

Moin

BREMERHAVEN

DEIN **KOSTENLOSES** STADTMAGAZIN
FÜR BREMERHAVEN UND UMZU
MÄR/APR 2025

TOLLE
**Gewinn-
spiele**
INKLUSIVE!

Am Puls des Ozeans

PROF. DR. ANTJE BOETIUS
ZIEHT BILANZ IHRER ARBEIT
ALS AWI-DIREKTORIN

**Frischer Wind nicht
nur Offshore**

Nils Schnorrenberger spricht
über die Ziele der BIS

**Geestemünder
Landsknechte**

Beim GTV wird mit
Schwertern gekämpft

moin-bremerhaven.de

STELLENMARKT

.....

**Veranstaltungen
und Termine**

.....

RATGEBER-THEMEN

Die intelligente Kombi

- Photovoltaik und Klimatechnik
- Realisierung von PV-Projekten
- Instandhaltung und Wartung



Wiebach
elektrotechnik
by
ImSerTec

info@insertec.de • insertec.de • 0471 21 403

Moin zusammen!

Der Frühlingsanfang ist eine Zeit des Übergangs und der Ungewissheit. Geben Eis und Kälte weiterhin den Ton an - oder setzen sich bald schon Sonnenstrahlen, junges Grün und Vogelgesang durch? Auch wenn der April sich nicht entscheiden kann oder die Eisheiligen den Winter auf ein Osterkränzchen einladen - am Ende wird der Lenz ins Haus einziehen. So widmet sich auch unsere neue Ausgabe des MOIN Magazins all den Dingen, die uns aus dem Winterschlaf erwecken und dazu anregen, wieder aktiv zu werden: von Gartenanbau über Photovoltaik, Frühjahrs-Reparaturen oder Seniorentreffs bis hin zum Dating mit Hochzeitsplänen!

Eine Bremerhavenerin, die nicht nur in diesem Frühling vor Tatendrang sprüht, ist ohne Zweifel Antje Boetius: Die international bekannte Meeresbiologin und Professorin tritt nach sieben Jahren als Direktorin des Alfred-Wegener-Instituts (AWI) zurück, um in Kalifornien die Präsidentschaft des Monterey Bay Aquarium Research Institutes (MBARI) zu übernehmen. Unermüdlich setzt sie sich für die Bewahrung der Ozeane und den Kli-

maschutz ein. Für den Deich-Talk in der aktuellen Ausgabe nahm sich die viel beschäftigte Tiefseeforscherin freundlicherweise ausgiebig Zeit. Darin berichtet sie von ihren schönsten Erlebnissen und Teamerfolgen in Bremerhaven sowie ihren Plänen für die Zukunft. Wir danken Frau Boetius für ihr Engagement auf allen Ebenen und wünschen ihr alles Gute in den Vereinigten Staaten!

Großen Veränderungen blickt auch der Geschäftsführer der BIS Bremerhaven, Nils Schnorrenberger, entgegen - allerdings zu Hause in der Seestadt. Der besonnene Stadtentwickler möchte Bremerhaven zu einer zukunftsfähigen, attraktiven Region ausbauen, in der sich Menschen auch aus anderen Teilen der Republik langfristig niederlassen. Dazu stellt die BIS ihre Pläne zur Förderung von Wirtschaft und Immobilienbau vor. Wie das Bremerhavener Stadtbild in nicht allzu ferner Zukunft aussehen könnte, erfährst du in unserem Business-Talk. Auch unsere neue Startup-Reihe geht mit der Pahl Filter GmbH bereits in die zweite Runde.

Im Sportteil blicken wir wie immer auf die neue Saison bei den Eisbären, aber auch in unser reges Bremerhavener Vereinsleben. Unser Veranstaltungskalender ist pünktlich zur Frühjahrssaison gefüllt mit aktuellen Kulturevents. Brandneu: Unsere Veranstaltungshighlights am Anfang des Kalenders. Außerdem haben wir spannende Infos für die Ausbildung, Tipps für die Gesundheit sowie einige Verlosungen parat. Viel Spaß beim Lesen!

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

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

Deine
Moin Bremerhaven
Redaktion

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



Folge uns auf Facebook und Instagram!



Inhalt

MÄRZ/APRIL 2025



8
KLIMAFORSCHERIN
ANTJE BOETIUS
VERLÄSST DAS AWI



29
FREIZEIT-TIPPS
UND EVENTS IN
DER SEESTADT

43
DIE BIS PLANT
DAS BREMERHAVEN
DER ZUKUNFT



50
NOTRUF 112: ZWEI
AZUBIS IM PORTRÄT

5 News aus Bremerhaven

Leben & Lieben

- 8 Deich-Talk mit Prof. Antje Boetius + Gewinnspiel
- 12 Tag des Haustiers – süße Katzen und Hunde bei MOIN Bremerhaven
- 13 Haustierabteilung im hagebaumarkt Langen
- 14 Bremerhaven in Zahlen: Weltfrauentag
- 15 Selbsttest: Das Repair Café Bremerhaven
- 16 Dating, Hochzeit und die richtige Vorbereitung

Genuss & Freizeit

- 20 Genuss-Kolumne und Rezept von Steffen Heumann
- 22 Neue Konzepte in der Jugendherberge Wüstewohld

25 Für Gaumen und Seele – Frühstück und Fine Dining

- 29 Insider-Tipps für Freizeitspaß in Bremerhaven
- 33 Rätselseite + Impressum
- 34 Veranstaltungshighlights
- 35 MOIN Bremerhaven Veranstaltungskalender

Jobs & Wirtschaft

- 42 Stellenmarkt
- 43 Business-Talk mit Nils Schnorrenberger von der BIS
- 47 Junge Startups in Bremerhaven, diesmal: Pahl Filter
- 50 Helden des Alltags: Zwei Azubis der Feuerwehrakademie

Bauen & Wohnen

- 52 Stromkosten sparen mit Photovoltaik und Sonnenschutz
- 56 Kräuter und Gemüse im Garten anbauen – so gelingt's

Sport & Gesundheit

- 60 #teamspirit: Historischer Schwertkampf beim GTV
- 63 Sanierung der Stadthalle – so geht es für die Eisbären weiter + Gewinnspiel
- 64 Ist das Ohrschmuck? Die neueste Technik bei Hörgeräten
- 67 Ausgezeichnete Kundenberatung für Menschen mit Hörproblemen
- 68 Zahnarzt Dr. Eduard Arendt klärt auf: Parodontitis

69 Gegen Verspannungen – Rückentraining bei CorpuSana + Gutschein

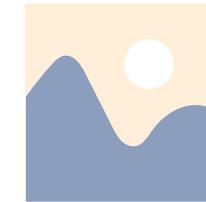
- 70 Nie wieder Vorsorgeuntersuchungen verpassen – Termine und Tipps
- 74 Die Pollenallergie hat Saison – lieber gleich zur Apotheke!

Tipps & Trends

- 75 Werkzeug raus, Motor an – Reparaturtipps für Biker und Auto-Veteranen
- 77 Sachschaden bei Verkehrsunfall – das musst du beachten
- 78 Ja, so was gibt's wirklich: Probewohnen im Seniorenheim

NEWS

IM MÄRZ & APRIL



Bäume retten IN BREMERHAVEN

Mit dem „Bündnis Stadtgrün“ hat sich eine neue Vereinigung gegründet, die sich für den Erhalt von Grünflächen im Stadtgebiet einsetzt. Beteiligt sind bisher acht Initiativen und Organisationen: die Bürgerinitiativen Baumrettung Lehe, Reinkenheider Forst, Tarnowitzer Straße, Meerestrüpp, die beiden Umweltschutzverbände BUND und NABU sowie der Verein FUSS mit seiner Bremerhavener Ortsgruppe und Parents for Future Bremerhaven.

Das neue Bündnis beklagt, dass immer wieder städtische Bauprojekte ohne Rücksicht auf die Natur und den Wert für die Stadt geplant und umgesetzt werden. Dabei gehe es unter anderem um den Erhalt von Grüngebieten wie der Neuen Aue,

einem der ältesten Baumbestände der Stadt an der Bogenstraße oder dem Reinkenheider Forst als mögliches Gebiet für zukünftige Bauvorhaben.

Das „Bündnis Stadtgrün Bremerhaven“ fordert eine zukunftsorientierte Politik, die sich für eine nachhaltige Entwicklung des Stadtgrüns einsetzt, anstatt Grünflächen zu zerstören. Die Bremerhavener Klimaanpassungsstrategie müsse konsequent umgesetzt werden.

Das Bündnis Stadtgrün hofft auf weitere Gruppen, die sich der Vereinigung anschließen.

stadtgrün-bhv.de



IN DREI MINUTEN ZUM WISSENSCHAFTLICHEN RUHM

BEIM FAMELAB BRINGEN JUNGE FORSCHER IHRE ARBEIT AUF DIE BÜHNE

In drei Minuten kann man ein weiches Ei kochen, im eingeschränkten Halteverbot sein Fahrzeug entladen oder einen Beitrag zum Eurovision Song Contest singen. Man könnte aber auch einem Saal voller Laien die Funktion der Mitochondrien oder die Entstehung von Quasaren erklären. Das zumindest ist beim „FameLab“ möglich, einem internationalen Wettbewerb für Wissenschaftskommunikation.

Beim FameLab haben Nachwuchswissenschaftler diese drei Minuten Zeit, ihr natur- oder sozialwissenschaftliches Forschungsthema auf einer Bühne dem Publikum und einer hochkarätigen Jury zu erklären. Sachlich richtig, unterhaltsam und mitreißend. Ohne Power Point, aber

mit allem, was sie auf die Bühne tragen können. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

PREMIERE IN BREMERHAVEN

In diesem Jahr findet erstmals ein Vorentscheid in Bremerhaven statt. Am Mittwoch, 2. April, ist das „FameLab“ im Capitol (Hafenstraße 156) zu Gast. Junge Forscher ab 21 Jahren, im Masterstudium oder in der Promotion, können sich noch bis zum 17. März um einen Auftritt auf der „FameLab“-Bühne bewerben. Das Thema kann aus Naturwissenschaften und Sozialwissenschaften, Technik und Medizin frei gewählt werden.

Zu gewinnen gibt es ein professionelles Coaching durch das Nationale Institut für

Wissenschaftskommunikation und bis zu 300 Euro Preisgeld. Außerdem können die zwei besten Teilnehmer am Deutschland-Finale in Bielefeld teilnehmen. Dessen Sieger tritt schließlich zum Weltfinale beim Science Festival im britischen Cheltenham an. Das gewann vor zwei Jahren übrigens auch die Deutschland-Siegerin, Aysel Ahadova vom Universitätsklinikum Heidelberg begeisterte Publikum und Jury damals mit dem Thema „DNA-Reparatur – kleine Fehler mit großen Folgen“.

Infos und Anmeldung unter:
famelab-germany.de



GELD FÜR DEN MITTELSTAND

Mit einer neuen Fördermaßnahme will die BIS Wirtschaftsförderung die Vielfalt der kleinen und mittleren Unternehmen in Bremerhaven voranbringen. „Diversity in KMU“ ist der Name des Programms. Gefördert werden Einzelprojekte mit bis zu 150.000 Euro und einer Förderquote bis zu 50 Prozent.

Das umfasst unter anderem nicht rückzahlbare Zuschüsse für sozialversicherungspflichtige Jobs, die Anschaffung spezieller Software und Tools, Betriebskosten wie Lizenzen, Schulungsmaterial oder auch Workshops. Ziel ist es, durch die Vielfalt der Unternehmen am Standort Bremer-

haven die Innovationskraft und die Wettbewerbsfähigkeit nachhaltig zu stärken.

Durch ein Plus an verschiedenen Altersgruppen, Geschlechtern und kulturellem Hintergrund könnten auch mehr qualifizierte Fachkräfte ausgebildet und gefunden werden.

„Diversity in KMU“ läuft zunächst bis Ende des Jahres 2025. Förderanträge können während des gesamten Zeitraums bei der BIS Wirtschaftsförderung gestellt werden. Ansprechpartnerin ist Barbara Schieferstein, 0471/94646-922. Die BIS geht davon aus, dass das Programm auch in 2026 fortgeführt wird.



»ZAHLEMANN & SÖHNE«

AM STADTHAUS

Wer bei der Stadtverwaltung arbeitet oder dort vormittags einen Termin hat, muss für das Parken vor den Stadthäusern künftig in die Tasche greifen. Im Zuge eines großen Umbaus sollen die Parkplätze künftig werktags bis 13 Uhr kostenpflichtig werden. Auch die Anzahl der Parkplätze wird verringert. Wer nicht mit Fahrrad oder Bus kommen kann, muss also in Zukunft womöglich auch mehr Zeit für die Parkplatzsuche einsparen.

Der Hintergrund für die Änderung ist eigentlich positiv: Mit rund 540.000 Euro öffentlichen

Fördermitteln soll der Parkplatz klimafreundlicher gemacht werden. Die Grünflächen sollen erweitert, Asphaltflächen entsiegelt und mehr Fahrradständer gebaut sowie eine E-Auto-Carsharing-Station eingerichtet werden. Die Stadt erhofft sich vom Umbau, dass mehr Besucher und Mitarbeiter der Ämter aufs Fahrrad oder öffentliche Verkehrsmittel umsteigen und sich die Parkplatzsituation verbessert. Anwohner hingegen befürchten, dass in Zukunft noch mehr Autofahrer in die Seitenstraßen ausweichen, wo sie weiterhin umsonst parken könnten.

ANZEIGE

FISCH FILETIEREN VON PROFIS LERNEN



Beim Filetieren von Fisch sind Übung und Fingerspitzengefühl gefragt. Das Fischkochstudio bietet dazu einen Workshop an, bei dem der Spaß am (Fisch-)Handwerk und am Umgang mit professionellem Küchenwerkzeug im Vordergrund steht.

Jeder Teilnehmer bekommt eine Fischkiste, eine Kochschürze und ein Filetirmesser, mit dem die Gäste nach ausführlicher Unterweisung durch die erfahrenen Kochprofis ans Werk gehen

können. Zusätzlich werden die Gäste zu den Themen Fischeinkauf, Frischeerkennung und Warenkunde geschult und lernen, wie aus den feinen Filets leckere Fischgerichte entstehen. Die werden nach getaner Filetierarbeit gemeinsam zubereitet.

Zum Ende des Workshops bekommen die Teilnehmer die selbstgefertigten Filets, sicher in Eis verpackt, mit nach Hause, ebenso wie die Kochschürze und das Messer, mit dem sie den Fisch

filetiert haben. Mit kreativen Rezeptideen der Kochprofis kann das neu erlangte Fischwissen in der heimischen Küche vertieft werden.

fischkochstudio.de



» DEN PULS DES OZEANS MESSEN «

IM DEICH-TALK
MIT NOCH-AWI-
DIREKTORIN PROF.
DR. ANTJE BOETIUS



Sie gehört zu den Menschen, die jeden Laien in Sekunden mit ihrer Begeisterung für die verborgene Unterwasserwelt und das Forschen im Eis begeistern kann. Prof. Dr. Antje Boetius macht Wissenschaft greifbar und hat dem Alfred-Wegener-Institut (AWI) als langjährige Direktorin großes Ansehen und Popularität verliehen – international, national und in der Seestadt selbst. Mit ihrer positiven Ausstrahlung und Medienpräsenz setzt sich die Meeresbiologin zudem eindrucksvoll für Meeres- und Klimaschutz ein. In wenigen Wochen verlässt sie Bremerhaven, um ihre neue Position als Präsidentin am Monterey Bay Aquarium Research Institute (MBARI) in Kalifornien anzutreten. Trotz ihres vollen Terminkalenders nahm sich Antje Boetius Zeit für einen Deich-Talk mit der MOIN-Redaktion.

Viele Wissenschaftler arbeiten in einem sprichwörtlichen Elfenbeinturm, ohne Bezug zu den Menschen. Wo liegen Ihre Prioritäten, Frau Prof. Dr. Boetius?

Als Wissenschaftler hat man nicht nur die Aufgabe, neues Wissen zu schaffen, sondern auch auf Risiken hinzuweisen, vor denen wir Menschen stehen. Mir war es immer ein Anliegen, unser Wissen am AWI aus Polar- und Meeresforschung so schnell und direkt wie möglich unter die Bevölkerung zu bringen, damit sie bessere Entscheidungsgrundlagen haben.

Was ist der größte Erfolg des AWIs während Ihrer Amtszeit als Direktorin?

Unser Erfolg am AWI ist, die polare Perspektive in den großen Berichten und Beratungen der Wissenschaft – zum Beispiel bei den Klima- und Ozeankonferenzen der Vereinten Nationen – einzubringen. In den vergangenen Jahren haben wir die internationale Zusammenarbeit enorm gestärkt. Nach der MOSAiC-Expedition, der größten arktischen Driftexpedition in der Nordpolregion, planen wir weitere große Missionen, vor allem auch eine für die Antarktis. Das ist ein großer Erfolg, dass dem AWI hier so viel Führung zugetraut wird.

Läuft die Zusammenarbeit zwischen der Stadt Bremerhaven und dem AWI gut?

Sehr gut. Bremerhaven hat es ja nicht leicht, und während alles sonst knapp ist wie Fördermittel und Wachstumsperspektiven, so gibt es Freundlichkeit und Zusammenarbeit in Hülle und Fülle. Sei es der Bundestagsabgeordnete Uwe Schmidt, der sich so fürs AWI einsetzt, oder der Oberbürgermeister oder der Rektor der Hochschule. Zusammenarbeit ist ein Highlight, zum Beispiel wenn wir mit tollen Museen zusammenarbeiten wie Auswandererhaus, Deutsches Schifffahrtsmuseum, Zoo am Meer und Klimahaus Bremerhaven.

Prof. Dr.
Antje Boetius

KURZ & KNAPP

MEINE STÄRKEN

Phantasie, Neugierde, Empathie, Entscheidungsfreudigkeit

MEINE SCHWÄCHEN

Ungeduld, Unnachgiebigkeit

MEIN LEBENSMOTTO

Dem Zufall eine Chance geben.

DAS MAG ICH BESONDERS AN BREMERHAVEN

Das Maritime

WAS ICH UNBEDINGT NOCH MACHEN ODER SEHEN WILL

Auf der neuen „Polarstern“ mitfahren

Nicht zu vergessen das Stadttheater Bremerhaven, Schaufenster Fischerei und andere Attraktionen, die Industrie- und Handelskammer sowie verschiedene Wissenschafts- und Förderkreise. Wir sprechen oft darüber, was wir zusammen auf die Beine stellen könnten.

Sprengt das nicht das Aufgabengebiet des Alfred-Wegener-Instituts?

Ich wünschte, wir könnten noch viel mehr beitragen zur Stadtentwicklung. Es wäre toll, wenn wir gerade hier an der Küste noch mehr Vorbildcharakter für die Nachhaltigkeitsziele im Alltag hinbekämen, auch mehr in Bau und Sanierung sowie gemeinsame Infrastrukturen investieren könnten. Aber es ist auch so schon einiges in dieser Richtung passiert. Zum Beispiel hat der Oberbürgermeister den Ausbau des Nordcampus rund ums Technikum unterstützt und die dort ansässigen Fischverarbeitungsunternehmen die Bereitstellung von Bürogebäuden.

Gibt es etwas, das Sie bedauern, nicht geschafft oder erlebt zu haben?

Es gibt einiges: Ich wäre gern viel weiter gewesen mit dem Aufbau der Unterwasserrobotik und hätte gerne eine verlässliche Finanzierung für internationale Meeresbeobachtungsnetzwerke hinbekommen. Es bleibt so wichtig hinzuschauen und zu messen. Denn so



einen extremen Wandel in den Meeren hat es zuvor nicht gegeben: von Hitze- wellen über Verschmutzung, aber auch positive Entwicklungen wie die steigenden Populationszahlen bei den großen Walen. Wir müssen den Puls des Ozeans messen.

An welche Erlebnisse in Bremerhaven erinnern Sie sich besonders gern, sowohl beruflich als auch privat?

Ich werde nie den tollen Moment vergessen, als die „Polarstern“ 2020 zurückgekehrt ist, nach über einem Jahr in der Arktis. Das war so toll zu sehen, wie viele Bremerhavener dem Schiff mit Booten entgegengefahren sind. Und auch sonst

*Prof. Dr. Antje Boetius auf Polarexpedition:
Ihr Herz schlägt für die Tiefseeforschung,
auch in eisiger Kälte.*

die vielen Begegnungen mit den Menschen hier vor Ort. Als AWI-Direktorin war ich oft mit Vorträgen unterwegs, oft Zeugin des Lokalstolzes auf unser Institut und auf unsere Ergebnisse.

Was werden Sie von Bremerhaven vermissen?

Ich glaube, das werde ich so richtig erst merken, wenn ich weg bin und woanders lebe. Im Moment freue ich mich einfach nur auf das, was es zu erleben gibt.

