache längst verschwunden ist.** In dieser Therapie lernen Patienten, wie sie stattdessen durch positive Erlebnisse und Verhaltensmuster ihre Schmerzen verringern oder eliminieren können.

**Was sonst helfen kann**

In den bereits erwähnten Schmerztherapien können zusätzlich folgende Maßnahmen zum Einsatz kommen:

- ◆ **Infrarotwärme-Therapie**
- ◆ **TENS (Transcutane elektrische Nervenstimulation)**
- ◆ **Entspannungs- und Atemübungen**
- ◆ **Musiktherapie & Entspannungsmusik**
- ◆ **Autogenes Training & progressive Muskelentspannung**
- ◆ **Akupunktur & Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)**
- ◆ **Hypnose**
- ◆ **Schmerztagebuch führen**
- ◆ **Bewegungstherapie**
- ◆ **Meditation & Achtsamkeit**
- ◆ **Imaginationsübungen**
- ◆ **Ernährung**
- ◆ **Prioritäten setzen**
- ◆ **Soziale Kontakte**

**TYPISCHE KRANKHEITSBILDER (INDIKATIONEN) FÜR EINE BEHANDLUNG:**

CHRONISCHE ERKRANKUNG	REHA	SST	IMST	SSPT
Schmerzen nach Operation	✓	✓	✓	✓
Unfallverletzungen (Knochenbrüche usw.)	✓	✓	✓	✓
Sportverletzungen	✓			✓
Schmerzen durch Medikamente		✓	✓	
Altersbedingte Beschwerden in Muskulatur/Knochen	✓			
Osteoporose	✓			
Arthritis	✓			
Krebserkrankung		✓	✓	
Tumor		✓	✓	
Rückenschmerzen	✓	✓	✓	✓
Gelenkschmerzen		✓	✓	✓
Kopfschmerzen		✓	✓	✓
Migräne				✓
Fibromyalgie-Syndrom		✓	✓	
Nervenschmerzen bzw. neuropathische Schmerzen		✓	✓	✓
Schmerzen ohne erkennbare Ursache		✓	✓	✓

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 390-6880 | F. 04761 390-6881 | www.oostmed.de  
OstMed Klinik Bremerörde  
Gnarzenburger Straße 117 | 27452 Bremerörde

**SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER**

**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](http://hospiz-bremerhaven.de)

Leben mit Krebs e.V. Bremerhaven

**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](mailto:krebsberatung@t-online.de)  
[www.leben-mit-krebs-bremerhaven.de](http://www.leben-mit-krebs-bremerhaven.de)



# BEGEISTERUNG ALS SAISONZIEL

INTERVIEW MIT MAX JORZYK VON DEN EISBÄREN BREMERHAVEN

Mit einem personellen Umbruch sind die Eisbären Bremerhaven in die Basketball-Saison gegangen. Und bisher läuft es gut. Wir sprachen mit Prokurist Max Jorzyk über Saisonziele und Knackpunkte.

**Max, während wir reden, haben die Eisbären sieben von zehn Spielen gewonnen und stehen in den Playoff-Rängen. Ist das auch Saisonziel?**

Nach dem kompletten Umbruch war unser Ziel erstmal, uns nicht zu verstecken und begeisternden Basketball zu zeigen. Ich glaube, das setzen wir gut um, auch gegen starke Gegner wie Jena oder Crailsheim. Trainer Steven Ester-

kamp und Co Davide Bottinelli haben die Philosophie vom schnellen Teambasketball und die Mannschaft bringt sie aufs Parkett. Auch neben dem Platz zeigt sie ein starkes Miteinander.

**Spürt man den frischen Wind auch bei den Fans?**

Auf jeden Fall. Wenn die Jungs schönen und erfolgreichen Basketball spielen, macht das natürlich auch den Fans mehr Freude. Wir dürfen uns davon aber nicht zu sehr einnehmen lassen, denn wir haben immer noch viele Punkte, an denen wir noch arbeiten und uns verbessern wollen.