» *Ich wünschte, wir könnten noch viel mehr beitragen zur Stadtentwicklung.* «

Auf welche beruflichen Aufgaben freuen Sie sich besonders am MBARI?

Erstmal muss ich von dem jetzigen Direktor und dem Team vor Ort das Alltagsgeschäft und meine neuen Aufgaben lernen. Dann möchte ich so schnell wie möglich aus Amerika heraus die Verbindung schaffen zu unseren großen internationalen Projekten in der Arktis und Antarktis. Das MBARI ist Teil eines Netzwerkes von Stiftungen, die eine wichtige Rolle für Umweltschutz und Meeresforschung spielen, und ich habe mit einigen schon gesprochen: Wir wollen die Zusammenarbeit in der Tiefseeforschung verstärken.

Was kann jeder Einzelne von uns im Alltag tun, um die Meere zu schützen?

Es fängt bei Wissen und Verstehen an, sich interessieren, mit anderen darüber sprechen, was die Rolle des Ozeans für uns alle ist. Auf jeden Fall gilt, dass Klimaschutz auch Meeresschutz ist. Und dass wir Konsumenten wichtige Entscheidungen zu treffen haben, welche Energiequelle wir nutzen, welche Nahrung aus dem Meer, welche Produkte wir kaufen. Welche Materialien genutzt und verwertet werden, zum Beispiel bei Kunststoffverwertung und Müllrecycling. Die Überdüngung, Vergiftung und Vermüllung der Meere sind globale Probleme, bei denen es aber oft auch

um lokale Lösungen geht. Nicht zuletzt kann man einfach Gutes tun und Projekte fördern, in denen dem Meer und seiner Lebensvielfalt eine Stimme gegeben wird.

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Boetius. Und alles Gute für Sie!

KaZ



Gewinne ein handsigniertes Buch von Prof. Dr. Antje Boetius!

Wir verlosen ein Sachbuch „Das dunkle Paradies: Die Entdeckung der Tiefsee“. Beantworte dazu folgende Frage:

WAS MÖCHTE ANTJE BOETIUS UNBEDINGT NOCH MACHEN?

Sende die richtige Antwort unter dem Betreff „AWI-Direktorin“ bis zum 20. April an post@moin-bremerhaven.de. Wir wünschen viel Glück! Die Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Website.

Das dunkle Paradies: Die Entdeckung der Tiefsee von Antje Boetius und Henning Boetius, C. Bertelsmann Verlag, erschienen 2011, gebundene Ausgabe, 464 Seiten, ISBN: 978-3570100523



Haustiere im Homeoffice

SO MEISTERN WIR DEN BÜROALLTAG
MIT UNSEREN TIERISCHEN KOLLEGEN

Spätestens seit Corona ist das Homeoffice nicht nur für uns Menschen, sondern auch für unsere pelzigen, gefiederten und schuppigen Freunde eine neue Erfahrung. Während wir versuchen, uns auf Zoom-Meetings zu konzentrieren und die To-Do-Liste abzuarbeiten, sorgen unsere Haustiere für

die perfekte Mischung aus Ablenkung und Freude. Anlässlich des Tags des Haustieres am 11. April hat das MOIN-Team die schönsten Fotos von seinem manchmal turbulenten Miteinander im Heimbüro gesammelt! Wären wir ohne unsere Tiere auch nur annähernd so produktiv?



Ein Platz an der Sonne: Hund DENZEL lässt es sich bei Mediengestalterin Michelle Reil gutgehen.

Scharfäugig bewacht Katzendame MIA die Kommunikationsdesignerin Annika Gerke – und zieht bei Kritik den Stecker!



Philosophischer Moment: Samtpfote KIKI beobachtet Grafikerin Sarah Huhle bei der Arbeit.



WENN EIN TIER, DANN AUS DEM TIERHEIM!

Das Tierheim des Tierschutzes Bremerhaven e.V. beherbergt bis zu 600 Tiere pro Jahr. Katzen, Hunde, Klein- und Huftiere jeder Art. Sie alle warten auf ein neues Zuhause! Die Tierschützerinnen und Tierschützer begleiten dich intensiv während einer Tier-Vermittlung. So wird sichergestellt, dass ihr für immer tierisch gute Freunde werdet.



Der Tierschutz Bremerhaven e.V.
Ein Heim für alle Felle

Vieländer Weg 137 | Bremerhaven | T 0471 8 32 57
www.tierschutz-bremerhaven.eu

Spendenkonto

IBAN: DE49 2925 0000 0002 0075 50

GEHEIMTIPP:

HAUSAPOTHEKE FÜR VIERBEINER IM HAGEBAUMARKT LANGEN

Mit Tieren kann man kuscheln, spielen und viel lachen – Haustiere sind meistens nicht bloß ein Zeitvertreib, sondern der beste Freund eines Menschen. Aber seitdem die Gebührenordnung für Tierärzte überarbeitet wurde, überlegen sich Katzen- und Hundehalter verständlicherweise zweimal, ob der Gang zum Arzt notwendig ist. Sabine Gerdts, Leiterin der Haustierabteilung im hagebaumarkt Langen, ist überzeugt: „Wer auf hochwertiges Futter

setzt, muss seltener mit seinen Fellnasen zum Tierarzt fahren. Wir sind in dem Bereich gut ausgestattet.“

WO HUNDE GERNE SHOPPEN GEHEN

Der Markt in der Leher Landstraße ist bekannt für sein Engagement im Tiererschutz. Schon lange unterstützt die Filiale die Bremerhavener Haustierversorgung mit regelmäßigen Spendenaktionen. „Seit vergangenem Jahr können unsere Kunden nun auch für ihre Katzen, Hunde und Nagetiere bei uns einkaufen“, so der Marktleiter Sascha Sawitzky. Vom Premiumfutter über das Katzenklo bis hin zum Kauknochen führt der hagebaumarkt ein breit gefächertes Angebot. Besonders Hunde gehen hier gerne miteinkaufen. An der Kasse gibt's nämlich immer ein Leckerli to go.



Abteilungsleiterin Sabine Gerdts ist leidenschaftliche Tierfreundin und hilft Kunden im hagebaumarkt Langen gerne weiter.

ERSTE-HILFE-SETS BEI KLEINEN VERLETZUNGEN

Ebenfalls von Vorteil für Tier und Mensch: Das Hygiene- und Pflegesortiment für Haustiere. „Viele unserer Artikel sind sonst nur online oder teuer beim Tierarzt erhältlich“, so die Abteilungsleiterin, „beispielsweise Augentropfen, Floh- und Zeckenschutz, Relax-Spray oder Erste-Hilfe-Sets“. So können Herrchen und Frauchen ihre felligen Mitbewohner – zumindest bei kleinen Blessuren – kostengünstig zu Hause versorgen. Für Marktleiter Sawitzky ist die neue Abteilung eine Herzensangelegenheit: „Ich habe selbst zwei Katzen und weiß, wie wichtig eine Hausapotheke für meine Tiere ist. Deshalb lege ich viel Wert auf eine gute und hochwertige Produktvielfalt in unserem Markt.“

kaZ

hagebaumarkt-langen.de



Bremerhaven in Zahlen: WELTFRAUENTAG

Am 8. März ist Weltfrauentag. Wie sieht es mit der Frauenbeteiligung in Bremerhaven aus?



61 %

DER MAGISTRATSMITARBEITER IN BREMERHAVEN SIND FRAUEN.



Lale
Anderson

AUS LEHE WURDE MIT IHREM WELTHIT „LILI MARLEEN“ BERÜHMT.

Letztes Jahr bewarben sich
ZEHN FRAUEN
für die Feuerwehrrakademie
Bremerhaven.



**MEHR ALS
DIE HÄLFTE**
DER **AWI-BESCHÄFTIGTEN**
SIND FRAUEN.

BISHER WAREN **KEINE
FRAUEN** IN BREMERHAVEN

*in der Position des
Oberbürgermeisters
oder Bürgermeister.*

Kaffeeklatsch am Werkzeugtisch

EIN BESUCH IM REPAIR CAFÉ IN DER ALTEN BÜRGER



mein Erster, nur noch ein paar Jahre älter. In der Wohnung angeschlossen, lief er einwandfrei. Damit er jetzt nicht enden muss wie sein Vorgänger, führt mich der Weg ins Repair Café der Quartiersmeisterei Alte Bürger.

stellen wie etwa dem Potentiometer hinter dem Lautstärkereglern ein. „Mehr kann man eigentlich nicht machen“, sagt Wegner. Da ich Lautsprecher und Plattenspieler zuhause gelassen habe, kann ich den Erfolg nicht vor Ort testen.

Dinge, die kaputtgehen, immer wieder neu zu kaufen, geht auf Dauer ins Geld und erzeugt immer mehr Müll. Als Strategie gegen die Wegwerfgesellschaft haben sich überall in Deutschland Repair Cafés etabliert. Auch in Bremerhaven gibt es eins. Wir haben es ausprobiert.

EHRENAMTLICHE MIT EINSCHLÄGIGER ERFAHRUNG

Als ich gegen Mittag eintreffe, ist gut was los. An dem Whiteboard, vor dem sich alle Besucher anmelden, stehen bereits 30 Namen. An allen vier Tischen im Hauptraum sitzen Kunden mit defekten Gerätschaften, in einem abgetrennten Raum werden textile Problemfälle gelöst. Während ich im Wartebereich Platz und mir einen Kaffee nehme (es heißt ja Repair Café), erzählt mir Michaela Schinkmann vom Organisationsteam mehr über das Konzept: Insgesamt 30 Freiwillige arbeiten in Bremerhaven daran mit. Die Reparateure haben oft einschlägige Berufserfahrung und Spezialwerkzeug, das man zuhause eher nicht hat. Eine Erfolgsgarantie gibt es freilich nicht. „Wenn man etwa ein Gerät gar nicht erst öffnen kann, gibt es in der Regel auch keine Chance, es zu reparieren“, sagt Schinkmann.

Seit Wochen nervt mich mein Verstärker. Ein Lautsprecherausgang schwächelt. Im Radiobetrieb fällt er hin und wieder aus, wenn ich den Plattenspieler benutze, kommt gar nichts mehr aus der rechten Box. Und der Lautstärkereglern knistert laut bei jedem Aufdrehen. Einen neuen zu kaufen, kommt nicht in Frage. Erstens habe ich, nach allen möglichen Jahresabrechnungen gerade keine Lust, noch mehr Geld auszugeben. Zweitens hänge ich einfach an dem klobigen Marantz-Soundkasten mit seinen Druck- und Drehknöpfen und der garantiert touchscreen-freien Front aus gebürstetem Metall, dessen mindestens zweiter Besitzer ich bin.

Inzwischen nimmt sich Wolfgang Wegner meines Verstärkers an. Gemeinsam schrauben wir das Gehäuse auf und er erklärt mir das Innenleben. „Das sieht ja alles noch ganz gut aus“, sagt er. „Es ist nichts abgerissen oder durchgeschmort. Nur Staub hat sich über die Jahre natürlich angesammelt.“ Dem rückt er mit dem Staubsauger zu Leibe und setzt anschließend Kontaktspray an möglichen Schwach-

Ich bin aber zufrieden, lasse eine kleine Spende da und übergebe meinen Platz an Gabriele Karstens, die einen Dyson-Staubsauger mitbringt. Ihr Besuch verläuft auf andere Weise unverhofft: Als sie den Defekt am Staubsauger vorführen will, läuft das Gerät plötzlich einwandfrei und reinigt nebenbei den Teppich rund um den Arbeitstisch.

ALLES WIRD REPARIERT, WAS TRANSPORTABEL IST

An jedem zweiten Sonnabend im Monat öffnet das Repair Café in der Bürger 190. Repariert wird alles, was transportiert werden kann, aber keine Fahrräder. „Dafür haben wir keinen Raum und das macht auch mehr Schmutz“, sagt Michaela Schinkmann. Generell sollte sauber sein, was repariert werden soll. „Es ist nicht schön, mit versifften Sachen, etwa speckigen Textilien zu arbeiten. Und Großgeräte wären theoretisch möglich, aber versuche hier mal einen Geschirrspüler oder eine Waschmaschine reinzukriegen.“

Mein Besuch im Repair Café erweist sich jedenfalls im Nachhinein als erfolgreich. Zuhause schließe ich den Verstärker wieder an und kann den Rest des Abends ungetrübt und einwandfrei meine alten Platten hören.

STABILER TOPF SUCHT HEISSEN DECKEL!

TIPPS FÜRS ERSTE DATE UND DIE

Traumhochzeit

Die Suche nach der großen Liebe ist manchmal wie die Suche nach dem perfekten Hochzeitskleid: voller Überraschungen, unerwarteter Wendungen und einem gelegentlichen „Was habe ich mir dabei nur gedacht?“ Egal, ob du nun auf der Suche nach dem nächsten romantischen Dinner oder dem perfekten Ort für den großen Tag bist – mit diesen Tipps schaffst du unvergessliche Momente für dich und die Liebe deines Lebens!



KENNELERNEN UND DATING-PHASE

Du bist einem Menschen begegnet, der dich inspiriert. Möglicherweise steht schon das erste Date an. Wie weißt du, ob er Interesse an dir haben könnte? Ganz ohne Worte gibt dir die Körpersprache Aufschluss darüber, wie dein Gegenüber zu dir steht. Zum Beispiel die „Spiegel-Technik“, bei der dein Gesprächspartner in lockerer, dezenter Weise deine Mimik, Gestik oder Sprache übernimmt. Ein gutes Zeichen, dass ihr auf einer Wellenlänge seid! Im Zweifel gibt dir eine direkte Frage Klarheit: „Möchtest du jetzt ...?“ Selbst wenn die Antwort Nein ist, hast du damit Respekt und Selbstbewusstsein bewiesen. Im Gespräch zeigst du Interesse, wenn du Nachfragen stellst. Und ehrlich gemeinte Komplimente kommen immer gut an!

DIE OPTIMALE „SITZORDNUNG“ BEIM ERSTEN DATE

Setzt euch „über Eck“ zueinander (90-Grad-Winkel). So seid ihr nicht zu nah und könnt euch trotzdem ansehen.

JA, WIR WOLLEN: DER HOCHZEITPLAN ENTSTEHT
Eure Beziehung ist fortgeschritten. Ihr habt Vertrauen zueinander aufgebaut und seid schon ein eingespieltes Team. Was liegt da näher, als eure Liebe ganz

SANDBANK   

DIE STRANDLOCATION Ihre Eventlocation am Strand



für Hochzeiten, Familienfeiern und Firmenevents

Am Alten Vorhafen, 27568 Bremerhaven, Tel.: 0471 / 958 46 461, www.diesandbank.de

 STRAND CAFE



ab April/Mai wieder für Euch da!

Am Wasserstandsanzeiger

 EINTRITT FREI

Alles für euer Hochzeitsfest

Die große Hochzeitsmesse geht in die 3. Runde! „My Wedding Day“ ist die Hochzeits- und Eventmesse für die Region Bremerhaven, Cuxhaven, Osterholz, Nordenham, Brake und Bremen. Sie präsentiert die besten Dienstleister und Fachhändler zum Thema Hochzeit in einer tollen Eventlocation hier in Bremerhaven.

 MY WEDDING DAY
DEIN SCHÖNSTER TAG

Save the Date
15. & 16. März 2025

Samstag 11.00 - 18.00 Uhr
Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr

Tanzschule Beer
Schiffdorfer Chaussee 178 c/d
27574 Bremerhaven

offiziell zu besiegeln? Mit eurer Verlobung beschreitet ihr die erste Phase eurer Hochzeitsvorbereitungen. Hier legt ihr zunächst das grobe Gerüst für eure Zeremonie fest: Heiratet ihr auch in der Kirche oder einem anderen Gotteshaus? Was ist euer Wunschtermin? Plant ihr eine Feier im engsten Kreis oder im großen Stil? Eine vorläufige Gästeliste solltet ihr jetzt schon erstellen. Steht für euch schon eine Location fest oder wollt ihr mögliche Anbieter zur Inspiration abklopfen? Und soll es eine Motto-Hochzeit werden? Die Location muss mit ihrem Ambiente und ihrer Menükarte nämlich das Motto mittragen. Ebenfalls könnt ihr jetzt schon mit euren Eltern, Schwiegereltern und Trauzeugen sprechen: Vielleicht möchten sie einen Teil der Organisation übernehmen?

**MIT GANZEM HERZEN DABEI:
EIN JAHR BIS SECHS MONATE
VOR DER TRAUUNG**

Natürlich ist es völlig in Ordnung, wenn ihr die ganze Organisation einer professionellen Hochzeitplanerin überlassen

wollt! Nur so viel zum allgemeinen Ablauf: Beim Standesamt könnt ihr euch frühestens sechs Monate vor eurer Trauung anmelden. Alle benötigten Dokumente hierfür müssen ab jetzt gesammelt werden. Engagiert nun auch alle Profis, die ihr für eure Hochzeit braucht: vom DJ über die Fotografin bis zum Catering-Unternehmen. Legt die Gästeliste fest und versendet Einladungen mit Rückumschlag, in denen ihr bereits den groben Ablauf der Feier skizziert. Für euch geht es ans Shoppen: Trauringe, Hochzeitsgarderobe, Änderungsschneiderei, festliche Schuhe. Organisiert euren Junggesellenabschied und eure Flitterwochen im Voraus – Visum und Impfungen inklusive.

COWNTDOWN ZUM GLÜCK

Drei Monate vor der Hochzeit aktualisiert ihr eure Gästeliste endgültig. Allergien und Unverträglichkeiten sendet ihr an eure Location. Für weit entfernte Gäste bucht ihr Hotelzimmer. Jetzt bestellt ihr noch die Hochzeitstorte, einen Friseur, eine Visagistin und eine Ma-



niküre – die Hände mit den Trauringen sollen ja auf den Fotos gepflegt aussehen! Am Hochzeitstag selbst holt ihr nur noch Brautstrauß und Ansteckblumen vom Blumenladen ab. Und dann genießt ihr einfach den schönsten Tag in eurem Leben!



*Gold oder Silber? Kleine Perlen oder Edelsteine?
Glatt oder mit Muster? Die Designvielfalt
von Eheringen hebt das Besondere in jeder
Beziehung hervor.*



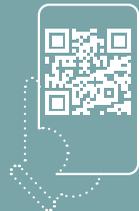
**DIE GROSSE
HOCHZEITSMESSE
GEHT IN DIE
3. RUNDE!**

„My Wedding Day“ ist die Hochzeits- und Eventmesse für die Region Bremerhaven, Cuxhaven und Bremen. Die Messe bietet dir und deinem „Lieblingsemenschen“ jede Menge Inspiration rund um eure Traumhochzeit. Hier entdeckt ihr die neusten Trends und Ideen für euren großen Tag!



SAVE THE DATE:

Samstag, 15.03.2025: 11-18 Uhr
Sonntag, 16.03.2025: 10-17 Uhr



10% Rabatt

10% auf handgefertigte Trauringe aus unserem Atelier

Angebot vom 01.03.2025-29.03.2025

ATELIER FÜR INDIVIDUELLE SCHMUCKGESTALTUNG

GOLDSCHMIEDE **Jan Müller** Inhaber

Hornung GROEN

Bgm.-Smidt-Straße 98
27568 Bremerhaven
Tel.: (0471) 45542
Fax: (0471) 415189

goldschmiede.hornung.groen@gmail.com
WWW.GOLDSCHMIEDE-HORNUNG-GROEN.DE

Landgasthof WICHERN

Exquisite Küche und familiäre Atmosphäre

Saalbetrieb & Partyservice für Feiern und Veranstaltungen

Tel.: 0 47 49 / 14 52 - www.landgasthof-wichern.de

P.OELLERICH

Die Goldschmiedewerkstatt der persönlichen Schmuckgestaltung

Fährstraße 1, 27568 Bremerhaven - Tel. 0471 43760
News, Schmuck und mehr über uns finden Sie im Internet auf: www.goldschmiede-oellerich.de

Tafelhof Sellstedt

– Gewinner einer VOX-Traumhochzeit –

Bitte reservieren Sie

Geestensether Str. 40 · 27619 Schiffdorf · ☎ 04703/920980 · www.tafelhof.de

Ihre Traumhochzeit in unseren Räumen oder auch im Sommergarten

- bequem bis 120 Personen
- Bankett-Tische bis 11 Personen
- Stuhlhussen
- überdimensionale Kerzenleuchter
- Tischdeko nach Wunsch und Cocktailbar

OSTERFREUDEN
AUF DEM TELLER:

KULINARISCHE INSPIRATIONEN FÜRS OSTERFEST

Die ersten Krokusse und Tulpen schieben sich seit geraumer Zeit aus dem noch leicht gefrorenen Boden. Der Frühling erwacht! Unsere vertraute Umgebung legt sich ins Zeug, um sich in ihrer einzigartigen Schönheit zu zeigen. Zu Ostern erblüht dann hoffentlich schon der heimische Garten. Falls nicht, helfen wir ein wenig nach. Denn frische Blumen dürfen zu Ostern nicht fehlen. Zuvor wird die Wohnung auf Vordermann gebracht.



FISCH AUF DEN TISCH

Auch in diesem Jahr sind meine Frau Scarlett und ich nach unserem Frühjahrsputz motiviert, ein Festmahl für die Osterfeiertage zu planen. Unsere Karfreitagspeise umfasst eine Auswahl an Räucherfisch-Spezialitäten von meinem Fischhändler des Vertrauens „Sandor Seafood“. Am Ostersonntag kredenzen wir uns eine wohlduftende, cremige Wildkräutersuppe mit Räucherfisch-Einlage – den Resten vom Karfreitag – als Vorspeise und einen saftigen Lammfleisch-Burger vom Grill.

Die meisten Produkte für die Suppe und für den Burger beziehen wir vom stadtbekanntesten Obst- und Gemüse-Händler Olaf Dietzel auf dem Wochenmarkt oder in seinem Hauptgeschäft in der Rickmersstraße. Das Lamm-Hack besorgen wir in einem türkischen Lebensmittel-Handel.

WENIGER IST MEHR

Nach den Besorgungen der einzelnen Produkte nehmen wir uns des Hackfleischs an und würzen es mit etwas Salz und Pfeffer und einem Hauch Knoblauch, um es dann auf dem gut vorgeheizten Grill zu garen. Mehr Gewürze braucht es nicht. Belegt wird der Burger-Bun dann nach eigenem Belieben. Meine Vorliebe ist grundsätzlich, die hochwertigen Produkte nicht zu sehr zu verfälschen, daher findet nur ein Salatblatt, Tomate und Gurke, Röstzwiebeln, Ketchup und Senf Platz auf dem Burger.

Nun wünsche ich viel Spaß beim Nachkochen und ein frohes geselliges Osterfest mit der Familie.

Steffen
Heumann

STEFFEN HEUMANN'S REZEPTEMPFEHLUNG:

Cremige WILDKRÄUTERSUPPE

Arbeitszeit: ca. 1 Stunde Kochzeit: ca. 1,5 Stunden

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- ◆ 6 mittelgroße Kartoffeln
- ◆ 4 kleine Möhren
- ◆ ½ Kopf Sellerie
- ◆ 2 große Zwiebeln
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 3 EL Rapsöl
- ◆ 2 EL Dinkelmehl
- ◆ 1 EL Gemüsebrühe oder
- ◆ 1 Prise grobes Meersalz
- ◆ 3 Liter Wasser

Außerdem reichlich Kräuter nach Belieben, z. B. Bärlauch, Giersch, Brennesel, Schafgarbe, Löwenzahnblätter

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln, Sellerie und zwei Möhren schälen und klein schneiden. Alles in einen Topf geben, mit 3 Liter Wasser auffüllen, aufkochen und Gemüsebrühe oder Salz dazugeben.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und die restlichen zwei Möhren putzen und klein schneiden. Zutaten in einer Pfanne mit Rapsöl anschwitzen, danach mit ein wenig Mehl hellbraun anrösten. Pfanneninhalte anschließend ebenfalls in den Suppentopf umfüllen.

3. Topfinhalt weich kochen und mit einem Mixstab pürieren. Erst kurz vorm Servieren die Wildkräuter waschen, kleinhacken und unter die Suppe rühren. Fertig!

TIPPS FÜR GENIESSER: Die Wildkräutersuppe kann nach Belieben auch mit Sahne verfeinert werden. Klappt aber auch ohne. Die frischen Kräuter geben nicht nur ein tolles Aroma, sondern stärken auch das Immunsystem. Steffen Heumann reichert die Suppe zusätzlich mit kleingeschnittenem Räucherfisch an. Wer mag, kann das Festtagssüpchen auch mit Muskat würzen und mit essbaren Blüten dekorieren.

Das Osterfest ist in zahlreichen Ländern auf der ganzen Welt fester kultureller Bestandteil. Auch wenn sich die Bräuche und Feierlichkeiten meist unterscheiden – eines haben doch viele gemeinsam: Das Feiertagsmahl spielt eine wesentliche Rolle zu Ostern. Unser Feinschmecker Steffen Heumann hat sich selbstverständlich auch schon Gedanken gemacht, was an den Feiertagen an seiner Ostertafel serviert wird.



WIR VERLOSEN EINEN OBSTKORB VON FRUCHTHANDEL DIETZEL!

Lust auf eine pralle Vitaminzufuhr?
Dann beantworte uns diese Frage:

Was kocht Steffen Heumann
dieses Jahr zu Ostern?

Schick uns deine Antwort unter dem Betreff „Oster-Obstkorb“ bis zum 6. April 2025 an post@moin-bremerhaven.de. Der Gewinner wird ausgelost und per Mail benachrichtigt. Viel Glück! Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Website.

Geschenk-körbe **Lieferservice**

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



HIER WAREN SCHON DIE ELTERN AUF KLASSENFABRT

DIE JUGENDHERBERGE WÜSTEWOLDE
IST WIEDER GEÖFFNET

Generationen von Bremerhavenern haben Wüstewohldede als Ziel ihrer ersten Klassenfahrt noch in Erinnerung. Etwa 30 Kilometer von der Seestadt, aber damals gefühlt so weit wie Amerika von zuhause und den Eltern entfernt, gab es eine Woche lang Wanderungen, Hagebuttentee und Küchendienste. Zukünftige Klassen dürfen auf das neue Konzept unter Leitung der Bremerhavener Beschäftigungsgesellschaft „Unterweser“ (BBU) gespannt sein.

Die Zeit der Naturerlebnisse lebt wieder auf – mehr denn je, wenn es nach Gerrit Michaelis, Geschäftsführer der BBU geht. Denn diese hat vor Kurzem die Bewirtschaftung der Jugendherberge Wüstewohldede übernommen und bringt frischen Wind in das traditionsreiche Haus inmitten der Natur. Mit einem

neuen Nutzungskonzept und dem Schwerpunkt auf Erlebnis, Nachhaltigkeit und pädagogischen Angeboten will die Jugendherberge zu einem beliebten Ziel für Kinder, Jugendliche und Familien werden. Klassenfahrten und Gruppenaufenthalte sollen bleibende Erinnerungen schaffen. „Wir sehen die

Jugendherberge Wüstewohldede als Ort, an dem junge Menschen ihre Horizonte erweitern und neue Erfahrungen machen können. Hier lernen sie nicht nur die Natur kennen, sondern auch sich selbst und ihre Mitmenschen“, erklärt Michaelis.

» Hier lernen sie nicht nur die Natur kennen, sondern auch sich selbst und ihre Mitmenschen. «

Unzählige Klassenfahrten führten schon nach Wüstewohldede.

FÜR KLEINE DARWINS UND JACK SPARROWS

Das neue Konzept will Bildung und Freizeit verbinden. Von Waldspielen und Kletterpartien bis hin zu Naturerlebnissen bei Tag und Nacht soll das Programm vielfältig und übers ganze Jahr attraktiv werden. Junge Naturforscher können bei der „Erlebnis Na-Tour“ die heimische Tier- und Pflanzenwelt erkunden. Außerdem sollen Workshops und Projekte angeboten werden, das Umweltbewusstsein schärfen. Von praktischen Experimenten mit Windenergie bis hin zu Taschenlampen, die mit Muskelkraft betrieben werden. Kleine Entdecker können beim Piratenabenteuer, Geocaching oder einer Fledermauswanderung auf ihre Kosten kommen. Im Programm „Outdoor Klasse sein“ können Schüler sich in Disziplinen wie Klettern und Bogenschießen ausprobieren und dabei auch ihre Teamfähigkeit stärken. In Zusammenarbeit mit der Kunstschule Bad Bederkesa bietet die Jugendherberge außerdem künstlerische Workshops an, in denen die Jugendlichen sich mit Techniken wie

Töpferei, Malen, Modellieren oder dem Färben mit Naturfarben kreativ verwirklichen können. Beim Projekt „Klimaburger“ wiederum lernen Kinder und Jugendliche Wissen über Klimazonen, Nahrungsmittel und klimafreundliche Ernährungsmöglichkeiten, um anschließend gemeinsam vegetarische Burger zuzubereiten. Und im Winter wird die Jugendherberge zum Wunderland – mit Plätzchenbacken, Schlittenfahrten und gemütlichen Lagerfeuern.

HAUS IM TOP-ZUSTAND

Bei allen Neuerungen im Konzept hat sich baulich an der Jugendherberge nur wenig verändert – war auch nicht nötig. „Das Haus ist in einem Top-Zustand“, sagt Michaelis. „Die letzten Renovierungen und Modernisierungen liegen keine zehn Jahre zurück.“ Das Tolle daran: Wer vor 40 Jahren selbst als Schüler da war, erkennt auch heute noch viele Elemente

wieder, wie den großen Treppenaufgang oder das Oberlicht aus Glasbausteinen im Durchgang zwischen Eingangshalle und Speisesaal. Der Charme der Strukturen aus den 1960er und 70er Jahren ist erhalten geblieben.



Petra Schulz, Leiterin JH Wüstewohldede, und Gerrit Michaelis, Geschäftsführer der BBU.





unter ein großes Klettergerüst, Sportgeräte auf der weitläufigen Spielwiese und einen Basketballkorb.

DIE NACHFRAGE IST HOCH

Wer neugierig geworden ist, kann sich am Donnerstag, 3. April, selbst ein Bild von der altbekannten neuen Jugendherberge in Wüstewohlde machen. Dann findet nämlich ein Tag der offenen Tür statt, zu dem alle Interessierten herzlich willkommen sind. Viele Schulklassen und Gruppen haben sich derweil schon entschieden. „Wir haben schon seit Dezember jede Menge Anfragen für den Sommer bekommen“, sagt die Leiterin der Jugendherberge, Petra Schulz. „Und seitdem steht das Telefon kaum still. Viele scheinen nur darauf gewartet zu haben, dass es hier wieder losgeht.“

JS



3. APRIL 2025

TAG DER OFFENEN TÜR IN DER JUGENDHERBERGE WÜSTEWOHLDE.

Das perfekte Ziel für alle,
die Lust auf Natur, Erholung
und Abenteuer haben.
Schau mal rein und lass
dich begeistern!

KONTAKT

Jugendherberge Wüstewohlde
In Wüstewohlde 20
27624 Geestland
04708/9214999

info@jhb-wuestewohlde.de
jhb-wuestewohlde.de



Von
Frühstück bis

Fine Dining

FRÜHSTÜCKSTIPPS,
FOODTRENDS UND DIE
SCHÖNSTEN LOKALE

Hotels, Cafés und Restaurants sind weit mehr als nur Orte zum Übernachten oder Essen. Sie bieten uns die Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen, soziale Kontakte zu pflegen und uns selbst etwas Gutes zu tun. Eine Reise ist genau wie eine gute Mahlzeit: Beide erzählen Geschichten, schaffen Erinnerungen, verzaubern uns. Wir verraten dir, welche Locations in Bremerhaven deine Sinne zum Leben erwecken!





☺ *Zeit zum Entspannen: die Tasse Kaffee am richtigen Ort.*

EIN TAPETENWECHSEL WIRKT WUNDER

Anhaltende Sorgen, Stress, Alltagsstress: Wenn wir uns selbst zu sehr im Weg stehen, hilft oft eine kurze Auszeit. Eine Entdeckungstour in einer neuen Umgebung bringt dich neu in Schwung und lenkt dich von sinnlosen Grübeleien ab. Im Spa-Bereich oder auf deinem Hotelbett, mit einem guten Buch, kannst du dich effektiver entspannen als zu Hause, wo der Abwasch auf dich wartet. Doch auch wenn du gerade nicht verreisen kannst – wie wäre es, wenn du in unse-

rer Seestadt einmal in die Rolle eines Touristen schlüpfst und die angesagten Hotels der Seestadt erkundest? Das familiengeführte Amaris Hotel bietet ein luxuriöses Frühstücksbuffet, das natürlich auch für Einheimische zugänglich ist: Hier gibt es sogar saisonalen Fisch direkt aus der Nordsee!

ODE AN DIE KAFFEEKULTUR

Das Café – kein anderer Ort steht so sehr für eine Mischung aus Genuss und sozialem Austausch. In der Moderne waren Kaffeehäuser ein gediegener Treffpunkt für Intellektuelle, Schriftstellerinnen, Künstler und Geschäftsleute. Wohl auch deshalb galten sie unter vielen Machthabern durch die Geschichte hindurch als Unruheherde und mögliche

Bedrohung der politischen Ordnung. Im Osmanischen Reich etwa oder in Preußen war es zeitweise unter Strafe verboten, Kaffee zu trinken!

Das revolutionäre Wundermittel ist nämlich ein echter Wachmacher: Koffein fördert die Konzentration, regt die Durchblutung an und stimuliert das Dopamin im menschlichen Körper. Sogar die Stimmung wird dadurch aufgehellt. Im nostalgischen Ambiente des Cafés „Petit Four“ erlebst du diesen Effekt hautnah – zu frisch gebackenen Törtchen und Croissants, die auf einfache Zutaten setzen. Der französische Name heißt auf Deutsch „kleiner Backofen“ und erinnert an die Zeit der traditionellen Holz- und Kohleöfen.

Schon gewusst?

Das Kaffeehaus „Schütting“ war das erste Café in Deutschland. Es öffnete 1673 in Bremen.

Osterbrunch am 1. und 2. Ostertag

Café Petit Four



Unsere Spezialität:

leckeres Tischbuffet inkl. Heißgetränk

Öffnungszeiten
Dienstag – Sonntag
10:00 bis 17:00

Montag Ruhetag

Prager Str. 85 · 27568 Bremerhaven · 0471 3099391
cafepetitfour.de

Abelmann Fischfeinkost



Entdecken Sie

Feinste Matjesprodukte,
leckerste Delikatessen
und frische Feinkostsalate



in unseren Filialen

Fischereihafen
Bremerhaven

Weserpark Bremen

Roland-Center Bremen

Famila Einkaufsland
Oldenburg – Wechloy



Lust auf Meer?
zum Onlineshop

Heinrich Abelmann GmbH
Am Lunedeich 22
T 0471 97 222-0
info@abelmann.de

PANORAMA

RESTAURANT - CAFÉ - BAR



Frühstücksbuffet

Filterkaffee, Orangensaft, Apfelsaft, Tee

Preis: 24€ p.P.

Samstag und Sonntag
9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Fine Dining

Exklusives Ambiente, traumhafter

Ausblick, versch. Gerichte mit Fleisch,

Fisch, Pasta, Pizza

täglich 12.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Mediterrane Gerichte • Kaffee- und Kuchenspezialitäten

Außenterrasse, Bar • Sensationelle Aussicht

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



NAHRUNG FÜR DIE SEELE

Die bunte Landschaft der Bremerhavener Gastronomie hält Angebote für alle Sinne und auch alle Geldbeutel bereit. Warum nicht einmal „Fine Dining“ probieren? Die gehobeneren „Restaurants mit weißer Tischdecke“, wie sie im Englischen auch genannt werden, vertreten eine ganz besondere Philosophie des Essens: Hier soll jede Mahlzeit originell sein und ein Erlebnis bieten. Wer dieses Konzept einmal mitmacht, wird merken, dass ein solcher Restaurantbesuch noch am Folgetag im Gedächtnis bleibt – genau wie ein schöner Konzertbesuch.

☺ Genuss für alle Sinne: das Fine Dining.

Im maritimen PIER 6 oder im mediterranen Restaurant Panorama erfährst du ein nahezu holistisches Verwöhnprogramm, das deine Seele streichelt!

Vielleicht bekommst du Lust, mit Freunden und Familie selbst ein „Fine Dining“-Menü zu kochen? Auch das ist in unserer Seestadt, vor allem dank ihrer reichhaltigen Fischereitradition, kein Problem: Hochwertige, handverarbeitete Fischprodukte erhältst du bei AB-ELMANN. Und nicht zuletzt wartet das Fischkochstudio im historischen Fischereihafen mit regelmäßigen Shows auf, die Zuschauer von nah und fern anziehen. Viel Freude beim Schlemmen und Genießen!



Geheimtipps für den FREIZEITSPASS für alle

DIESE ATTRAKTIONEN HAST DU BESTIMMT NOCH NICHT GESEHEN

ANZEIGE

PIER 6 BEGEISTERT MIT KLEINEN KULINARISCHEN ÜBERRASCHUNGEN

Essen ist gesellig. Essen ist Genuss. Beides gute Gründe, um sich bewusst Zeit dafür zu nehmen und einen besonders schönen Ort für ein Frühstück, einen Mittagstisch oder Dinner mit Freunden, Partnern oder Familie auszuwählen.

HEISSER TIPP: DAS FLYING MENU IN ACHT GÄNGEN

Wer sich und den feinen Gaumen gern überraschen lässt, sollte einmal das „Flying Menu“ im PIER 6 ausprobieren. In acht Gängen werden den Gästen nacheinander leckere Kleinigkeiten vom

freundlichen Personal gereicht, Begrüßungssekt inklusive. So wird der klassische Frühstücksbrunch zum besonderen Tasting-Event. „Eine Reservierung ist empfehlenswert“, so Geschäftsführer Nico Flathmann. „Das Flying Menu bieten wir unseren Gästen nur am ersten Sonntag im Monat an.“ Übrigens auch am Ostersonntag!

Mehr Infos unter restaurant-pier6.de/events



KaZ



Es wird Frühling, das Wetter wieder besser und die Zeit der gefühlten Winterstarre zwischen Arbeitsplatz und heimischem Sofa ist vorbei. Die Zeit zum Entdecken, Austoben und Entspannen bricht an. Aber diesmal soll es etwas Anderes sein? Etwas wo du noch nicht warst? Oder einen neuen Blick auf Bewährtes bekommst? Kein Problem: Wir haben dir hier ein paar Tipps zusammengestellt, die du in der Form eher nicht in Prospekten oder auf den üblichen Touristen-Plattformen findest.

SIGNAL AUF GRÜN FÜR EISENBAHNFANS

In der Langener Landstraße, erreichbar über einen Eingang am Heideweg, hat der Modelleisenbahn-Club Bremerhaven (MECB) Station gemacht. Über fast 100 Quadratmeter erstreckt sich eine L-förmige Anlage, auf der Züge im HO-Format durch eine Modell-Landschaft sowie eine Ebene tiefer durch den Untergrund fahren. Der Club hat derzeit 22 Mitglieder zwischen 12 und 88 Jahren, die sich dreimal in der Woche treffen, um an der Strecke weiterzubauen. „Und

wir freuen uns über jede helfende Hand, die gern dazu kommen möchte“, erklärt Kassenwartin Ulla Veldkamp. Denn Arbeit steckt schon eine Menge in der Mini-Landschaft, das wird dem Beobachter schnell klar. Und man wird auch nie fertig damit. „Das will man ja auch gar nicht“, sagt der Club-Vorsitzende Henk Veldkamp. „Wir wollen ja schließlich auch immer wieder etwas Neues bieten.“



Schwarzlicht-Golf ist ein
Spaß für Jung und Alt!



Die Clubtreffen finden jeden Dienstag und Donnerstag von 19 bis 21 Uhr sowie am Sonntag von 10 bis 12 Uhr statt.

Was da in mühevoller Handarbeit aufgebaut wird, zeigt der MECB mindestens zweimal im Jahr allen Interessierten beim öffentlichen Fahrbetrieb. Die nächsten Fahrbetriebstage finden am 5. und 6. April von 11 bis 17 Uhr statt. Bei freiem Eintritt und preiswertem Kaffee und Kuchen können dann kleine und große Augen Miniatur-Eisenbahngeschichte vom „Adler“ bis zum ICE in einer liebevoll gestalteten und mit viel Kleinarbeit aufgebauten Kulisse bestaunen. Außerdem veranstaltet der Club ein bis zwei Flohmärkte im Jahr, wo Modellbahn-Enthusiasten um gebrauchte Schätzchen feilschen können.

mecbremerhaven.de



PUTTEN IN FANTASTISCHEN WELTEN

Wann hast du zum letzten Mal Minigolf gespielt? Im Freizeitpark? In einer Kur? Minigolf bekam über die letzten Jahrzehnte ein bisschen das Image eines reinen Rentnervergnügens. Mit der Erfindung von Schwarzlichtgolf ist dieser Sport aber auch für junge Leute wieder interessant geworden. Seit dem vergangenen Dezember gibt es auch in Bremerhaven eine neue Anlage für das Putten unter UV-Licht. Sie heißt HavenGlow und ist im Erlebniscenter Altes Eiswerk untergebracht, wo auch das Kinder-

paradies Kidszone und der Trampolinpark Jumpin zu Hause sind. Eiswerk-Betreiber Marc Horstmann erweitert damit sein Angebot auf alle Altersklassen. „Wir wollten gern eine Freizeiteinrichtung schaffen, die sich nicht nur auf die jüngere Altersklasse bezieht, wie zum Beispiel die Kidszone, sondern für Jung bis Alt geeignet ist“, sagt Horstmann. „Zudem wurden wir öfter von Kunden gefragt, ob wir nicht solch eine Anlage aufmachen können, da es in Bremerhaven ja länger schon keine mehr gibt und wir bereits Schwarzlichtgolf-Anlagen in Oldenburg und Osnabrück betreiben.“

havenhostel
BREMERHAVEN

havenstudios
BREMERHAVEN

TAGUNGSRÄUME IN BREMERHAVEN

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

Bürgermeister-Smidt-Straße 209
27568 Bremerhaven



DER ÄLTESTE KLUB BREMERHAVENS freut sich über Gäste und neue Mitglieder

Gegründet im November 1860, ist der Bürgerklub Bremerhaven der älteste Verein der Seestadt. Altmodisch geht es hier aber nicht zu. „Unser Klub ist offen für alle“, versichert der 1. Vorsitzende Thomas Pfeifer. Im Fokus des Bürgerklubs steht das kulturelle und gesellschaftliche Leben in der Seestadt. Er organisiert musikalische Abende, Theaterfahrten, Ausflüge oder lukullische Aktivitäten wie Spargel- oder Matjesessen und natürlich eine winterliche Grünkohl-tour. „Auch Nichtmitglieder sind willkommen“, betont Pfeifer.