**Es gibt noch eine größere Baustelle: Die Stadthalle soll saniert werden, zugleich müssen die Eisbären 1500 Plätze garantieren, um die Lizenz für die Pro A zu behalten. Seht ihr die Situation entspannt oder ist das auch in der Mannschaft ein Thema?**

Es beschäftigt uns natürlich, auch wenn es nicht zum Tagesgeschäft gehört. Aber die Politik hat ja auch noch keinen hundertprozentig festgelegten Fahrplan. Insofern sind wir noch relativ entspannt.

**Was wäre der „worst case“? Könnte es passieren, dass die Eisbären einen neuen Spielort brauchen oder die Lizenz für die Liga in Gefahr ist?**

Wir spielen natürlich alle Möglichkeiten durch. Aber egal, wie es mit der Stadthalle weitergeht: Es gefährdet nicht den Spielbetrieb oder die Lizenz für die Pro A.



## Erlebe die Eisbären live

Du willst die Eisbären bei der Korbjagd anfeuern? Dann mach bei unserem Gewinnspiel mit! Wir verlosen 2 x 2 Eintrittskarten für das Spiel der Eisbären Bremerhaven gegen den VfL Bochum am 15. Februar in der Stadthalle. Um an der Verlosung teilzunehmen, musst du nur diese Frage richtig beantworten:

**Wie heißt der Trainer der Eisbären Bremerhaven?**

Sende die richtige Antwort unter dem Betreff „Eisbären Bremerhaven“ bis zum 2. Februar an [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de).

Die Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Website.

**Ein alternativer Spielort kann eigentlich nur Bremen sein, oder?**

Das stimmt. Sollten wir nicht in der Stadthalle spielen können, gäbe es keine andere Halle im Umkreis, die die Vorgaben der Liga erfüllt. Wir hoffen natürlich für Fans und Mannschaft, dass es soweit nicht kommt.



### NÄCHSTE HEIMSPIELE

**29.12., 15:00 Uhr**  
vs. BBC Bayreuth

**05.01., 15:00 Uhr**  
vs. Tigers Tübingen

*(Kombitickets für beide Spiele erhältlich)*

**19.01., 15:00 Uhr**  
vs. PSK Lions

**01.02., 18:00 Uhr**  
vs. Gladiators Trier

**15.02., 18:00 Uhr**  
vs. VfL Bochum

**Tickets unter 0471-4838290**  
[ticketing@dieeisbaeren.de](mailto:ticketing@dieeisbaeren.de)

# LETZTE RUHE FÜR DEINE DATEN

DER DIGITALE NACHLASS  
UND WIE MAN IHN REGELT



Der Tod eines geliebten Menschen ist naturgemäß eine Belastung für die Hinterbliebenen. Die Trauer zu bewältigen, ist in der heutigen Zeit anspruchsvoller geworden. Denn fast jeder Mensch hinterlässt inzwischen auch digitale Spuren – die zum Teil schwer zu löschen sind. Facebook kann noch jahrelang an den Geburtstag eines Verstorbenen erinnern mit dem Zusatz „Wünsche ihm einen schönen Tag“. Lese hier, was du tun kannst.

Viele Menschen denken, dass ihre Benutzerkonten bei Inaktivität irgendwann automatisch gelöscht werden. Doch das stimmt in den meisten Fällen nicht. Während ein Vermieter oder ein Sportverein meist schnell vom Tod des Betroffenen erfahren, gilt das nicht für eine Dating-Plattform oder einen Onlinehändler, der womöglich noch in China sitzt. Und Face-

book oder Google interessieren naturgemäß deine Daten mehr als dein Leben. Deshalb solltest du selbst Vorsorge treffen, was mit nach deinem Tod nicht nur mit deinem materiellen, sondern auch mit deinem digitalen Erbe geschehen soll.