OFFENER STAMMTISCH FÜR JEDERMANN

„Auch der Stammtisch ist offen für jeden“, erklärt Pfeifer. „Rund die Hälfte der Besucher sind Frauen. Man setzt sich einfach irgendwo dazu und kommt ins Klönen.“ Das Treffen findet monatlich statt. Wer mitklönen möchte, kann sich bei Thomas Pfeifer melden, per Mail unter buergerklub.bremerhaven@mail.de oder telefonisch unter 0471 - 83221.

buergerklub-bremerhaven.de



Für die Gestaltung des HavenGlow hat er sich mächtig ins Zeug gelegt. Die 18 Bahnen sind auf rund 400 Quadratmeter in verschiedenen Themenwelten wie Unterwasser oder Dinosaurier angelegt, die durch den 3D-Effekt zum Teil erstaunlich plastisch wirken. Das macht auch das Spielen spannend, weil Hindernisse zum Teil anders wahrgenommen werden. Bei der Gestaltung der Bahnen haben die beteiligten Künstler außerdem bekannte Wahrzeichen, auch aus Bremerhaven, in ihre Welten integriert. Inmitten der Fantasiewelten gibt es also auch Vertrautes zu entdecken.

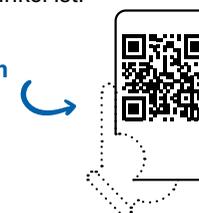
alteseiswerk.de



LEHRREICHES FÜR JUNGMATROSEN

Die Zeiten, wo Museumsbesuche für Kinder schnell langweilig werden, sind zum Glück längst vorbei. Das Deutsche Schifffahrtsmuseum hat mit "Von hier nach dort" eine ganze Ausstellung speziell für Kinder auf die Beine gestellt. Dort können junge Besucher zwischen 8 und 12 Jahren spielerisch lernen, welche Erfindungen früher und heute Menschen auf den Weltmeeren nutzen, um in den sicheren Hafen zu gelangen. Zum Abschluss können Kinder ein eigenes, selbst gebasteltes Navigationsinstrument mit nach Hause nehmen. In der "Mini-Matrosenschule" verraten Experten aus Schifffahrt und Wissenschaft ihr Fachwissen über Navigation auf See und stehen den jungen Besuchern Rede und Antwort. Die Kinder können so lernen, was auf dem Wasser wichtig ist oder wie man sich in der Nacht auf hoher See orientiert, wenn alles dunkel ist.

dsm.museum



SAISONSTART IM SCHAUFENSTER FISCHEREIHAFEN

BAUERNMARKT & 20. ZWEIRAD- UND FREIZEITMESSE

20. ZWEIRAD- UND FREIZEITMESSE

SA 12. April | 12.00 Uhr – 17.00 Uhr
SO 13. April | 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Den Auftakt macht die Outdoormesse zum Thema „Fahräder und Freizeit“! Zahlreiche heimische Händler zeigen einen bunten Mix aus neuen Modellen und erprobten Evergreens rund um Fahrradmobilität für Groß und Klein. Probefahrten, persönliche und professionelle Beratung sowie Aktionen für die Kleinen werden geboten. Am Sonntag erweitert der **4. Bremerhavener Fahrradgottesdienst** das bunte Programm zum Saisonauftakt.



[schaufenster-fischereihafen.de/
veranstaltungen](https://schaufenster-fischereihafen.de/veranstaltungen)



BAUERNMARKT »KRÄUTER«

SO 13. April | ab 10:00 Uhr

Zum Saisonauftakt lautet das Motto: „So schmeckt der Frühling“. Duftende Garten- und Küchenkräuter versprechen gute Laune für die Nase. Die Besucher dürfen gespannt sein wie die vielen Markthändler des ersten Bauernmarktes am Hafen in 2025 ihr Sortiment an regionalen Produkten erweitert oder verändert haben.

An weiteren 5 Sonntagen im Jahr können die Besucher des Schaufensters ab 10.00 Uhr über den Themen-Markt bummeln, sich informieren und mit einer Tasche voll regionaler Produkte zufrieden nach Hause gehen.



Alle Termine auf: [bauernmarkt-
am-hafen.de/#termine](https://bauernmarkt-am-hafen.de/#termine)



Kalender

MÄRZ/APRIL 2025

Kategorien im Überblick

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

Regelmäßige Termine

MONTAG

Digital-Café

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

DIENSTAG

Digitale Sprechstunde

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

MITTWOCH

Frauen-Sprachcafé

15 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10 | jeden Mittwoch

Theatersnack zur Mittagszeit

12.30 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10 | 1. Mittwoch des Monats

DONNERSTAG

Sprachcafé

17 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10 | jeden Donnerstag

Kreatives Schreiben in der Stadtbibliothek

11.00 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10 | 1. Donnerstag des Monats

FREITAG

Blick hinter die Kulissen des Stadttheaters

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

SternenNächte im BAD 2

20.00 Uhr | BAD 2 | Schillerstraße 144 | 1. Freitag im März

Tag der offenen Tür

15.00 Uhr | Tierschutz Bremerhaven e.V. | Vieländer Weg 137 | 1. Freitag des Monats

Mehrtägige Termine

SA 1.3. BIS FR 7.3.

Rebecca Hilser »Kumulose Bilderwelten«

Mi. 15.00 – 18.00 Uhr, Do. 17.00 – 20.00 Uhr, Fr. 15.00 – 18.00 Uhr | Galerie 149 | Bürgermeister-Smidt-Straße 149

FR 18.4. BIS SO 21.4.

Fahrten mit dem Hafentaxi

11.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

DO 18.4. BIS MO 21.4.

Ostern im Zoo am Meer Bremerhaven

11.00 Uhr | Zoo am Meer Bremerhaven | H.-H.-Meier-Str. 7

SA 26.4. UND SO 27.4.

Fischparty 2025

11.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6



LIEBE VERANSTALTER,

Macht euer Event sichtbar! Schickt uns eure Termine und bringt euer Programm in den Kalender – für ein lebendiges Veranstaltungsangebot, Tag für Tag!



TAG DER OFFENEN TÜR UND FLOHMARKT

15.00 - 17.00 Uhr
Tierschutz Bremerhaven e.V.
Vieländer Weg 137
1. Freitag des Monats

Mehr Infos hier:

FLOHMAXX BEI IKEA

IKEA Bremerhaven
Weserstr. 11

Der große Flohmarkt auf dem IKEA-Gelände startet mit neuen Terminen in die Saison, u.a.:

SO 16. März | 08 - 15 Uhr
SO 20. April | 08 - 15 Uhr
MO 21. April | 08 - 15 Uhr

WERKE AUS DER SCHENKUNG SCHRÖDER

57 Werke namhafter Künstler der Gegenwart erweitern die Sammlung von Kunsthalle und Kunstmuseum Bremerhaven. Im Fokus: die Kunst der 90er und 2000er Jahre.

Eröffnung:
22. März 2025 | 17.00 Uhr
Kunstmuseum Bremerhaven
kunsthalle-museum-bremerhaven.de

LITERARISCHE WOCHEN 2025
VHS BREMERHAVEN

Eintauchen in die Welt der Literatur und sich von bekannten Größen und aufstrebenden Talenten begeistern lassen – bei den Literarischen Wochen 2025.

Viele inspirierende literarische Begegnungen – bis zum 26. März 2025.

Tickets & Programm:

Tagetermine

SAMSTAG 1.3.

Schauspiel: Die Troerinnen

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

Bestellt und nicht abgeholt

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

Niederdeutsche Bühne

Waterkant: Opa is de beste Oma

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

Deichpoeten Poetry Slam

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

Mathias Tretter - Souverän

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

Kyles Tolone

20.00 Uhr | Kulturbahnhof Lehe | Moltkestr. 13

Best of 90's & 2000's - Everybody Dance Now!

21.00 Uhr | storms söben | Lutherstr. 7

SONNTAG 2.3.

Chorkonzert

16.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Ballett: Emotions of Dance

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

Lucy van Kuhl - Auf den zweiten Blick

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

DIENSTAG 4.3.

Junges Theater: Alice im Wunderland

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr.

Stammtisch des Bürgerklub Bremerhaven

18.00 Uhr | Westfälischer Hof | Rheinstraße 16

Soulfood - die Theater-Kochshow

18.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Fischtown Pinguins vs. Nürnberg Ice Tigers

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

Klaus-Peter Wolf - Krimileistung mit Musik

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MITTWOCH 5.3.

Jobcafé HoGa

09.00 Uhr | Foyer der Agentur für Arbeit | Grimsbystraße 1

BremenVIER Comedy Club

19.30 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

DONNERSTAG 6.3.

Junges Theater: Alice im Wunderland

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

Niederdeutsche Bühne Waterkant: Opa is de beste Oma

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

Studium beim Zoll: Das Hauptzollamt stellt seine Möglichkeiten vor

16.00 Uhr | Berufsinformationszentrum (BiZ) Bremerhaven | Grimsbystr. 1

carola ise
HÖRSYSTEME
GUTES HÖREN
JETZT AUCH IN
WULSDORF
HÖRBARE
LEBENSQUALITÄT
Weserstraße 66
27572 Bremerhaven
Tel.: 0471-95 21 23 20
WWW.HOERBARE-LEBENSQUALITAET.DE

Feuerwerk der Turnkunst

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

Oliver Coordes: "Burnout am Deich"

19.00 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10

The CAT STEVENS Tribute

19.30 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

Schauspiel: Der Kuss der Spinnenfrau

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

25. Komische Nacht Bremerhaven

19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

FREITAG 7.3.

Karaoke Party

18.00 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10

Eisbären Bremerhaven vs. Uni Baskets Münster

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

The CAT STEVENS Tribute

19.30 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

Die DISTEL - Wer hat an der Welt gedreht

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

SAMSTAG 8.3.

Wissenstauchgang: Schiffe als Forschungshelden

15.00 Uhr | Deutsches Schiffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

Musical: My Fair Lady

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

Junges Theater: Alice im Wunderland

18.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

Bestellt und nicht abgeholt

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

Schauspiel: Der Kuss der Spinnenfrau

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

Stefanie Boltz - FEMALE

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

KLUB NACHT Bremerhaven

22.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

SONNTAG 9.3.

Winterliche Führung durch den Zoo am Meer

12.00 Uhr | Zoo am Meer Bremerhaven | H.-H.-Meier-Str. 7

Schauspiel: Die Troerinnen

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

Eisbären Bremerhaven vs. Artland Dragons

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

Bestellt und nicht abgeholt

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

MONTAG 10.3.

Kostprobe: Le nozze di Figaro

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

MITTWOCH 12.3.

Junges Theater: Alice im Wunderland

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

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

Kamishibai „Dr Brumm fährt Zug“

15.30 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10

Katrin Burseg „Tage mit Matilda“

19.00 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10

DONNERSTAG 13.3.

Schauspiel: Tartuff oder Der Geistige

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

FREITAG 14.3.

Junges Theater: Alice im Wunderland

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

Blutspende (DRK)

12.00 Uhr | Top Clean | Stresemannstraße 291

Ballett: Emotions of Dance

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

Karla und Charlotte

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

Schauspiel: Der Kuss der Spinnenfrau

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

Vollmond-Lounge featuring Ann Vriend (CAN)

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

Rosanna - A Tribute to TOTO

20.00 Uhr | Kulturbahnhof Lehe | Moltkestr. 13

SAMSTAG 15.3.

feminin - neu kaufen kann jede:r

17.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz

My Wedding Day Hochzeitsmesse

11.00 Uhr | Tanzschule Beer Dance & More | Schiffdorfer Chaussee 178 c/d

Karla und Charlotte

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

Sebastian Krämer

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

Ü40 Tanznacht

21.00 Uhr | storms söben | Lutherstr. 7

SONNTAG 16.3.

Familihtag: Von hier nach dort

10.00 Uhr | Deutsches Schiffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

Kids & Co. Flohmarkt

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

Einfach bestellt,
schnell geliefert!
Online oder telefonisch
0471 94 47 70
oder den QR-Code
scannen!
Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7
Filiale »Lehe«
Pferdebad 6
Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34
sander
apotheken

My Wedding Day Hochzeitsmesse

10.00 Uhr | Tanzschule Beer Dance & More | Schiffdorfer Chaussee 178 c/d

Orchesterkonzert

17.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Karla und Charlotte 📅

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

Ballett: Emotions of Dance 📅

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



**Bürgerklub
Bremerhaven
von 1860 e.V.**

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

MONTAG 17.3.

**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

DIENSTAG 18.3.

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

**Massachusetts - Bee Gees
Musical** 📅

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

MITTWOCH 19.3.

**Die Bedeutung der Him-
melsscheibe von Nebra** 🗨️
18.30 Uhr | Planetarium Bremerhaven | Bussestr. 24

DONNERSTAG 20.3.

**Wege in den Pflegeberuf -
generalisierte Ausbildung:
Kinder-, Alten- und Kran-
kenpflege** 🗨️
16.00 Uhr | Berufsinformationszentrum (BiZ) Bremerhaven | Grimsbystr. 1

**Spiel_Lab: Spielenachmit-
tag für Erwachsene** 🗨️

16.30 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10

**Die Geschichtenwerkstatt
Lehe erzählt** 🗨️ 🗨️

17.00 Uhr | Stadtteilbibliothek Leherheide | Hans-Böckler-Str. 39

Oper: Le nozze di Figaro 📅

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

**The Spirit of Freddie Mercury
ft. Queen Sensation** 📅

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

FREITAG 21.3.

**Führung "Seemannsgarn,
Legenden und Meer"** 🗨️ 🗨️
18.00 Uhr | Havenwelten | beim
Klimahaus | H.-H.-Meier-Str. 1

Karla und Charlotte 📅

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

**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

**Schwarzblond - DAS JUBI-
LÄUMSSPEKTAKEL** 📅

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Philipp Scharrenberg 📅

20.00 Uhr | CAPITOL |
Hafenstr. 156

SAMSTAG 22.3.

Ausstellungseröffnung 📅
17.00 Uhr | Kunstmuseum
Bremerhaven | Karlsburg 1

**Eisbären Bremerhaven vs.
Kirchheim Knights** 📅

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



Zwischen Behinderung und
Selbstbestimmung

SONDERAUSSTELLUNG
15. Mai bis 21. September 2025

HISTORISCHES
MUSEUM
BREMERHAVEN

eww.
Elbe-Weser Welten
SO ILLUSTRATION

Save the date!

Elbe-Weser Welten gGmbH
Mecklenburger Weg 42 | 27578 Bremerhaven
eww.de

FLASHBACK PARTY 🌐

19.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

Karla und Charlotte 📅

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

**Schauspiel: Tartüff oder
Der Geistige** 📅

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

Oases the Oasis Experience 📅

20.00 Uhr | Kulturbahnhof Lehe |
Moltkestr. 13

SONNTAG 23.3.

**Kollit - Kollektiv für junge
Literatur** 📅
15.00 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5

Karla und Charlotte 📅

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

**Ingo Oschmann - WUNDER-
BAR - Es ist ja so!** 📅

18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MONTAG 24.3.

**Gastspiel: «40 Jahre Tanz-
Etage: "A Dream Came
True"»** 📅
19.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

MITTWOCH 26.3.

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

DONNERSTAG 27.3.

**Die Bundespolizei stellt ihre
Ausbildungs- und Studien-
wege vor** 🗨️
16.00 Uhr | Berufsinformationszentrum (BiZ) Bremerhaven | Grimsbystr. 1

Oper: Le nozze di Figaro 📅

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

**Anna Haentjens - Mit Dir,
Lili Marleen - eine Hom-
mage zum 120. Geburtstag
von Lale Andersen** 📅

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

FREITAG 28.3.

**Musical: Catch me if you
can** 📅
20.00 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5

SAMSTAG 29.3.

**THEATERFAHRT 2025 -
Winterhuder Fährhaus** 📅
11.30 Uhr | Bürgerklub Bremerhaven

**Schauspiel: Die Welt zwi-
schen den Nachrichten** 📅
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Liar Thief Bandit (SWE) 📅

20.00 Uhr | Kulturbahnhof Lehe |
Moltkestr. 13

ELVIS - Das Musical 📅

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

SONNTAG 30.3.

Ballett: Emotions of Dance 📅
15.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

**Junges Theater: Fünfter
sein** 📅

16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Chorkonzert des Bremerha-
vener Kammerchores** 📅

17.00 Uhr | Christuskirche
Bremerhaven | Schillerstr. 1

Alte Bekannte - Mehr! Live 📅

18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MONTAG 31.3.

**Philharmonisches Orches-
ter: 6. Sinfoniekonzert
«Pathétique»** 📅
20.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10



CAPITOL
DER ARBEITNEHMERKAMMER BREMEN
HAFENSTRASSE 156 | 27576 BREMERHAVEN
seit 1993

COMEDY
SATIRE
KABARETT
LESUNG
POETRY

DAS KOMPLETTE
PROGRAMM
UND TICKETS
UNTER:
www.capitol.reservix.de


DIENSTAG 1.4.

**Junges Theater: Fünfter
sein** 📅
16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Stammtisch des Bürgerklub
Bremerhaven** 🗨️

18.00 Uhr | Westfälischer Hof |
Rheinstraße 16

**Philharmonisches Orches-
ter: 6. Sinfoniekonzert
«Pathétique»** 📅

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

**Int. OCEAN FILM TOUR
2025** 📅

20.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

MITTWOCH 2.4.

**Junges Theater: Fünfter
sein** 📅
10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Öffentliche Blutspende
(BSD)**

16.00 Uhr | Elbe-Weser Welten |
Mecklenburger Weg 42

**Philharmonisches Orches-
ter: 6. Sinfoniekonzert
«Pathétique»**

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

DONNERSTAG 3.4.

Schauspiel: Die Troerinnen 📅
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

FREITAG 4.4.

**Führung "Seemannsgarn,
Legenden und Meer"** 🗨️ 🗨️
19.00 Uhr | Havenwelten | beim
Klimahaus | H.-H.-Meier-Str. 1

Schauspiel: Demian 📅

19.08 Uhr | Das Beet |
Kistnerstr. 54

Musical: My Fair Lady 📅

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

Love Buzz & Given 2 Fly 📅

20.00 Uhr | Kulturbahnhof Lehe |
Moltkestr. 13

SAMSTAG 5.4.

**Niederdeutsche Bühne
Waterkant: Dörtig! Ennelk
vulljährig**

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

Schauspiel: Die Troerinnen

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

Mit einem Tiger schlafen

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

**Marcel Kösling - Best of
Kösling**

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**Dunkle Gestalten – Rotes
Licht**

20.00 Uhr | Kulturbahnhof Lehe | Moltkestr. 13

SONNTAG 6.4.

**Eisbären Bremerhaven vs.
Nürnberg Falcons BC**

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

**Musical: Catch me if you
can**

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

MONTAG 7.4.

**Oster-Ferienführung im Zoo
am Meer**

11.00 Uhr | Zoo am Meer Bremerhaven | H.-H.-Meier-Str. 7

DIENSTAG 8.4.

**Osterbrunch für kleine
Köche**

10.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Mini-Matrosenschule

14.30 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

MITTWOCH 9.4.

**Oster-Ferienführung im Zoo
am Meer**

14.00 Uhr | Zoo am Meer Bremerhaven | H.-H.-Meier-Str. 7

Schauspiel: Demian

19.16 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

24/7 Diva Heaven

20.00 Uhr | Kulturbahnhof Lehe | Moltkestr. 13

Sascha Grammel

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

DONNERSTAG 10.4.

Ferienkurs: GPS-Abenteuer

10.00 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

**Philharmonisches Orchester:
Filmmusikkonzert «Auf
hoher See»**

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

FREITAG 11.4.

**Philharmonisches Orchester:
Filmmusikkonzert «Auf
hoher See»**

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

SAMSTAG 12.4.

**20. Zweirad- und Freizeit-
messe**

12.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Theaterlabor 0

«Och Nö»
16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

Taschenlampenführung

18.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Ballett: Emotions of Dance

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

**Schauspiel: 20.000 Meilen
unter dem Meer**

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

Disconacht Bremerhaven

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

**Vollmond-Lounge: Denis
Fischer singt Rio Reiser**

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

SONNTAG 13.4.

Bauernmarkt

10.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**Familienexpedition: Von
hier nach dort**

14.00 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

Musical: My Fair Lady

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

Theaterlabor 0 «Och Nö»

16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

MONTAG 14.4.

**Oster-Ferienführung im Zoo
am Meer**

14.00 Uhr | Zoo am Meer Bremerhaven | H.-H.-Meier-Str. 7

DIENSTAG 15.4.

**Osterabenteuer in der
FRoSTA-Kochschule**

13.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

**Mini-Matrosenschule -
Handwerkliche Navigation**

14.30 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

MITTWOCH 16.4.

Ferienkurs: Wegfinder:innen

10.00 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

**Oster-Ferienführung im Zoo
am Meer**

14.00 Uhr | Zoo am Meer Bremerhaven | H.-H.-Meier-Str. 7

**Niederdeutsche Bühne
Waterkant: Dörtig! Ennelk
vulljährig**

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

DONNERSTAG 17.4.

**Junges Theater: Fünfter
sein**

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

FREITAG 18.4.

**Führung "Seemannsgarn,
Legenden und Meer"**

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

Mother Mersy + Support

20.00 Uhr | Kulturbahnhof Lehe | Moltkestr. 13

SAMSTAG 19.4.

Oper: Le nozze di Figaro

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

**Schauspiel: Die Welt zwischen
den Nachrichten**

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

**Die Osternacht in
der Christuskirche**

21.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Wally Forever Party

21.00 Uhr | Kulturbahnhof Lehe | Moltkestr. 13

SONNTAG 20.4.

Musical: My Fair Lady

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

Oldschool Lovers

22.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

MONTAG 21.4.

Schauspiel: Demian

19.38 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

DIENSTAG 22.4.

**Bremerhavener
Rudelsingen**

19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MITTWOCH 23.4.

Schauspiel: Demian

19.42 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

**Stimmen der Ukraine - Eine
musikalische Reise durch
die Literatur der Ukraine**

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

DONNERSTAG 24.4.

**Junges Theater: Alice im
Wunderland**

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

Musiktheater: Peer Gynt

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

**Schauspiel: 20.000 Meilen
unter dem Meer**

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

**Die Besten im
Nordwesten**

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

FREITAG 25.4.

Heavysaurus

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

**Schauspiel: Der Kuss der
Spinnenfrau**

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

Oper: Le nozze di Figaro

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

Alte Mädchen - Macht

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

Depeche Mode Party

21.00 Uhr | Kulturbahnhof Lehe | Moltkestr. 13

SAMSTAG 26.4.

**Junges Theater: Alice im
Wunderland**

18.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Jazz-Nacht 2025 im Stadt-
theater Bremerhaven**

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

**Eisbären Bremerhaven vs.
GIESSEN 46ers**

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

**Kino für die Ohren: Sher-
lock & Watson 15**

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

instant impro

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SONNTAG 27.4.

**Fotoworkshop für Anfänger
im Zoo am Meer**

10.00 Uhr | Zoo am Meer Bremerhaven | H.-H.-Meier-Str. 7

**Niederdeutsche Bühne
Waterkant: Dörtig! Ennelk
vulljährig**

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

Tage alter Musik

18.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

**Pe Werner - Vitamin Pe -
das Plausch-Konzert**

18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

DIENSTAG 29.4.

Schauspiel: Demian

19.53 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

MITTWOCH 30.4.

**Manu Lanvin & The Devil
Blues**

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

The Paul McKenna Band

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

Tanz in den Mai

21.00 Uhr | storms söben | Lutherstr. 7

TOP-JOBS FÜR BREMERHAVEN

Jetzt Stellenanzeige schalten!

MOIN ARBEITGEBER!

Setzt mit MOIN eure Stellenanzeigen perfekt in Szene und nutzt die doppelte Power: im Printmagazin und online auf moin-bremerhaven.de! Dank exklusiver Social-Media-Beiträge erhaltet ihr zusätzliche Reichweite und Sichtbarkeit. Nah dran am Leser, authentisch, crossmedial – genau da, wo eure Zielgruppe ist!



JETZT
ANGEBOTE
SICHERN!
AB
329€*

*ab 329,00 € je Print-Ausgabe möglich, Online: Unbegrenzt

„DIE WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG
STEHT HEUTE VOR EINER
SCHWIERIGEN AUFGABE“

REGIONALENTWICKLUNG DURCH
DIE BIS BREMERHAVEN

FREDRICH
SPEZIALTIEFBAU

kurt-fredrich.de/karriere

RAMMSCHLAG FÜR DEINE ZUKUNFT

ERSCHÜTTERND GUT –
DEIN JOB IM SPEZIALTIEFBAU

- ✓ SPEZIALTIEFBAUER (m/w/d)
- ✓ MASCHINISTEN/BAUGERÄTEFÜHRER (m/w/d)
- ✓ POLIERE (m/w/d)
- ✓ AUSBILDUNG ZUM SPEZIALTIEFBAUER (m/w/d)
- ✓ AUSBILDUNG ZUM LAND- UND BAUMASCHINENMECHATRIKER (m/w/d)
- ✓ AUSBILDUNG ZUM INDUSTRIEKAUFMANN (m/w/d)



IN WENIGER ALS ZWEI MINUTEN
BEWERBEN!

Die BIS Bremerhavener Gesellschaft für Investitionsförderung und Stadtentwicklung mbH feierte 2024 ihr 25. Jubiläum. Kurz darauf entstand eine neue Abteilung für Wirtschaftsförderung unter der Leitung von Wasserstoffexpertin Dr. Saskia Greiner. Sie soll helfen, die Seestadt zu einem dynamischen Standort für neue Technologien, Innovation und Serienprodukte in verschiedenen Bereichen zu entwickeln. Im Business-Talk berichtet Geschäftsführer Nils Schnorrenberger über Chancen und Herausforderungen für die maritime Wirtschaft.



Herr Schnorrenberger, was sind für Sie persönlich die größten Erfolge der BIS in ihren fast 26 Jahren?

1999 fingen wir im Rahmen der Stadtentwicklung zunächst mit der Sanierung der Fußgängerzone und Dächer an. Nach und nach gingen wir dann zusammen mit der STÄWOG alle öffentlichen Bereiche an: Havenwelten, Klimahaus, Auswandererhaus, Zoo, auch die Schleusen- und Kajensanierung. Der größte Erfolg, der sehr eng an der BIS hängt, ist die Entwicklungsansiedlung der Unternehmen aus der Offshore-Windenergie. Auch wenn diese Branche durch politische Änderungen eine Delle erlebt hat. Durch Windparks und den Energy Port könnten wir bald bei bis zu 7.000 Arbeitsplätzen liegen. Dazu kommen Service und Wartung sowie Rückbau der Anlagen. Das erfordert allerdings eine starke Infrastruktur.

Was sind in Zukunft die größten Herausforderungen für die BIS?

Die Wirtschaftsförderung steht heute vor einer sehr schwierigen Aufgabe: Sie muss Unternehmen dabei unterstützen, Arbeitsplätze zu schaffen, und auch dafür sorgen, dass die Menschen in der Region sein wollen – hier arbeiten, hier leben, hier Urlaub machen. Ich bin Jahrgang 1964, also der geburtenstärkste Jahrgang. Als ich hier in Bremerhaven angefangen habe, da war das Angebot an Arbeitskräften einfach da. Wirtschaftsförderung bestand darin, das Grundstück bereitzustellen sowie Kapital und Förderung durch Zuschüsse ein wenig günstiger zu machen. Durch den demographischen Wandel ist unser Arbeitsmarkt ein Arbeitnehmermarkt geworden.

Bei einem Standort wie Bremerhaven, der durch ein tiefes Tal des Strukturwandels gegangen ist, arbeiten wir daher ganz besonders am Image der Stadt. Wir fördern das touristische Ansehen und die wissenschaftlichen Einrichtungen mithilfe der jeweils zuständigen Gesellschaft. Ähnlich wie das Stadtmarketing vermitteln wir überregional unsere Vorteile für Unternehmen und Arbeitnehmende. Die günstigen

» Der größte Erfolg, der sehr eng an der BIS hängt, ist die Entwicklungsansiedlung der Unternehmen aus der Offshore-Windenergie. «

Lebenshaltungskosten, der Blick aufs Wasser, das Wattwandern, die enge Verbindung zwischen Stadt und Land, die kulturellen Angebote – das alles macht die hohe Lebensqualität in unserer Region aus. Das wollen wir auch nach Süden hin vermitteln.



Präzise, herzlich, norddeutsch: Seit über 25 Jahren setzt sich Nils Schnorrenberger für Bremerhavens Wirtschaft und Stadtentwicklung ein.

In Bremerhaven trennt die Columbusstraße die Innenstadt von den Havenwelten mitsamt Tourismus. Welche Lösung bietet sich an?

Ein renommiertes Verkehrsplanungsbüro hat analysiert, dass die Columbusstraße leistungsfähig bleibt, selbst wenn man ihr einige Spuren wegnimmt. Leute von außerhalb, die ihre Kaufkraft vor allem in die Havenwelten tragen, müssen auch in die Innenstadt kommen. Das ist die Herausforderung und, bei allem Erfolg der Havenwelten, noch nicht so gelungen. Die Columbusstraße

wirkt wie eine Barriere. Zudem gibt es heute noch kein visuelles Ziel auf der anderen Seite der Straße, man guckt nur in Parkhäuser. Warum sollte man da rübergehen? Das heißt, da müssen wir ran und da sind wir auch dran, damit diese Verbindung attraktiver gestaltet wird.

Genauso muss auf der Seite der Havenwelten das Klimahaus nach Osten geöffnet und im Alten Hafen eine Brückenanlage gebaut werden.

Seit Jahrzehnten wird die Idee einer Hafenanrandstraße diskutiert, um die Innenstadt vom Lkw-Verkehr zu entlasten. Wie sollte es damit weitergehen?

Wenn das Zolltor Roter Sand schließt, haben wir mit dem Hafentunnel eine sehr leistungsfähige Anbindung an die Autobahn, die mit Sicherheit in der Lage ist, den gesamten Verkehr aus dem Hafen aufzunehmen. Wichtig ist es, ernsthaft zu untersuchen: Wie bekommen wir den Verkehr aus dem Hafen zum Hafentunnel, und zwar ohne die Menschen zu sehr zu belasten?

» *Nachhaltigkeit ist immer ein Dreiklang zwischen ökologischer, ökonomischer und sozialer Zukunftsfähigkeit.* «

Ob die Hafенrandstraße dann das Ergebnis ist, weiß ich nicht, aber wenn die Herleitung nachvollziehbar ist, glaube ich, wird die Akzeptanz für so eine Straße auch erhöht werden. Wir sitzen mit am Tisch und wir versuchen, diese Argumente da zu vermitteln.

Im Fischereihafen entsteht das neue Werftquartier. Welche Vision vom modernen Wohnen steckt hinter diesem Bauprojekt?

Auf der Külken-Halbinsel entstehen Reihenhäuser und, besonders zum Wasser hin, auch mehrgeschossige Wohnungshäuser – alles mit großen grünen Arealen und gemeinsamen Wohnhöfen.

Das Angebot richtet sich unter anderem an Familien, die sonst in den Landkreis ziehen. Menschen, die in einer Lebensphase sind, wo sie sich beruflich orientieren, sich über Familienplanung Gedanken machen und ihren Lebensmittelpunkt finden wollen. Diese Nachfrage können wir hier derzeit nicht ausreichend befriedigen.

Parallel dazu wird im Stadtsüden das LUNEDelta gebaut, das ein nachhaltiges Arbeitsquartier werden soll. Wie genau wird dieses Ziel erreicht?

Nachhaltigkeit ist immer ein Dreiklang zwischen ökologischer, ökonomischer und sozialer Zukunftsfähigkeit. Für die Ökologie kommt es etwa darauf an, möglichst wenig zu versiegeln oder Kreislaufsysteme zu nutzen, zum Beispiel beim Regenwasser. Die Wärmeversorgung versuchen wir aus der Abwärme der Kläranlage zu realisieren, damit kein Gas mehr verbrannt wird. Erstmals haben wir Kriterien entwickelt, die dort niedergelassene Unternehmen erfüllen müssen: Wie ist die Work-Life-Balance? Wie viele Auszubildende werden beschäftigt? Wie hoch ist der Forschungs- und Entwicklungsanteil? Sind die hergestellten Produkte nachhaltig? Wer da eine bestimmte Punktezahl nicht erreicht, für den haben wir andere Gewerbeflächen in Bremerhaven. Nicht zuletzt suchen wir die passenden Kompensationsflächen – wir greifen ja bei der Luneplate in ein sehr seltenes und wertvolles Naturareal ein.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Schnorrenberger!

PB



Textilwelten der eww.

Jetzt testen!

Küstenwäscherei

Nicht nur sauber, sondern glatt und rein.

Elbe-Weser Welten gGmbH Heinrich-Brauns-Str. 7 | 27578 Bremerhaven

eww.de



Kaffeefilter IN GANZ GROSS

WIE ANSGAR PAHL IN DIE HERSTELLUNG VON INDUSTRIEFILTERN EINGESTIEGEN IST

Wer sich selbstständig machen will, muss nicht unbedingt ein neues Unternehmen gründen. Mitunter gibt es ja auch schon ein passendes, das eine Nachfolge sucht. Wie man ein bestehendes Unternehmen übernehmen und erfolgreich weiterführen kann, beleuchten wir in der heutigen Folge unserer Serie über Startups in Bremerhaven.

Ansgar Pahl (25) hat 2023 das Unternehmen Sielken Filter übernommen, seit einem Jahr trägt es auch seinen Namen. Wir haben mit Ansgar über seinen Weg ins Unternehmertum gesprochen.



Ansgar Pahl,
Inhaber Pahl Filter

Ansgar, was genau macht Pahl Filter eigentlich?

Wir stellen hauptsächlich Kammerfiltertücher her. Es gibt große Filtermaschinen, die heißen Kammerfilterpressen. Man kann sich die wie ein riesiges Toastbrot vorstellen, so etwa 80 Platten hintereinander. Darüber wird Gewebe gespannt und dann wird gefiltert. Es geht darum, Feststoffe von Flüssigkeiten zu trennen, quasi der Kaffeefilter in ganz Groß. Nur in diesem Fall etwa für Bohrschlamm, Klärschlamm oder Schlacke. Die werden mit hohem Druck bis zu 15 bar in die Maschine geleitet, gehen durchs Gewebe und werden als klare Flüssigkeit rausgepresst. Deshalb sagen wir auch: „Mit Pahl Filter ist die Lösung klar.“ Der Feststoff ist nicht immer Abfall. In der Keramikindustrie bleibt zum Beispiel der Ton zurück oder in Kieswerken der Kies. Es ist eine breite Anwendung von der Abfallverwertung, wo die stoffliche Trennung streng reguliert ist, bis zur Chemie- oder Getränkeindustrie, wo es um Produktfiltration geht und jeder Tropfen 2,50 Euro kostet.

Wie bist du in dieses Gewerbe und zu diesem Unternehmen gekommen?

Ich habe eigentlich Fitness-Kaufmann bei einer Surfschule in Norddeich gelernt und hatte mir während der Ausbildung überlegt, dass es sinnvoll sein könnte, die Schirme fürs Kitesurfen selber zu bauen. Aber nicht wie alle anderen, sondern größenverstellbar. Das war eine Marktneuheit und ich habe ein Patent darauf angemeldet. Ich habe dann angefangen, Kites zu nähen und noch kurz vor dem Abschluss der Ausbildung meine eigene Firma dafür gegründet. Nach dem Abschluss habe ich dann direkt in die Selbstständigkeit gewechselt und mit meiner Firma das Patent weiterentwickelt und parallel dazu in Wremen eine Kiteschule gegründet.

Ich saß dann nachts an der Nähmaschine, habe ein paar Stunden geschlafen und tagsüber während der Kurse meine frisch genähten Kites getestet.

Irgendwann wurde die Belastung zu groß und ich suchte einen Betrieb, der die Kites für mich nähen konnte. Den fand ich mit Sielken Filter. Tatsächlich suchte das Inhaberehepaar zu der Zeit eine Nachfolge und nach einiger Zeit wurde klar, dass dies eine passende Aufgabe für mich sein könnte. Wir wurden uns schließlich einig und ich übernahm die Firma. Nach einiger Zeit der Arbeit unter dem alten Firmennamen entschied ich mich zum Ende des letzten Jahres, die Firma für ihre zukünftigen Tätigkeiten zu Pahl Filter umzubenennen.

Was hast du mit der Übernahme verändert und gab es Hürden dabei?

Wenn man einen Betrieb übernimmt, dessen Mitarbeiter oft schon seit über 20 Jahren dabei sind, ist es wichtig, Akzeptanz für Veränderungen zu schaffen. Bei Sielken Filter war es so, dass der größte Teil der Auftragsabwicklung noch analog ablief und die Mitarbeiter im Lager ihre eigene Ordnung hatten. Das funktionierte bis dahin wohl noch, aber da wir expandieren wollten und mussten, war es zwingend notwendig, die Abläufe zu digitalisieren. Ich habe dann in eineinhalb Jahren eine eigene Software entwickelt und das Lager automatisiert. Auf der anderen Seite haben

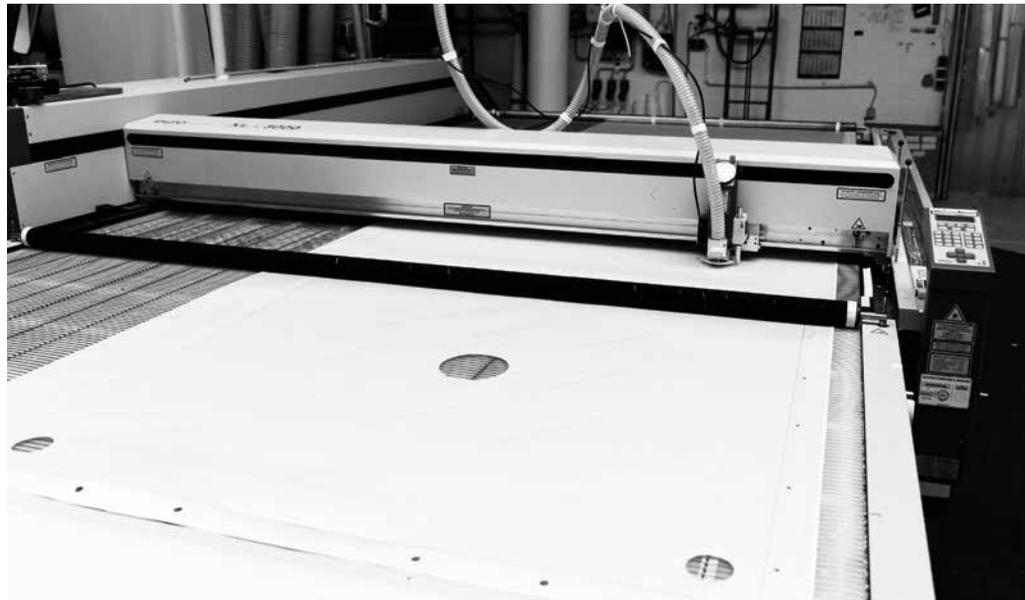
wir die komplette Auftragsabwicklung digitalisiert und KI-gesteuert ausgewertet. Wenn jetzt ein Auftrag kommt, weiß ich sofort, auch wenn ich gerade beim Kunden sitze, was wir im Lager haben, wie die Produktion ausgelastet ist und wie schnell wir liefern können.

Das hört sich einfacher an, als es wahrscheinlich war...

Konkret heißt das, dass wir gerade rund 500.000 DIN A 4 Seiten scannen, damit die ausgewertet werden können und ich eine Datenbank habe, auf der ich die Informationen einsehen kann. KI,

das klingt ganz toll, modern und hast du nicht gesehen. Letztlich ist es aber nicht mehr als eine Datenverarbeitung und bedingt, dass man sich Nächte am Scanner um die Ohren schlägt. Viele Neu-Unternehmer könnten solche „alten“ Unternehmensstrukturen vermutlich abschrecken. Aber das gehört eben dazu und es lohnt sich auch.

Der Filterstoff wird vollautomatisch zugeschnitten



» Es ist immer sinnvoll, sich als Unternehmer die Hände schmutzig zu machen, um langfristig Erfolg zu haben.«

Wie hat dich die BIS bei der Übernahme unterstützt?