**WAS GEHÖRT ZUM DIGITALEN NACHLASS?**

**Offline-Daten & Dateien auf Geräten:** selbst erstellte Dokumente, Bilder, Videos, Audiodateien, Präsentationen  
**Websites:** Domain, Internetauftritt, Online-Shop, Blog

**Kommunikationsinhalte online/offline:** Schriftverkehr, Postfächer, Server, E-Mail-Account, Postfächer offline, Informationen in Clouds

**Digitale Güter:** Urheberrechte (Musik, Wort, Bild), Softwarelizenzen, gekaufte Musik, Filme, Texte, E-Books

**Soziale Netzwerke und Chat-Dienste:** Facebook, TikTok, Xing, LinkedIn, Twitter, Instagram, Pinterest, Snapchat, WhatsApp, Skype, Facetime, Flickr, Picasa, YouTube

**Shopping und Bezahlkonten:** Online-Banking, Online-Bezahlsysteme wie PayPal, Online-Shops wie Amazon und eBay



**WIE VERERBE ICH MEINE DATEN?**

Wer ein Testament oder eine Vorsorgevollmacht verfasst, kann sein digitales Vermächtnis einfach einbinden. Es gibt drei Möglichkeiten:

1. Du betraust den **Universalerben** oder die **Universalerbin** mit dem **digitalen Erbe**. Das kann **ausdrücklich erfolgen** und **passiert automatisch, falls du nichts regelst**.
2. Du **benennst einen eigenen Erben für alle digitalen Daten**.
3. Du **benennst mehrere Erben für verschiedene Daten**, so dass mit **verschiedenen Accounts unterschiedlich verfahren** werden kann.

JS

**Praxis-Tipp:  
So gehst du am besten vor**

Die dritte Möglichkeit macht zum Beispiel Sinn, wenn du deinem Partner dein Online-Banking anvertraust – deinem besten Freund aber die Profile in den sozialen Medien. Sie sind oft komplizierter zu handhaben und auch emotional belastender als der finanzielle Nachlass.

Überlege dir zunächst, was später mit deinen Daten passieren soll. Welchem Familienmitglied, Freund oder Vertrautem willst du deine E-Maildaten und Passwörter übergeben? Und hast du Fotos, Texte oder andere Informationen, die auf jeden Fall erhalten bleiben sollen? Mache eine Liste mit allen Accounts, Benutzernamen und Kenn-

wörtern. Lege die Regelungen für deine Accounts möglichst präzise fest, z. B. „Mein Facebook-Profil soll vollständig gelöscht und nicht in den Gedenkzustand gesetzt werden.“ Diese Liste deponierst du an einem sicheren, aber für andere auffindbaren Ort. Wichtig ist auch, dass du die Liste regelmäßig (zum Beispiel einmal im Jahr) prüfst und aktuell hältst, denn schnell hat man irgendwo einen neuen Account angelegt oder ein Passwort geändert. Mit etwas Struktur und Ordnung hast du deine Daten voll im Griff.

Erstelle eine Liste mit all deinen Accounts, Benutzernamen und Kennwörtern. Hier kannst du eine kostenlose Mustervorlage der Verbraucherzentrale downloaden:

**WANN IST DIE BESTE ZEIT FÜRS TESTAMENT?**

BESSER ZU FRÜH ALS ZU SPÄT  
UM DEN NACHLASS KÜMMERN

Wohl nur wenigen Menschen fällt es leicht, sich mit der Frage zu befassen, was nach ihrem Tod mit dem Nachlass geschehen soll. Doch jeder hat es selbst in der Hand, seine Vermögensnachfolge beizeiten zu planen. Klare Regelungen können späteren Streit und Ärger vermeiden, weiß Rechtsanwalt und Notar Guido Wurtz.

» **Vorsorge zu treffen, ist nicht nur für die Zeit nach dem Tod ratsam!** «



Guido Wurtz,  
Rechtsanwalt und Notar

Zunächst sollte man sich darüber klarwerden, wer rechtlich in die eigenen Fußstapfen treten soll. Danach stellt sich die Frage, wie der letzte Wille umgesetzt werden soll, ob im Rahmen eines Testaments oder eines Erbvertrags. Soll eine Person des Vertrauens als Testamentvollstrecker die Anordnungen durchsetzen? Treffen wir zu Lebzeiten keine Regelung, tritt die im Bürgerlichen Gesetzbuch vorgesehene gesetzliche Erbfolge ein. Diese sieht vor, dass in erster Linie Kinder und Ehegatten erben. Sind keine Nachkommen vorhanden, schließen sich je nach Verwandtschaftsgrad die übrigen Angehörigen an.