Die BIS hatte vor allem eine vermittelnde Rolle und stand beratend zur Seite. Da es ja keine Neugründung ist und der Übernahmeprozess insgesamt unkompliziert war, hielt sich der Beratungsaufwand eher in Grenzen. Aber es war schon gut, jemanden bei den Gesprächen dabei sitzen zu haben, der nicht Notar oder Steuerberater ist und eher eine Vermittlerposition einnimmt.

Wie siehst du deine unternehmerische Zukunft?

Es ist immer sinnvoll, sich als Unternehmer die Hände schmutzig zu machen, um langfristig Erfolg zu haben. Dieses Narrativ, dass es irgendwann nur noch die ganz großen Unternehmen und nur

noch Arm und Reich gibt, da halte ich gar nichts von. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir hier in Deutschland in einem sehr durchdachten System aufwachsen, in dem unsere Chancen nicht nur angeboren sind. Jeder Betrieb, der sich gesund entwickelt und solide Standbeine aufbaut, wird auch schwierige Zeiten wie die jetzige überstehen können. Deshalb sollte man sich gerade in meinem Alter nicht auf dem Gedanken ausruhen „Ich bin jetzt Produktionsleiter, der Stuhl ist ganz bequem, hier will ich 40 Jahre sitzen bleiben“. Besser ist es, sich weiterzubilden, um sich für Führungspositionen zu qualifizieren und mit diesem Wissen auch selbst ein Unternehmen führen zu können. Nur so können wir auch als Volkswirtschaft langfristig weiter bestehen.

Was würdest du heute jemandem raten, der ein Unternehmen übernehmen will?

Man muss sich bewusst sein, dass die Arbeitstage lang werden können und acht Stunden Schlaf eher die Ausnahme sind. Und man muss ehrlich sein, zu sich selbst und vor allem zu seinen Mitarbeitern. Man wird mal Fehler machen, sich verrechnen oder eine Situation falsch einschätzen. Fehler muss man sich selbst eingestehen und auch dafür geradestehen. Als Geschäftsführer kann ich mich hinter niemand anderem verstecken und ich bin nicht nur für mich verantwortlich, sondern auch für meine Mitarbeiter. Je eher man zu sich selbst ehrlich ist, desto einfacher ist es, eine Situation zu lösen und desto schneller lernt man auch daraus. Und wenn das Gegenüber erkennt, dass man sich aufeinander verlassen kann, dann macht die Zusammenarbeit auch richtig Spaß. Ansonsten einfach die Ärmel hochkrempeln und loslegen. Und wenn man Angst hat vor Digitalisierung, ruhig bei Pahl Filter anrufen. Wir haben da eine Softwarelösung, die wir auch in anderen Betrieben implementieren können.

JS

arbeitnehmerkammer.de

WEIL DU WICHTIG BIST

beraten wir Dich bei allen Fragen rund ums Arbeitsleben.



Wir sind auf Deiner Seite.

A Arbeitnehmerkammer
Bremen

GRÜNDEN IN BREMERHAVEN

WEIL WIR AN DICH GLAUBEN.

MEHR
ERFAHREN



Bremerhavener Gesellschaft
für Investitionsförderung
und Stadtentwicklung mbH

bis

Kofinanziert von der
Europäischen Union



ZWEI AZUBIS – EINE MISSION

DIE BERUFSFEUERWEHR IM EINSATZ
FÜR BREMERHAVEN UND UMGEBUNG

Justus von der Lieth und Timon Frerichs machen ihre Ausbildung an der Akademie der Feuerwehr Bremerhaven. Justus lernt an der Feuerwehr- und Katastrophenschutzschule, um Brandschutzmeister zu werden, Timon besucht die Feuerwehrakademie für Rettungsdienst. In der Laufbahnausbildung haben sie den gleichen Rang und im Alltag arbeiten sie Schulter an Schulter. Ihre duale Ausbildung bereitet sie sogar bewusst auf einen Rollentausch im Einsatz vor. Wir haben uns mit den Lehrlingen sowie Michael Reinicke, Leiter der Notfallsanitäterschule, und Stephan Kohfahl, dem stellvertretenden PR-Sprecher der Feuerwehr unterhalten.



DER BRANDSCHUTZMEISTER

„Du kommst zum Einsatz und weißt nicht, was dich erwartet. Das macht die Spannung und den Reiz in diesem Beruf aus“, beschreibt Justus seine Motivation. Kein Wunder, denn allein wenn es brennt, kann das an vielen Faktoren liegen, die verschiedenes Fachwissen erfordern: etwa über Elektrotechnik, Holz- und Metallbau. Hier kommt Justus

oft seine Erstausbildung als Landmaschinenmechaniker zugute. Ein vorheriger Lehrabschluss ist nämlich Voraussetzung für den feuerwehrtechnischen Grundausbildungslehrgang, der zwei Jahre dauert. Als fertiger Feuerwehrmann der Laufbahngruppe 1.2 wird Justus die Ausbildung zum Notfallsanitäter berufsbegleitend absolvieren und anschließend zwischen einer Vielzahl an Spezialisierungen wählen können: zum Beispiel Tauchen, Gefahrgut, Schiffsbrandbekämpfung oder – sogar ohne Berge in der Stadt – Höhenrettung.

DER NOTFALLSANITÄTER

„Man kann nicht in Menschen reinzucken. Deshalb muss man immer

ein bisschen Detektiv spielen: Welche Werte werden gemessen, in welche Richtung geht die Diagnose, bis wir einen kranken Menschen in der Klinik abgeben?“, fasst Timon zusammen. Sein Ausbildungsgang zum Notfallsanitäter wird von der Bremerhavener Feuerwehrakademie erst seit September 2024 angeboten. Timon gehört zu den ersten sechs Auszubildenden. Anders als bei Justus, ist seine dreijährige Ausbildung zum Notfallsanitäter für Schulabgänger offen. Nach seinem Abschluss möchte Timon sogar die Ausbildung zum Brandmeister hinten anhängen. Das heißt, dass er dann zu Justus in den Beamtendienst wechselt.

„Du weißt, wenn du etwas unternimmst, bringt das den Leuten was, und die sind dankbar dafür – egal, ob Löscher oder Rettungsdienst“, findet Justus.

MITEINANDER STATT NEBENEINANDER

Wer nun aber denkt, beide Berufe wären klar voneinander abgegrenzt, der wird überrascht sein: Während Timons Ausbildung einen Ausblick in die Arbeit der Feuerwehr vermittelt, beinhaltet Justus' Lehrgang auch den Grundstock einer medizinischen Rettungsdienstausbildung. Denn später im Einsatzdienst arbeiten die beiden nicht nur Hand in Hand – in Notsituationen müssen sie sogar die Rollen tauschen können. „Wenn Justus aufgrund der Einsatzsituation einen besseren Zugang zum Verletzten hat, kann er medizinische Maßnahmen, etwa eine Venenpunktion, selbst durchführen. Dann reicht Timon ihm das Material und Justus legt den Zugang“, erklärt Michael. Für Verletzte, zum Beispiel bei einem Verkehrsunfall, ist diese Ausbildungskombination ein riesiger Vorteil. Auch bei der Reanimation kann die Feuerwehr die Beatmung für die Wiederbelebung übernehmen, um den Rettungskräften die medizinische Versorgung zu erleichtern. „Der Patient wird schneller behandelt und die Zeit zum Transport wird deutlich verkürzt“, führt Timon aus.

Schon gewusst?

WAS STECKT EIGENTLICH
IN EINEM EINSATZFAHRZEUG?

RETTUNGSFAHRZEUG

- Notfallmedikamente & eine Trage
- Sauerstoff & Beatmungsbeutel
- Blutdruckmessgerät
- Beatmungsgerät
- EKG-Gerät & Defibrillator
- Funkgeräte

LÖSCHFAHRZEUG (je nach Bedarf)

- Feuerwehrschauch
- versch. Feuerlöscher
- Schere (zum Aufschneiden von Autos)
- Spreizer & Kettensägen
- Notstromaggregat
- pneumatische Hebekissen (zum Heben schwerer Lasten)
- hydraulischer Zylinder
- Atemschutzgeräte
- Funkgeräte

NEUGIERIG GEWORDEN?

Hier erhältst du Infos zu Ausbildung, Studium und Bewerbungsverfahren. Die Feuerwehrakademie Bremerhaven freut sich ausdrücklich über Bewerbungen von Frauen:

www.bremerhaven.de

PB



Sonnige Zeiten & SCHATTIGE SEITEN

TIPPS RUND UM PHOTOVOLTAIK
UND SONNENSCHUTZ



SCHATTENKREATIV
OUTDOOR & INDOOR

LEHER LANDSTRASSE 26 · 27607 GEESTLAND · 04743-4720 · SCHATTEN@SCHATTENKREATIV.DE · ASSMANN-SONNENSCHUTZ.DE

Ehem. Assmann Sonnenschutz
Umfirmierung ab dem 01.01.2025

**Sonnenschutzsysteme
für Innen und Außen**

Terrassenüberdachungen
Insektenschutz

SANITÄR HEIZUNG KLIMATECHNIK

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

info@maltez-haustechnik.de
www.maltez-haustechnik.de



MALTEZ
HAUSTECHNIK



WO DIE SONNE NICHT HIN SOLL

Ein effektiver Sonnenschutz ist nicht nur wichtig für den Komfort in deinem Zuhause, sondern kann auch die Effizienz deiner Photovoltaikanlage steigern. Eine fest installierte Terrassenüberdachung bietet beispielsweise zusätzlichen Platz für Solarpanels. So hast du Schutz vor der Sonne und gewinnst gleichzeitig ihre Energie in einer Konstruktion. Dort kannst du den erzeugten Strom direkt für die Beleuchtung oder andere elektrische Geräte auf der Terrasse nutzen. Mittlerweile gibt es verschiedene innovative Lösungen wie Solarglas oder integrierte Photovoltaikmodule, die sich harmonisch in das Design deiner Terrasse einfügen lassen.

In Zeiten steigender Energiekosten und wachsenden Umweltbewusstseins entscheiden sich immer mehr Hausbesitzer für eine Photovoltaikanlage, um kostengünstigen eigenen Strom zu produzieren und zugleich einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Doch die Sonne ist nicht nur ein preiswerter Energielieferant. Sie kann auch beim Fernsehen oder der Arbeit am PC stören, Vorhänge ausbleichen und vor allem im Sommer bei zu starker Einstrahlung die Augen und die Haut schädigen. Wie macht man sich also die Sonne zum Geschäftspartner und hält sie sich gleichzeitig effektiv vom Leib, wenn sie zu nerven beginnt? Hier geben wir dir Tipps, wie du beide Aspekte in deinem Eigenheim sinnvoll integrieren kannst.

WEITERE MÖGLICHKEITEN ZUR VERSCHATTUNG:

Markisen und Jalousien können helfen, die direkte Sonneneinstrahlung zu reduzieren und so die Temperatur im Innenraum zu regulieren.

Fensterfolien reflektieren Sonnenstrahlen und reduzieren die Wärmeentwicklung im Raum. Sie sind eine einfache und kostengünstige Möglichkeit, den Energieverbrauch einer Klimaanlage zu senken.

Eine intelligente Steuerung für deinen Sonnenschutz reagiert automatisch auf die Sonnenstrahlung und bietet optimalen Schatten nach Bedarf.



ROOMSCRAFT
Sicht- und Sonnenschutzsysteme
www.roomscraft.de

PLISSEES ■ ROLLOS ■ LAMELLEN

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



DIE SONNE SCHICKT KEINE RECHNUNG

Eine Photovoltaikanlage reduziert nicht nur deine Stromkosten, sondern macht dich auch unabhängig von steigenden Energiepreisen. Zudem kannst du überschüssigen Strom ins Netz einspeisen und dafür eine Vergütung erhalten. Bei der Installation einer Photovoltaikanlage solltest du jedoch einige Faktoren beachten:

STANDORT: Achte darauf, dass dein Dach ausreichend Sonnenlicht erhält. Eine Südausrichtung ist ideal, aber auch Ost- und Westdächer können sinnvoll genutzt werden.

DACHNEIGUNG: Eine Neigung von 30 bis 40 Grad ist optimal, um die Sonnenstrahlen effektiv einzufangen.



GENEHMIGUNGEN: Informiere dich über die notwendigen Genehmigungen. In vielen Fällen sind Photovoltaikanlagen genehmigungsfrei, aber es gibt auch Ausnahmen.

AUF DIE GRÖSSE KOMMT ES AN
Bevor du eine Photovoltaikanlage installierst, solltest du deinen Stromverbrauch analysieren. Erstelle eine Übersicht über deine monatlichen Stromkosten und identifiziere die Hauptverbraucher. So kannst du die Größe der Anlage optimal planen. Ist sie zu klein, deckt sie

möglicherweise nicht deinen Bedarf ab, während eine zu große PV-Anlage unnötige Kosten verursacht.

Wenn du die Möglichkeit hast, ein Gründach zu installieren, profitierst du von einer natürlichen Isolierung und damit auch Reduzierung der Wärmeentwicklung. Das kann auch die Effizienz deiner Photovoltaikanlage erhöhen, da die Panels kühler bleiben.

☞ Eine Solaranlage liefert dir kostengünstig deinen eigenen Strom.

IMMER AUCH AN DIE ZUKUNFT DENKEN

Bei der Planung deiner Photovoltaikanlage solltest du auch zukünftige Entwicklungen im Blick haben. Möglicherweise möchtest du in einigen Jahren deine Anlage erweitern, weil Familienzuwachs geplant ist. Oder du brauchst im Gegenteil weniger Strom, weil die Kinder in einigen Jahren ausziehen. Eine flexible Planung ermöglicht es dir, auf Veränderungen in deinem Energiebedarf zu reagieren.

In jedem Fall hilft dir die richtige Kombination von Photovoltaik und Sonnenschutz, nicht nur an heißen Tagen cool zu bleiben, sondern auch beim Gedanken an die Stromrechnung. In unserer Region findest du zuverlässige Fachbetriebe, die dich vor dem Kauf beraten. ☞ JS



VIELLEICHT GIBT'S SOGAR GELD DAZU

Informiere dich über staatliche Förderungen und Zuschüsse für die Installation von Photovoltaikanlagen. Bund, Land und Kommune legen immer mal wieder Förderprogramme auf. Entweder gibt es direkte finanzielle Zuschüsse oder günstige bis zinsfreie Kredite. Beides kann dir helfen, die Investitionskosten zu senken.



BAUSTOFFE - FENSTER - TÜREN WWW.WIN-GU.DE





FACHGERECHTER EINBAU UND VERTRIEB VON:

- FENSTER
- RAFFSTORES
- ROLLLÄDEN
- TÜREN
- MARKISEN

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

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

INFO@WIN-GU.DE · WIN-GU.DE

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



FENSTER ♦ TÜREN ♦ WINTERGÄRTEN

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

Dein Photovoltaik-Partner



SOELARENERGIE

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

Planung - Montage - Inbetriebnahme



HIRWA
Industriereinigung GmbH

IHR STARKER PARTNER FÜR INDUSTRIELLE REINIGUNG.

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

Händler Heide 2 • 27478 Cuxhaven-Altenwalde
Mail: info@hirwa.de • www.hirwa.de • Tel: 04723/5057613

ANBAUEN, WAS DER GARTEN HERGIBT

LANDWIRTSCHAFT IM KLEINSTFORMAT

In einer Welt, in der Nachhaltigkeit und gesunde Ernährung wichtiger werden, entdecken immer mehr Menschen die Vorzüge des eigenen Gartens. Obst und Gemüse selbst anzubauen, ist nicht nur eine bereichernde Erfahrung, sondern auch eine Möglichkeit, frische, gesunde Lebensmittel direkt aus dem eigenen Garten, vom Balkon, Dach oder der Terrasse zu genießen. Wir zeigen dir, wie du Schritt für Schritt deinen eigenen Gemüse- und Kräutergarten anlegst.

DIE VORTEILE DES EIGENEN ANBAUS

Nie zuvor war Gärtnern so hip: Schrebergärten, Gemeinschaftsgärten und Online-Communities zum Gartenanbau erleben seit Corona einen nie dagewesenen Boom. Teilweise lässt sich der Trend durch ein gestiegenes ökologisches Bewusstsein erklären: Selbstversorgung spart den Wasser- und Düngerverbrauch sowie die Transportwege. Man wird relativ unabhängig von globalen Lieferketten und hat Zugang zu chemisch unbelasteten

Lebensmitteln. Darüber hinaus hat die Bedeutung vom einfachen Leben zugenommen: Viele Menschen wollen sich auf das konzentrieren, was ihnen wirklich wichtig ist. Der eigene Garten ist ein Hobby, das Sinn stiftet und zugleich konkrete Erfolge liefert. Durch die Bewegung an der frischen Luft werden Achtsamkeit, Zufriedenheit und Naturverbundenheit gefördert. Besonders Kinder profitieren in ihrer Entwicklung davon, wenn sie im Alltag erleben, wie ihre Nahrung vom grünen Garten direkt auf den Teller gelangt.

DER PLAN ZUM TRAUMGARTEN

Bevor du anfängst, solltest du zunächst einen geeigneten Standort in deinem Garten wählen. Damit Gemüse und Kräuter gut gedeihen, sind einige Voraussetzungen wichtig: genügend Sonne, gemäßigter Wind, Schutz vor Frost, ein nährstoffreicher und gut durchlässiger Boden sowie die richtige Pflanzenwahl. Für Anfänger eignen sich pflegeleichte Gemüsesorten, deren Anbau unkompliziert ist: zum Beispiel Tomaten, Zucchini, Karotten, Kartoffeln, Radieschen oder Rhabarber. Ein Aussaat-Kalender bietet dir einen Überblick, welches Gemüse du wann anpflanzt und ob etwas vorgepflanzt werden muss.

DAS RICHTIGE WERKZEUG

Zugegeben – zu Beginn stehen für dein neues Hobby erst einmal ein paar Investitionen in Saatgut, Erde und Werkzeuge an. Langfristig wirst du aber merken, dass du enorm Kosten sparen kannst für Obst- und Gemüsesorten, die im Supermarkt eher teuer sind. Mit einer klassi-

schon „Grundausrüstung“

kommst du beim Gärtnern schon weit: ein Spaten zum Ernten und Umgraben, Hacke und Rechen gegen Unkraut, eine Gartengabel für das Wurzelgemüse, Schaufel, Messer und Schere, eventuell eine Harke. Zum Bewässern brauchst du einen Gartenschlauch und eine Gießkanne. Und für die Ernte nimmst du einen Tragekorb – vielleicht benötigst du sogar schon bald eine Schubkarre!

Um Muskelkraft zu sparen, kannst du unter Umständen auf elektronisches Werkzeug zurückgreifen. Akkugeräte bieten dir ein Höchstmaß an Unabhängigkeit ohne Kabel und sparen dabei noch Emissionen.

UNKOMPLIZIERT: DIE PASSENDE ERDE

Für dein Gemüsebeet reicht in der Regel einfache Garten- oder Blumenerde, die du in Säcken aus deinem Gartencenter erhältst. Spezielle Anzucherde könnte

sich lohnen, wenn du Pflanzen im Frühjahr vorziehen willst. Auf Torferde solltest du generell verzichten: Sie speichert das Wasser in sich selbst und gibt wenig an die Pflanzen ab. Zudem werden für ihren Abbau wertvolle Moore zerstört.

APROPOS UMWELTSCHUTZ:

Auch ein Komposthaufen aus biologischen Küchen- und Gartenabfällen eignet sich zum Gemüseanbau, wenn du ihn mit der Beet-Erde aus dem Vorjahr kombinierst. Eigener Kompost ist auch ein guter Dünger für dein Gemüsebeet, weil er Pflanzen und Bodenlebewesen ernährt.

GEWÄCHSHAUS IM GARTEN

Gewächshäuser eignen sich für verschiedene Ziele. Ein Warm-Gewächshaus bietet dir die Möglichkeit, Gemüse aus anderen Jahreszeiten auch im Winter zu ernten. In einem unbeheizten Kalt-Gewächshaus, das frost- und

Gemüsezeit
ALTLUNEBERG

Abo-Gemüsekisten & Jungpflanzen aus nachhaltigem Anbau & reiner Handarbeit

Mehr Informationen unter www.gemuesezeit.de

DE-ÖKO-006

Hubert
DIE RASENPROFIS

Beratung Verkauf Service

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

feuchtigkeitsresistent ist, finden Salate, Kohl und Blattgemüse ideale Bedingungen. Sogar Rosmarin und Thymian, Winterbrokkoli, Karotten oder Zwiebeln gedeihen hier gut. Palmen und exotische Blumen benötigen ein Tropen-Gewächshaus mit über 18 Grad Celsius.

Je kleiner dein Gewächshaus ist, desto mehr solltest du beim Gemüseanbau in die Höhe gehen. Optimal sind Tomaten, weil sie an hohen Rankgittern wachsen. Zudem brauchen sie Wärme und sind regenempfindlich. Für die Tomatenzucht ist in unseren Breitengraden ein Gewächshaus deshalb besser geeignet als ein Gemüsebeet.

PFLANZEN KAUFEN UND SETZEN

Zwiebeln und Samen, aus denen Blumen, Kräuter und Gemüse wachsen, erhältst du im Gartenmarkt, Baumarkt



und in einigen Supermärkten. In deinem Beet fährst du mit der Gartenhacke eine Rille in den Boden und füllst die Samen dort hinein. Mit dem Rechen verschließt du die Rille wieder. Den richtigen Aussaat-Zeitpunkt für jede Gemüse- und Kräutersorte kannst du in deinem Pflanzenkalender nachlesen.

Aber ist es nicht frustrierend, wenn am Ende doch nichts zu sprießen beginnt? Gerade Anfänger greifen zur Sicherheit

gern auf fertige Setzlinge zurück, die sie im Beet auspflanzen. Der richtige Zeitpunkt im Jahr ist nach den Eisheiligen. Bis dahin behältst du die Pflänzchen im Topf bei dir drinnen, am besten bei einer Temperatur von 15 bis 18 Grad.

PFLEGE UND ERNTE

Sobald die Pflanzen gesetzt sind, beginnt die spannende Phase der Pflege. Gemüse wie Tomaten, Sellerie, Porree oder Kohl haben einen hohen Nährstoff-

bedarf und müssen deshalb gedüngt werden. Hierfür kannst du zum Beispiel schon bei der Beet-Vorbereitung im Herbst oder Frühjahr biologischen Kompost in den Boden einmischen. Regelmäßiges Gießen, das Entfernen von Unkraut und das Überwachen auf Schädlinge sind unerlässlich. Viele Gärtner finden Freude daran, sich täglich um ihre Pflanzen zu kümmern und deren Wachstum zu beobachten.

Die Erntezeit ist der Höhepunkt des Gartenjahres. Nichts ist schöner, als nach getaner Arbeit die reifen Tomaten oder süßen Erdbeeren in der eigenen Küche zu verarbeiten. Mit Freunden und Familien geteilt, wird die Ernte so zum unvergesslichen Erlebnis!

EIN GARTEN, DEN AUCH INSEKTEN LIEBEN

Schmetterlinge, Bienen, Hummeln – sie alle bringen dein Gartenparadies erst richtig zum Blühen. Deshalb sollten auch sie sich in deinen Beeten zu Hause fühlen können. Deine kleinen Gartenhel-

fer lieben es, wenn möglichst das ganze Jahr Nektar vorhanden ist. Vor allem bevorzugen sie Lavendel, Thymian, Astern, Sonnenbraut, Löwenzahn, Mohn, Stockrosen und Flockenblumen. Die richtige Mischung aus hohen und niedrigen Bäumen und Sträuchern gibt ihnen Sicherheit. Ein echter Blickfang im Garten ist eine Schmetterlingsspirale: eine Steinmauer, die spiralförmig und nach

oben verlaufend angelegt wird. In den Zwischenräumen wachsen nektarspendende Pflanzen, am unteren Ende wird eine kleine Wasserstelle gegraben. Bald schon werden die Falter und Honigbienen durch deine Blumenspirale schweben wie in einem Sommernachtstraum!

○ PB



BRENNNESSELN VIELLEICHT DOCH NICHT AUSREISSEN?

Das brennende Unkraut ist für Schmetterlingsraupen das ideale Futter! Die Brennnessel ist sogar für Menschen genießbar: Aus ihr kannst du Salat, Tee, Suppe oder Smoothies machen. Zudem eignet sie sich als Dünger oder Heilpflanze gegen Rheuma und Harnwegsinfektionen. Lässt du sie in Garten wachsen, musst du sie nur am Wuchern hindern. Mit einer Wurzelsperre geht das effektiv.

BAUHAUS
Wenn's gut werden muss.

NEUHEIT!
BigBag inklusive Abholung

BAUHAUS 'Big Bags'
Für Laub- und Gartenabfälle
Bis zu 1 m³ Fassungsvermögen
je **62,50**

BAUHAUS 'Big Bags'
Für Bau- und Baumischabfälle
Bis zu 1 m³ Fassungsvermögen
je **99,-**

**VERLEIHEN SIE IHREM ZUHAUSE
DEN LETZTEN SCHLIFF**

Fliesenlegerbetrieb Blum
Dusty Blum
Am Twischkamp 27
27568 Bremerhaven

**DAS PASSENDE DESIGN
FÜR IHRE RÄUMLICHKEITEN**

fliesenlegerbetrieb-blum.de 0172 - 78 20 99 6
dustyblum@gmail.com @fliesenlegerdusty

idealtransport
Umzüge - Lagerung - Kleintransporte
Küchenmontagen - Beiladungen
Aktenlagerung

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

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

**MICHAEL
STÜRMEER** GMBH
Miele Service

VERKAUF MONTAGE SERVICE

Miele
Miele Service

Leher Landstraße 50
27607 Geestland
Telefon 04743 949790
stuermer-bremerhaven.de

VOM LANDSKNECHT ZUM HIGHLANDER

BEIM GTV TRAINIEREN HISTORISCHE SCHWERTKÄMPFER

In der Sporthalle der Gorch-Fock-Schule in Geestemünde toben sich tagsüber normalerweise Kinder zwischen 6 und 10 Jahren an Bällen und Sportgeräten aus. Jeden Montagabend aber belagern Landsknechte, Bravehearts und Musketiere die Bewegungsstätte – bildlich gesprochen zumindest. Hier trainiert nämlich die Abteilung Historischer Schwertkampf des GTV. Fabian Lewke (33) und Fabian Köckritz (30) haben sie vor zwei Jahren ins Leben gerufen. „Wir hatten privat damit angefangen“, erzählt Fabian Lewke. „Aber in Eigeninitiative

eine Halle zu mieten, geht ganz schön ins Geld, deshalb haben wir uns nach einem Verein umgesehen. Und da bot sich der GTV als erstes an, weil er mal eine Sportfechtabteilung hatte. Und der Verein war schnell überzeugt.“

An dieser Stelle ist etwas Historie vonnöten: Im Hochmittelalter und der Renaissance gab es in Europa verschiedene Fechtstile, auch Schulen genannt. Sie unterschieden sich in ihrer Herkunft, den verwendeten Waffen und dem Zeitalter, in dem sie populär waren. So gibt es die deutsche, die italienische, die spanische, die englische und die französische Schule. Fechtbücher erschienen zunächst hauptsächlich im deutschen Sprachraum, später ab dem 16. Jahrhundert vor allem in Italien.

INTERNATIONAL ANERKANNTE SPORTART: HEMA

Aus der italienischen und französischen Schule entwickelte sich mit der Zeit das heutige Sportfechten. Was die beiden Fabiane machen, folgt der deutschen Schule und heißt heute HEMA. Das steht für Historical European Martial Arts (Historische Kampfkünste Europas). Auch die Schwertkämpfer des GTV haben ihre Techniken aus Quellen erarbeitet, die zum Teil noch in Alt- oder Mittelhochdeutsch geschrieben waren und über 500 Jahre alte Abbildungen enthielten. Dabei ist die HEMA-Szene durchorganisiert wie andere Sportarten auch. Es gibt einen Nationalkader und Ranglisten für die verschiedenen Waffengattungen.

Das Langschwert ist die beliebteste Waffe der historischen Schwertkämpfer beim GTV.



Der wichtigste Unterschied zwischen HEMA und Sportfechten liegt im Regelwerk. „Beim Sportfechten sind die Regeln sehr starr“, sagt Fabian Lewke. „Wenn zwei Sportfechter sich bei der gleichen Aktion kurz nacheinander treffen, bekommt nur der den Punkt, der zuerst getroffen hat. Da kommt es oft auf Sekundenbruchteile an. Wenn zwei HEMA-Kämpfer sich fast gleichzeitig treffen, ist der Angriff unentschieden, weil im historischen Original-Setting jetzt schon beide Kämpfer bluten würden.“

WAFFENKÄMPFE, GANZ OHNE BLUTVERGIESSEN

Rund sieben bis acht Schwertkämpfer sind regelmäßig dabei, auch Frauen gehören dazu. „In guten Zeiten kommen

wir auch auf bis zu einem Dutzend Teilnehmer“, sagt Fabian Köckritz. „Jetzt in der kalten Jahreszeit sind es immer etwas weniger. Der Rekord waren mal 15 Aktive. Aber dann ist die Halle ziemlich voll, weil Schwertkampf doch etwas Platz in Anspruch nimmt.“

Dennis Peper (38) ist der Materialwart. „Unser vereinseigener Schmied“, sagt Fabian Lewke schmunzelnd. Aus reiner Neugier und Faszination fürs Handwerk fing er mit dem Schmieden von Messern an. „Die Messer wurden größer und irgendwann reizten mich dann Schwerter. Und dann wollte ich schließlich mal wissen, was man mit so einem Schwert eigentlich machen kann, hab ‚Schwertkampf Bremerhaven‘ gegoogelt und so bin ich hier gelandet.“

Mit den gängigen Schwert- und Fellklammern-Kontexten wie „Herr der Ringe“ oder „Game of Thrones“ hat er nichts am Hut. „Die ganzen Fantasy- und Historiensinken interessieren mich nicht, ich habe nicht mal einen Fernseher“, sagt Dennis. Magnus Bunkenburg (18) hat eher der eigene Spieltrieb hergeführt. „Ich hatte schon als kleiner Junge Spaß, mit Stöcken oder Stangen spielerisch zu fechten“, sagt er. „Das ging irgendwann mal mit Schwertkampf-Spielen am PC weiter. Und vor etwa einem Jahr bin ich zum Verein gestoßen.“

MAN PASST AUF EINANDER AUF

Nach dem Aufwärmen geht es in die Schutzkleidung, um sich „ein bisschen zu hauen“, wie Dennis juxt. Brauchbare Schutzkleidung kostet laut Fabian Lewke etwa so viel wie eine Eishockey-Ausrüstung. Das macht das Schwertkämpfen relativ teuer, aber auch sehr sicher.



Zentrum für Schmerztherapie Schmerztherapie zwischen Hamburg und Bremen

Liebe Patientinnen und Patienten,

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

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

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

OsteMed Klinik Bremervörde
Gnarrenburger Straße 117 | 27432 Bremervörde

SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER

„Mehr als Schrammen oder blaue Flecken hatten wir hier noch nicht“, sagt Fabian Lewke. „Fußball ist da deutlich gefährlicher!“ Das liegt nicht nur an der Ausrüstung, sondern vor allem auch an der Einstellung der Kämpfer. „Man passt aufeinander auf“, sagt Fabian Lewke.

KRAFTTRAINING BEIM SCHWERTKAMPF INKLUSIVE

Die Waffenkammer reicht an diesem Abend vom klassischen mittelalterlichen Langschwert, über das mächtige Claymore, mit dem die Schotten in epischen Schlachten vorzugsweise englische Besatzer vermöbelten, bis hin zum Seitschwert oder Rapier, das man am ehesten mit den Musketieren in Verbindung bringt und eher als Duellwaffe diente. Die beiden Fabiane „bekriegen“ sich mit dem Langschwert. Der Kampf ist gut zu verfolgen, man muss nur genau hinhören. „Klirren heißt Metall auf Metall, also kein Treffer“, sagt Fabian Köckritz.



„Ein dumpfes ‚Tock‘ heißt Metall auf Kunststoffrüstung, also Treffer.“ Die Kämpfe gehen schnell, denn die etwa fünf Kilogramm Schutzkleidung und das rund eineinhalb Kilogramm schwere Schwert erfordern doch einiges an Kraftaufwand und nach gut fünf Minuten ist eine Pause angesagt. Zweieinhalb Stunden nehmen sich die Geestemünder Landsknechte für eine wöchentliche Trainingseinheit.

» Die ganzen Fantasy- und
Historienschinken interessieren
mich nicht, ich habe nicht mal
einen Fernseher. «

Dennis Peper, Materialwart beim GTV

DABEI SEIN IST ALLES

Was sie beim Training so lernen, zeigen sie unter anderem beim Geestemünder Blütenfest und beim Herbstfest oder bei der Sportwoche. Außerdem führt ihr Weg sie hin und wieder zu Veranstaltungen anderer Vereine, wie etwa Hammaborg in Hamburg, einem der führenden HEMA-Vereine. „Da ist auch mal Dabeisein alles“, sagt Fabian Lewke. „Ich hatte dort letztes Mal zehn Runden gegen eine Sportkameradin, die hat neun Runden lang den Boden mit mir aufgewischt. Aber der eine Treffer von mir und ihr Lob dafür waren es schon wert.“

JS



BLEIBEN *DIE EISBÄREN* AUF IHRER SCHOLLE?

WIE GEHT ES FÜR DIE BASKETBALLER WEITER, WENN DIE STADTHALLE SANIERT WIRD?

Während die Saison in der Pro A auf vollen Touren läuft, stecken die Eisbären Bremerhaven schon im Planungsstress für die nächste Spielzeit. Im April müssen die Basketballer der Liga melden, wo sie ab Juli auf Korbjagd gehen wollen. Allerdings wird die Stadthalle dann saniert und hat womöglich zu wenige Plätze für den Zweitliga-Betrieb. Eisbären-Geschäftsführer Johannes Marggraf muss deshalb zweigleisig planen. Vorrangig stimmt er mit der Stadt und der Stadthallen GmbH ab, unter welchen Umständen die Eisbären in der Stadthalle weiterspielen könnten.

„Momentan erstellt ein Planungsbüro die Sanierungsplanung und das Bauordnungsamt prüft dazu, mit welchen Maßnahmen die geforderte Kapazität erreicht werden kann“, sagt Marggraf und erkennt auf allen Seiten echte Bemühungen für eine Lösung. „Alle haben ein Interesse daran, dass wir weiter in der Stadthalle spielen können“, betont er.



Trotzdem prüft Marggraf auch den „Seitensprung“ nach Bremen. „Wir haben in dieser Situation die Pflicht zum

Plan B“, sagt er. Abgesehen von den Möglichkeiten (die ÖVB-Arena ist für den Zeitraum der Spiele schon stark gebucht) muss er dabei die Interessen von Fans und Sponsoren im Auge behalten. Grundsätzlich sieht der Manager auch Chancen. „Für manche Sponsoren ist Bremen durchaus interessant“, gibt er zu bedenken. „Und es gibt dort sicher auch ein großes Potenzial an Sportbegeisterten, die mal etwas anderes als Fußball in ihrer Stadt sehen wollen.“ Das Potenzial zu heben, wäre für die Eisbären sicher reizvoll, aber nicht um den Preis, es sich mit den angestammten und treuesten Fans in der Seestadt zu verscherzen oder wichtige Sponsoren zu verlieren.

Und wenn der Basketballgott völlig durchdreht und die Eisbären schon im Sommer aufsteigen? „Dann bricht hier nochmal eine ganz andere Betriebsamkeit aus“, entgegnet der Manager schmunzelnd. „Wir würden uns dann aber am Vorbild der Pinguins orientieren und nur auf Lösungen hinarbeiten, die auch nachhaltig und sicher für den Verein sind.“ Einen Ölscheich oder anderen Großinvestor hält Marggraf für ebenso unwahrscheinlich wie die „Eisbären Bremen“.

GEWINNE EIN HANDSIGNIERTES MANNSCHAFTSFOTO

Dir fehlt noch ein eindrucksvoller Wandschmuck oder das ultimative Schätzchen für deine Eisbären-Fanartikel-Sammlung? Dann mach bei unserem Gewinnspiel mit und sichere dir mit etwas Glück ein gerahmtes und signiertes Foto deiner Lieblings-Korbjäger. Um an der Verlosung teilzunehmen, musst du nur diese Frage richtig beantworten:

Wie heißt die Halle in Bremen, die als alternativer Spielort für die Eisbären im Gespräch ist?

Sende die richtige Antwort unter dem Betreff „Eisbären Bremerhaven“ bis zum 23. März an post@moin-bremerhaven.de. Die Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Website.

JS

soulfit



TAGESKARTE
IM SAUNAPARK
19,00€

DIE SCHÖNSTE
SAUNA
DER REGION

SOULFIT-CUXHAVEN.DE

URLAUB FÜR DIE SEELE

GUT HÖREN UND SEHEN

Moderne Technik erhält die Lebensfreude

Hören wie ein Luchs und sehen wie ein Adler, das wünschen sich viele im Alter. Aber das Leben ist eben kein Wunschkonzert. Zum Glück verbessern sich Medizin und Technik fortwährend, sodass bei Verlust des Hör- oder Sehvermögens heutzutage ganz selbstverständlich individuelle und meist bezahlbare Lösungen zur Verfügung stehen. Hier erfährst du mehr.

Die Zeiten der braunen, klobigen Plastikboxen hinter dem Ohr sind vorbei. Ganz frisch auf dem Markt sind Im-Ohr-Hörsysteme, die sich perfekt in die Ohrmuschel einfügen und mit Strasssteinen besetzt sind. Das Hörgerät wird so zum schicken Mode-Accessoire. Andere Hörgeräte wiederum sind nahezu unsichtbar und direkt ans eigene Smartphone gekoppelt: Egal, ob du deine Lieblings-Playlist abspielen willst oder Skatkarten in geselliger Runde kloppst – per Bluetooth kannst du dein Hörgerät auf die jeweilige Situation optimal einstellen.



DAS TEUERSTE HÖRSYSTEM IST NICHT DAS BESTE

Wichtig ist, dass du dir genau bewusst machst, wann und wo du ein Hörproblem feststellst und welche Verbesserung du dir wünschst. Nur so kann dir ein Hörgeräte-Akustiker Modelle vorschlagen, die deinen Anforderungen genügen. Nimm nicht das billigste, aber versprich dir auch keine Wunder von dem teuersten System. Der Preis ist kein Indiz für ein gutes Hörgerät. Probiere am besten mehrere Modelle aus, um einen direkten Vergleich zu haben.

Moderne Hörhilfen lassen sich leicht reinigen und funktionieren umweltfreundlich ohne Batterien. Ihre Akkus müssen nur täglich aufgeladen werden. Gesetzlich Krankenversicherte erhalten von ihrer Krankenkasse einen Betrag von bis zu 730 Euro pro Hörgerät inklusive Ohr-

passstück. Voraussetzung ist ein Rezept vom Hals-Nasen-Ohrenarzt. Der Pflicht-Eigenanteil beträgt lediglich 10 Euro für jedes System. Privatversicherte sollten das Finanzielle mit ihrer Krankenkasse abstimmen, bevor sie sich für ein Hörsystem entscheiden.

AUGENLASERN STATT „NASENFAHRRAD“

Brillen gelten schon längst nicht mehr als Makel – manch einer trägt sogar ein Gestell mit Fensterglas, um interessanter oder intellektueller zu wirken. Wer jedoch wirklich an einer ausgeprägten Sehschwäche leidet und Probleme mit Brille oder Kontaktlinsen hat, für den könnte eine Laser-Operation die Lösung sein. Allerdings ist diese Maßnahme wesentlich kostspieliger als eine Brille.

Das ideale Alter fürs Augenlasern beträgt 25 bis 45 Jahre. Voraussetzungen sind außerdem, dass keine Entzündung oder Erkrankung wie Grauer Star oder ein Glaukom vorliegt. Erkundige dich bei deinem Arzt, welche Möglichkeiten du hast.

Wusstest Du...

... dass Schwerhörigkeit das Risiko für Depressionen, Demenz und Alzheimer erhöht? Das Tragen von Hörgeräten kann deshalb als allgemeine Gesundheitsvorsorge betrachtet werden.

ANZEIGE

NACHHALTIG
UND PASSGENAU:

Moderner Ohrscanner bei Hörsysteme Carola Ise

Das Fachgeschäft für Hörsysteme steht für ausgezeichneten Service und modernste Technik. Nun wird aufgerüstet: Seit Kurzem verwenden Carola Ise und ihr Team einen Ohrscanner zur Hörgeräteanpassung. Dieser ermöglicht eine schmerzfreie und besonders genaue Abformung von Ohrmuschel, Gehörgang und Trommelfell. So können Maßbohrstücke zur Anbringung des Hörgerätes an das Ohr ganz ohne Modelliermasse – vor den Augen

des Kunden – am Bildschirm bearbeitet und geformt werden. Anschließend werden die digitalen Abformungen via Cloud zum herstellenden Labor geschickt.

ERFÜLLT HÖCHSTE ANSPRÜCHE

„Im Gegensatz zu der bisherigen Abdrucknahme mit Silikonmasse produzieren wir keinen Müll mehr, sparen Ressourcen und Verbrauchsmaterial“, freut sich Inhaberin Carola Ise. „Auch bei emp-

findlichen oder operierten Ohren werden wir unserem Anspruch an Perfektion gerecht“. Und schneller geht's auch! Schließlich entfallen auch Verpackung und Versand des Silikon-Abdrucks. Mehr Infos unter 0471-95212320 oder hoerbare-lebensqualitaet.de.