**EBENFALLS SINNVOLL:  
DIE PATIENTENVERFÜGUNG**

„Vorsorge zu treffen, ist nicht nur für die Zeit nach dem Tod ratsam“, betont Guido Wurtz. „Wer durch Unfall, Krankheit oder Alter nicht mehr in der Lage ist, seine rechtlichen Angelegenheiten zu steuern, benötigt rechtzeitig einen Betreuer oder

eine andere vertrauenswürdige Person mit einer Vorsorgevollmacht.“ Auch eine Patientenverfügung macht Sinn, um eigenverantwortlich über eventuelle ärztliche Behandlungen in der Zukunft zu entscheiden. Willst du unliebsame Überraschungen ausschließen, solltest du fachkundigen Rat in Anspruch nehmen und ein Testament mithilfe eines Notars errichten.

KaZ

werk-wurtz.de



**VIDEO  
CREATIVE  
PRODUCTION**

**WIDEOKATTA**

**DU MÖCHTEST  
DEINE PRÄSENZ  
MIT KREATIVEN  
UND  
PROFESSIONELLEN  
VIDEOS STÄRKEN?**

**Wir sind eine kreative  
Videoproduktion, die  
sich darauf  
spezialisiert hat,  
deine Visionen zum  
Leben zu erwecken.**

**STORY/REEL  
für \*89€**  
zzgl. MwSt.  
**statt 189€**

- Maßgeschneiderte Videos
- Authentische Darstellung
- Hochwertige visuelle Umsetzungen
- Konzeptentwicklung bis zur finalen Produktion

[www.wideokatta.de](http://www.wideokatta.de)  
@wideokatta

\* Das Angebot gilt für die erste Story/Reel bis zum 29.02.2025





# MEHR VOM *Leben*, WENN NICHT MEHR ALLES GEHT

HILFEN UND SERVICES FÜR DEN SENIORENALLTAG

„Du hast jüngere Beine ...“ – wer in der Generation X aufgewachsen ist, kennt vermutlich diesen Satz noch zu gut, mit dem man als Kind zu kleineren Gängen oder Haushaltsaufgaben geschickt wurde. Mittlerweile geht auch diese Generation unaufhaltsam auf das Rentenalter zu und wer damals genervt augenrollend zum Gang in den Keller oder zum Briefkasten aufgestanden ist, sucht vielleicht bald schon selbst nach jüngeren Beinen (und Armen), die ihn bei den täglichen Dingen des Lebens unterstützen können. Denn nur, weil die Gelenke, der Rücken oder die Sinnesorgane nicht mehr so topfit sind wie vor 30 oder 40 Jahren, muss man auf seinen gewohnten Lebensstil nicht verzichten. Service, der (nicht nur) Senioren in vielen Dingen den Alltag erleichtert, ist in dieser Übersicht zusammengestellt.

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



**JOHANNITER**

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



**Albert  
Schweitzer**  
inklusive Pflegedienste  
gGmbH

sehen. helfen. achten.

## WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT

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

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](mailto:info@asw-bhv.de) · [asw-bhv.de](http://asw-bhv.de)





Von Bringdiensten  
profitieren nicht nur  
ältere Kunden



### EINKÄUFE BRINGEN LASSEN

Auch für die Dinge des täglichen Bedarfs kann der Weg mal zu beschwerlich sein. Und nicht immer ist ein hilfreicher Nachbar zur Stelle, den man für die eigenen Einkäufe mit einspannen kann. Da ist es ein Glück, dass die meisten Supermärkte, auch die gängigen Discounter, sowie einige Drogeriemärkte mittlerweile einen Lieferservice anbieten. Je nach Region und Anbieter unterscheiden sich Mindestbestellwert und Lieferkosten. Wer keine besonders speziellen Wünsche hat, kann einen Wocheneinkauf zwischen 50 und 100 Euro ohne Aufschlag auf die Ladenpreise an die Haustür geliefert bekommen.

### ESSEN AUF RÄDERN

Auch wenn die Zutaten schon nach Hause kommen: Vor allem alleinlebende Senioren stehen oft vor der Frage, für

wen sie noch lange in der Küche herumstehen wollen, um einmal am Tag ein leckeres warmes Essen auf dem Tisch zu haben. Für dieses Problem gibt es seit vielen Jahren die bewährten Menülieferdienste, das klassische „Essen auf Rädern“. In Bremerhaven liefern die Landhausküche, Meyer Menü, das Deutsche

Rote Kreuz (DRK), Caritas und die Malteser ausgewogene und abwechslungsreiche Mittagsmenüs. Aus ihrer jahrzehntelangen Erfahrung können die Lieferdienste ihre Menüs auf alle individuellen Bedürfnisse des Kunden, wie Probleme beim Schlucken, Diabetes, oder Unverträglichkeiten, abstimmen.

Mittlerweile gibt es auch eine große Auswahl für Vegetarier. Grundsätzlich haben Kunden die Wahl zwischen den bekannten täglichen Heißlieferungen und einer Tiefkühllieferung für die ganze Woche. Wer sich nicht an die täglichen festen Lieferzeiten halten kann oder will, kann sich so sein Tagesgericht nach eigenem Zeitplan selbst warmmachen. Ebenso lassen sich bestimmte Liefertage wählen. Alternativ zum Lieferservice kann man auch einen Ausflug zu einem der offenen Mittagstische vieler Seniorenwohnanlagen machen.

### HAUSNOTRUF

Irgendwann ist der Haushalt wieder auf Vordermann, alle Termine, Einkäufe und Spaziergänge erledigt und man genießt die Ruhe in den eigenen vier Wänden. Doch dort passieren bekanntlich auch die meisten Unfälle. Oder plötzliche Beschwerden machen sich bemerkbar. Und vorzugsweise dann, wenn man am wenigsten damit rechnet und niemand in der Nähe zur Hilfe greifbar ist. Für solche Situationen kann ein Hausnot-

ruf vorsorgen. Ein kleiner wasserdichter Sender, der wie eine Armbanduhr oder eine Halskette getragen werden kann, übermittelt auf Knopfdruck ein Signal an die Notrufzentrale des Anbieters. Dort wird der Notruf sofort entgegengenommen und je nach Situation kann sich professionelle Hilfe oder eine Vertrauensperson sofort auf den Weg machen und vor Ort helfen.

### PFLEGEDIENST

Manchmal geht es einfach nicht mehr allein. Wenn die Körperpflege oder das Anziehen nicht mehr selbst bewerkstelligt werden können, muss sich ein professioneller Pflegedienst darum küm-

mern. Etwa vier von fünf Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause betreut. Ein ambulanter Pflegedienst kann die pflegende und die medizinische Versorgung in regelmäßigen Abständen übernehmen (von einmal wöchentlich bis zu mehrmals täglich) und dadurch Angehörige entlasten. Einige Pflegedienste bieten allerdings eher betreuende Aufgaben wie Haushaltshilfe und Alltagsbegleitung an. Deshalb ist es wichtig, die Pflegebedürfnisse vorher genau abzuklären, um sicher zu gehen, dass die Pfleger des beauftragten Dienstes bei Bedarfsch Spritzen geben und Verbände wechseln können.

IN DEUTSCHLAND LEBEN RUND

**18,9 MILLIONEN MENSCHEN,**

DIE **65 JAHRE** ODER ÄLTER SIND.  
DAS SIND **22 PROZENT** DER  
GESAMTBEVÖLKERUNG IM LAND.

**Buschmanns  
PFLEGE & WOHNEN**

**NOCH KAPAZITÄT IN DER PFLEGE FREI**

**HILFE FÜR SENIOREN**

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

**SENIOREN-WG**

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

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

**S D W**

**Soziale Dienstleistungen Wulf**

**Ihr Spezialist für hauswirtschaftliche Dienstleistungen seit 2005!**

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

**SDW Bremerhaven / Cuxhaven**  
T 0471 - 9716 9716 (Mo. - Fr. 09.00 - 14.00 h)  
oder [www.sdw-wulf.de](http://www.sdw-wulf.de) (Kontaktformular)

**Diakonisches Werk in Cuxhaven e.V.**  
[www.pflege-cuxhaven.de](http://www.pflege-cuxhaven.de)

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

**Martin-Luther-Haus**  
Alten- und Pflegeheim  
04721-7360

**Diakonie-/Sozialstation**  
Ambulanter Pflegedienst  
04721-52987

**Volkmar-Hertrich-Haus**  
Betreutes Wohnen  
04721-7360

Wir pflegen persönlich.  
Für mehr Lebensqualität im Alter.

**Christliche HEIMSTIFTUNG**  
Bremerhaven

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



## Alltagsbegleitung & Alltagshilfe

**Fachlich geschulte Alltagsbegleiter**, auch Betreuungsassistenten genannt, übernehmen hauptsächlich Aufgaben der Pflege, Ernährung und Hygiene für eine Person. Bei Bedarf helfen sie auch im Haushalt, sorgen für kreative oder geistige Beschäftigung oder machen mit dem Pflegebedürftigen Ausflüge. Alltagsbegleiter arbeiten entweder selbstständig oder sind bei einem Pflegedienst angestellt. Die Abrechnung erfolgt mit der Pflegekasse.

Alternativ gibt es **Alltagshelfer ohne spezielle Ausbildung**. Sie fahren ältere Menschen zum

Arzt, zum Friedhof oder Friseur und helfen dabei, den Haushalt zu bewältigen. Für viele Senioren ist ein Alltagshelfer eine willkommene Gesellschaft, wenn sie selbst nicht mehr sehr mobil sind und der Freundes- und Bekanntenkreis immer kleiner wird.

**Für jede Lebenssituation im Alter stehen dir in Bremerhaven erfahrene und kompetente Dienstleister zur Seite. In einem unverbindlichen Erstgespräch kannst du deine Wünsche und Bedürfnisse schildern, um ein genau für dich passendes Angebot zu bekommen.**

JS



Selbstbestimmt leben. Mit der Sicherheit, dass im Notfall immer jemand da ist. Der Vitakt Hausnotruf ist nicht nur ein Knopf, sondern ein richtig gutes Gefühl.

**Kostenlose Beratung:**  
0 59 71 - 93 43 53 | [vitakt.com](http://vitakt.com)



**Infomaterial  
anfordern**



Vitakt. Füreinander da.



**Ab sofort –  
E-Rezept per  
Sander-App einlösen!**

# Einfach bestellt, schnell geliefert!

Online oder telefonisch:  
[sander-apotheken.de/shop](http://sander-apotheken.de/shop)  
0471 94 47 70



Filiale »Lehe«  
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«  
Crashoffstraße 7

Filiale »Mitte«  
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70  
[sander-apotheken.de](http://sander-apotheken.de)



TERRASSENÜBERDACHUNGEN // CARPORTS // WINTERGÄRTEN // MARKISEN  
EINGANGSÜBERDACHUNGEN // BALKONÜBERDACHUNGEN // SCHIEBEDÄCHER  
SICHTSCHUTZ // INDUSTRIELLE ÜBERDACHUNGEN // GERÄTEHÄUSER // GELÄNDER  
LAMELLENDÄCHER // GRILLÜBERDACHUNGEN // SOLARÜBERDACHUNGEN

GUTSCHEIN  
"MOIN!"<sup>2</sup>

25%

# NEUES JAHR, NEUE DEALS

## 25% Rabatt auf alle KD-Produkte im Januar und Februar!<sup>1</sup>

**KD Überdachungen  
Bremen GmbH**

Neue Landstraße 9  
27628 Hagen im Bremischen

T 04746 947 90 10  
E [bremen@kd-ueberdachung.de](mailto:bremen@kd-ueberdachung.de)  
W [www.kd-ueberdachung.de](http://www.kd-ueberdachung.de)

**Öffnungszeiten**

Mo-Fr 08:00-17:00 Uhr  
Sa 10:00-14:00 Uhr

<sup>1</sup>Aktion ist mit anderen Aktionen nicht kombinierbar.

Glas- Schiebeelemente, Markisen und Vorbaurollläden sind von der Aktion ausgenommen.

<sup>2</sup>Bei Vorlage des Gutscheins "MOIN!" gibt es ein LED-Set gratis dazu! Einfach das Magazin oder ein Foto vorzeigen.

**TKD**  
SONNENSCHUTZSYSTEME