Hörsysteme Carola Ise
Weserstraße 66
27572 Bremerhaven



Lassen Kundenohren aufhorchen:
(v.l.n.r.) Mike Franken, Julia Corssen,
Carola Ise und Kilian Ise.

Fünf Tipps vor dem Kauf eines Hörgerätes:

1. MACH EINEN HÖRTEST

Ein Hörtest sollte immer kostenlos sein, auch ohne Rezept. Für eine Kostenerstattung des Hörgeräts durch deine Krankenkasse benötigst du später in jedem Fall eine Verordnung vom HNO-Arzt.

2. ERSTELLE EINE HÖR-WUNSCHLISTE

In welchen Situationen würdest du gern besser hören können? Bei wichtigen Konferenzen im Job, in deiner Freizeit auf Konzerten oder zu Hause beim Fernsehen? Schreib deine Prioritäten auf!

3. LEG DEINEN FINANZIELLEN RAHMEN FEST

Die Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten bei einer ärztlichen Verordnung. Nahezu unsichtbare Hightech-Geräte sind jedoch höherpreisiger.

4. NIMM DIR ZEIT ZUM PROBETRAGEN

Nicht jedes System passt bei jedem Hörproblem. Eine wesentliche Rolle spielen außerdem die fachlichen Fähigkeiten des Hörakustikers und seine Menschenkenntnis. Auch hier muss es passen!

5. BLEIB MOTIVIERT UND OPTIMISTISCH

Ein bisschen Geduld braucht es schon, bis sich dein Gehirn an das Hörgerät gewöhnt. Empfehlenswert ist ein Hörtraining, mit dem du deine Hörwahrnehmung schulst und verbesserst.

Guter Rat

IST TEUER – ABER NICHT BEI HÖRAKUSTIK SCHMITZ

Viele Menschen mit Hörproblemen trauen sich nicht zum Hörakustiker – aus Angst vor hohen Kosten. „Dabei gibt es sogar diskrete Im-Ohr-Hörgeräte zum Nulltarif“, weiß Stefan Panitz, Geschäftsführer bei Hörakustik Schmitz in Bremerhaven-Lehe. Der erfahrene Hörakustik-Meister hilft Kunden, das individuell passende Hörsystem zu finden. Eine Herausforderung bei über tausend verschiedenen Modellen, die auf dem Markt verfügbar sind.

„Mir macht es Spaß, Menschen optimal zu beraten“, so der Experte. „Jeder hat ein

anderes Hörempfinden und dementsprechend unterschiedliche Ansprüche an ein Hörgerät.“ Bei Hörakustik Schmitz werden Kunden grundsätzlich herstellerunabhängig beraten – und wie ein guter Freund.

PERSÖNLICHE BERATUNG & GRATIS-HÖRTEST

Eine Terminvereinbarung für einen Hörtest bei Hörakustik Schmitz in der Hafenstraße 135 ist unter bremerhaven@hoerakustik-schmitz.de oder unter der Telefonnummer 0471-945 733 33 möglich.

KaZ



Stefan Panitz bei der Verleihung des Atelier Awards 2024. Der Award belegt unter anderem eine hohe Kundenzufriedenheit im Bereich Hörsysteme.

HNO-Praxis Dr. Uhe



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

Grashoffstr. 6
27570 Bremerhaven
Tel: 0471/21167



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



*Zahnersatz
made in Fischtown.*

Rübeling
DENTAL-LABOR
BREMERHAVEN
www.ruebeling.de



PARADONTITIS:

MIT PLAQUE FÄNGT ALLES AN

Wie so oft im Leben kommt es auch bei der Zahngesundheit auf die richtige Balance an: Wer seine Zähne regelmäßig putzt, verhindert, dass sich Bakterien im Zahnbelag festsetzen. Die Mundflora bleibt im Gleichgewicht. Nimmst du es mit der Zahnpflege nicht so genau, kann schnell eine oberflächliche Entzündung des Zahnfleisches (Gingivitis) entstehen. Dann heißt es: handeln und zum Zahnarzt gehen.

ZAHNAUSFALL VERHINDERN

„Bei Nichtbehandlung kann sich die Entzündung ausbreiten und das Zahnbett oder sogar den Kieferknochen angreifen“, weiß Experte Dr. Eduard Arendt. „Im Extremfall führen die Symptome sogar zu Zahnverlust.“ Deshalb solltest du deine Zähne immer gut pflegen und

kontrollieren. Eine halbjährliche Prophylaxe beim Zahnarzt sorgt dafür, dass du so lang wie möglich ohne Zahnersatz auskommst. Auch zu Hause lohnt sich täglich der prüfende Blick auf die eigenen Beißerchen.

MÖGLICHE ANZEICHEN FÜR EINE PARADONTITIS:

- ◆ Gerötetes und geschwollenes Zahnfleisch
- ◆ Zahnfleisch zieht sich zurück
- ◆ Zahnfleischbluten beim Kauen oder Zähneputzen
- ◆ Empfindliche Zähne, vor allem Zahnhälse

„Es gibt jedoch neben mangelnder Mundhygiene noch weitere Ursachen, die eine Gingivitis begünstigen“, so der Zahnmediziner. Menschen mit Diabetes mellitus oder mit einer schlechten Immunabwehr sind häufig von Zahn-



Dr. Eduard Arendt

fleischentzündungen betroffen. Auch Frauen in den Wechseljahren oder Schwangere klagen häufiger über Gingivitis. Ein gesunder Lebenswandel mit einem ausgewogenen Nährstoffhaushalt und ohne Rauchen trägt sehr dazu bei, dass du noch lange problemlos zubeißen kannst.

KaZ

arendtdental.de



Schluss mit „Ich hab Rücken“!

CORPUSANA FITNESSSTUDIO LÄDT ZU EINEM MONAT PROBETRAINING EIN

Bremerhavens Rückenspezialist CorpuSana Fitnessstudio am Holzhafen unterstützt seit über 20 Jahren seine Kunden dabei, Rückenschmerzen sowie Nackenverspannungen zu lösen und fitter für den Alltag zu werden. Seit Dezember 2024 bringt der neue Inhaber Joel Dany frischen Wind ins Studio. Der 24-jährige Hochschulabsolvent ist seit fast 8 Jahren im CorpuSana als Trainer tätig und gründete bereits während seines Studiums die MARKETINGWERK Agentur.

WAS MACHT DAS CORPUSANA AKTUELL AUS?

Mitglieder schätzen neben dem fundierten Trainingsansatz und dem großen Gerätepark vor allem die besondere Atmosphäre im CorpuSana. Keine Musik und keine klassischen „Pumper“. „Unsere Trai-

ner sind nicht nur bestens ausgebildet, sondern auch sehr freundlich, humorvoll und stets mit einem offenen Ohr für jeden da“, erzählt Joel Dany. Diese positive Stimmung im Studio sei einfach unvergleichlich und mache den Unterschied aus. „Wir kennen unsere Mitglieder alle persönlich.“ Schon beim Betreten des Studios wird man mit seinem Vornamen begrüßt. Individuelle Ziele, aber auch Wünsche der Gäste sind den Trainern bestens bekannt. Neben der Trainingsfläche lädt der Saunabereich zum Entspannen ein und rundet den Studio-Besuch perfekt ab.

WAS MACHST DU IN ZUKUNFT ANDERS?

Am Gesamtkonzept möchte der Studio-Inhaber festhalten: „Unsere Mitglieder lieben uns dafür, wie wir sind. Deshalb bleibt das CorpuSana auch in Zukunft



Joel Dany, Inhaber CorpuSana

das CorpuSana.“ Dennoch sieht Joel Dany Potential darin, die Trainingsmöglichkeiten zu erweitern. „Mein Ziel ist es, unseren Kunden ein noch breiteres Trainingsspektrum zum gleichen Preis zu bieten.“ Eine Veränderung, die viele Mitglieder freuen dürfte.

TESTE DAS CORPUSANA KOSTENLOS FÜR EINEN MONAT!

- Schritt 1: Ausweis ausschneiden
- Schritt 2: Einführungstraining buchen
- Schritt 3: Ausweis mitbringen

Wer neugierig geworden ist, kann das CorpuSana jetzt einen Monat lang gratis testen. Einfach den MOIN! Mitgliedsausweis ausschneiden, ein Einführungstraining unter corpusana.de oder 0471 8007770 buchen, den Gutschein am Empfang im CorpuSana vorzeigen und los trainieren.

MOIN! Mitgliedsausweis

für einen Monat gratis Training im CorpuSana!*

Name:

Gültig von bis

CorpuSana
Gesunde Kraft

Schillerstr. 5 • 27570 Bremerhaven
0471 8007770 • www.corpusana.de

*Der Mitgliedsausweis kann ohne Vertragsabschluss bis zum 31.05.2025 eingelöst werden. Nur einlösbar von Nicht-Mitgliedern vom CorpuSana. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

VORSORGE IST BESSER ALS NACHSORGE!

DIE WICHTIGSTEN TIPPS UND TERMINE FÜR DEINE GESUNDHEIT



In Deutschland ist die medizinische Grundversicherung auf einem sehr hohen Stand. Viele Krankenkassen verpflichten sich sogar zu mehr Leistungen, als vom Gesetz gefordert wird! In der Praxis aber nehmen zu wenige Menschen diese kostenlosen Angebote wahr: Laut einer AOK-Umfrage von 2024 vermeidet jeder vierte Deutsche wichtige Vorsorgetermine. Dabei hilft Früherkennung, Krankheiten vorzeitig zu erkennen, zu behandeln und in vielen Fällen zu heilen.

FRÜHERKENNUNGS- UNTERSUCHUNGEN FÜR KINDER

Bereits im Kindesalter beginnt die gesetzliche Krankenkasse mit der Übernahme von Vorsorgeuntersuchungen. Die U-Untersuchungen (U1 bis U11) sind darauf ausgelegt, die Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern zu überwachen. Diese Untersuchungen beinhalten unter anderem die Überprüfung von Wachstum, motorischen Fähigkeiten und der allgemeinen Gesundheit.

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN FÜR ERWACHSENE

Bei jungen Erwachsenen kann ein Hausarzt kostenlos eine einmalige Anamnese durchführen sowie, ab Mitte dreißig, alle drei Jahre den sogenannten „Check-up 35“. Dazu kommen die Früherkennung Hautkrebs und ab fünfzig die Früherkennung Darmkrebs. Die Darmkrebs-Vorsorge setzt sich aus zwei getrennten Untersuchungen zusammen. Eine davon ist der Blut-im-Stuhl-Test, der mit „FIT“ abgekürzt wird und alle zwei Jahre wiederholt wird. Der zweite Teil besteht in einer Darmspiegelung, die nur alle zehn Jahre stattfindet. Keine Bange vor diesem Eingriff: Die Schläuche sind sehr weich und auch eine Kurznarkose ist möglich!

Darüber hinaus gibt es geschlechterabhängige Vorsorgeuntersuchungen, die von der Gesetzlichen Krankenkasse (GKV) bezahlt werden. Frauen sollten ab 20 Jahren einmal jährlich zur Früherkennung Gebärmutterhalskrebs gehen. Bis zum 25. Lebensjahr ist auch ein Chlamydien-Screening kostenlos. Ab 30 Jahren empfiehlt sich die jährliche Früherkennung Brustkrebs durch Abtasten. Zwischen 50 und 75 Jahren kommt ein kostenloses Mammographie-Screening dazu. Bei Männern bezahlt die GKV ab 45 Jahren die Früherkennung Prostatakrebs, Hodenkrebs und Peniskarzinome. Ab 65 Jahren ist für Männer das Ultraschall-Screening der Bauchschlagader wichtig, um frühzeitig Aneurysmen zu erkennen.

UND DIE PKV?

Die Private Krankenversicherung (PKV) deckt über diese Leistungen hinaus die Kosten für weitere sinnvolle Untersuchungen, zum Beispiel für Neugeborene und Kinder sowie regelmäßige Nieren-Checks, Osteoporose-Vorsorge oder Krebsfrüherkennung bei Frauen durch Ultraschall der Eierstöcke.



NIE MEHR VORSORGETERMINE VERGESSEN:

DIE RICHTIGEN HILFSMITTEL

Dir fällt es schwer, Termine für Früherkennungsuntersuchungen zu planen? Kein Problem:

Mit ein paar Hacks kannst du deine ärztliche Vorsorge für Jahre im Voraus organisieren. Das klassische Helferlein ist eine ausgedruckte Check-Liste, die du zu Hause an einen Ort hängst, wo du oder deine Familie öfter hinschauen: am Kühlschrank, an einer Pinwand im Homeoffice, an der Schranktür zu deiner Hausapotheke oder sogar am Sicherungskasten! Alternativ gibt es eine Vielzahl an digitalen Vorsorge-Erinnerungsservices wie etwa die Life-Time App, die Vivy-App, die PraxisApp „Meine GynPraxis“ sowie die individuelle Service-App deiner Krankenkasse.



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 Telefon: 0471 9 41 34 07
Kurfürstenstr. 4 Email: krebsberatung@t-online.de
27568 Bremerhaven www.leben-mit-krebs-bremerhaven.de

In vielen Fällen wird bei der Vorsorge keine Selbstbeteiligung fällig. Die Beitragsrückerstattung wird durch die Untersuchungen auch nicht beeinflusst.

IMPFUNGEN

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für empfohlene Impfungen, die Teil der Ständigen Impfkommission (STIKO) sind. Dazu gehören: Diphtherie, Kinderlähmung (Poliomyelitis/ DTP), Masern, Mumps und Röteln (MMR), Keuchhusten (Pertussis) und Tetanus. Für Mädchen zwischen neun und 17 Jahren ist eine HPV-Impfung kostenlos, einige Krankenkassen weiten dieses Angebot sogar für junge Frauen und Männer aus.

VORSORGE WÄHREND EINER SCHWANGERSCHAFT

Während und nach einer Schwangerschaft umfasst die kostenlose Vorsorgeleistung Ultraschalldiagnostiken, die Erkennung und Überwachung von Risikoschwangerschaften und eine Reihe von Blutuntersuchungen, etwa auf Schwangerschaftsdiabetes sowie HIV und an-

dere Infektionen. Schwangere haben das Recht auf kostenlose Beratungen zu Gesundheitsrisiken und Ernährungstipps.

FRÜHERKENNUNG DURCH DEN ZAHNARZT

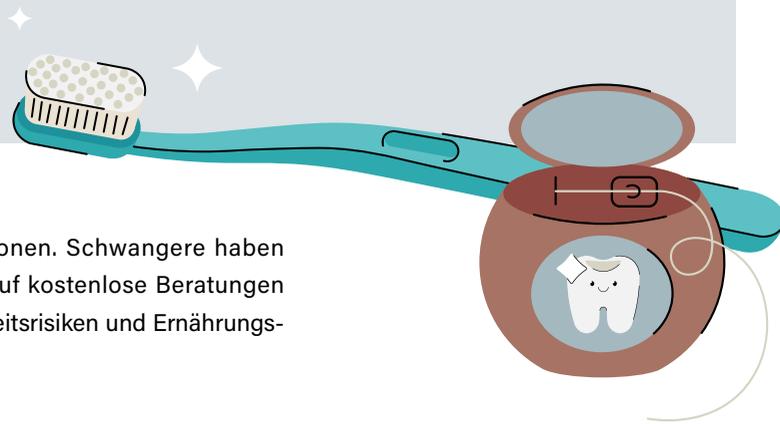
Abgestimmt auf die kinderärztliche Untersuchung, sollten Kinder zwischen 6 Monaten und 6 Jahren einmal pro Jahr zum Zahnarzt gehen. Bei Kleinkindern bis zu 33 Monaten kommt zweimal im Jahr eine Zahnschmelzerhärtung mit

Fluoridlack hinzu. Kindergarten- und Schulkinder haben Anspruch auf eine sogenannte Gruppenprophylaxe, einer Aufklärungsveranstaltung über das richtige Zähneputzen und eine zahnfreundliche Ernährung.



Schon gewusst?

Die Zahnkontrolle spielt eine entscheidende Rolle für die allgemeine Gesundheit: Kieferfehlstellungen oder Bakterien im Mundraum können Kopfschmerzen, Herz- und Lungenentzündungen, Schlaganfälle oder Herzinfarkte direkt verursachen.



TIPP: ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE ERSETZT ZAHNÄRZTLICHES BONUSHEFT

Bis Januar 2022 hat das Zahnbonusheft dazu motiviert, regelmäßig zur Kontrolluntersuchung zu gehen und Stempel zu sammeln. Inzwischen wurde der Service digitalisiert: Deine Zahnarztbesuche werden nun über die elektronische Patientenakte (ePA) dokumentiert. Brauchst du einmal Zahnersatz, bekommst du von deiner Krankenkasse bei Einblick in deine ePA den maximalen Zuschuss – sofern du einmal im Jahr zur Vorsorge gehst.

Ab dem 6. Lebensjahr übernimmt die GKV lebenslang die Kosten für zwei Kontrolluntersuchungen pro Jahr. Für alle Altersgruppen bezahlt sie bei Bedarf Kariesentfernung und Zahnfüllungen, das Ziehen von Zähnen und Wurzelkanalbehandlungen. Bei Zahnersatz gibt es einen Festzuschuss von 60 Prozent der Gesamtkosten. Außerdem verpflichten sich viele Krankenkassen freiwillig zu kostenlosen Zahnvorsorgen während einer Schwangerschaft. Falls dir weitere Kostenerstattungen wichtig sind, lohnt sich ein Gespräch mit der PKV.

○ PB



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



Zondag
PHYSIOTHERAPIE

**„WEIL GESUNDHEIT
VERTRAUENSsache IST.“**

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



Björn Frebe

Vorsorge für Ihr Unternehmen

BESTE KONDITIONEN
UND OPTIMALER
SCHUTZ

Die **WERTOPTIMIERER-POLICE** der Grotelüschen & Weber AG bietet Arbeitgebern und Arbeitnehmern neue Möglichkeiten!

DIE VORTEILE:

- kein Gesundheitscheck nötig
- Versicherungsschutz auch für bestehende Erkrankungen
- Aufnahme in das Kollektiv bereits ab 10 Mitarbeitenden
- direkter und jährlich wiederkehrender Mehrwert



GROTELÜSCHEN & WEBER AG

WERTOPTIMIERER

GROTELÜSCHEN & WEBER AG

Wertoptimierer

Dillinger Straße 3
27578 Bremerhaven
Tel.: 0471 - 309 666 0
Fax: 0471 - 309 666 99
info@guw.ag
www.guw.ag



Achtung: Die Heuschnupfen- Zeit beginnt!

Was tun, wenn die Heuschnupfen-Saison beginnt, und Gräser, Birke, Pappel und Weide wieder bei Allergikern „zuschlagen“? Wir haben Thomas Anthes, Apotheker und Inhaber der Sander Apotheken, befragt, welche natürlichen Mittel er empfehlen kann.



Thomas Anthes,
Apotheker und Inhaber der Sander Apotheken

NASENDUSCHE LINDERT BESCHWERDEN

Geschwollene Augen, Kopfweh, Schnief-nase und Müdigkeit sind kein Vergnügen für Allergiker. Eine Nasendusche sieht zwar ulkig aus, kann aber durchaus Linderung der Beschwerden verschaffen.

Aus einer speziellen Kanne lässt du über das Waschbecken gebeugt eine Lösung aus warmem Wasser und Salz in ein Nasenloch fließen. Aus dem anderen Nasenloch lässt du das Wasser wieder abfließen. „Eine Spülung mit der Nasendusche befreit von reizenden Pollen oder anderen Rückständen“, weiß Thomas Anthes. Die Nasenschleimhäute werden so intensiv befeuchtet und die Nasennebenhöhlen durchgespült. „Beugt übrigens auch Erkältungen vor.“

PFLEGE FÜR DEINE AUGEN

Deine Augen jucken, brennen oder tränen? „Augentrosttropfen können die Beschwerden von Allergikern deutlich lindern“, so Thomas Anthes. „Die Tropfen einfach auf einen Wattepad geben und für eine Viertelstunde auf die Augenlider legen.“ Sind auch deine Bronchien betroffen oder leidest du an einem kratzenden Hals durch die Allergie, tut ein Dampfbad mit Salzkristallen gut. Der Dampf befeuchtet ebenfalls die Schleimhäute und verringert den Juckreiz.

Einfache Inhalationsgeräte, Nasenduschen und Augentrosttropfen sowie Hinweise zur Anwendung erhältst du in deiner Apotheke. 

sander-apotheken.de



Tipp für Allergiker

Regenzeit = gute Zeit!

Am besten die Wohnung direkt nach einem Regenschauer lüften. Dann ist die Luft sauber und die Pollen wehen nicht in die Wohnräume. Für eine ruhige Nacht lieber vor dem Schlafengehen duschen und Pollen aus den Haaren waschen

RAUS AUS DEM WINTERSCHLAF

SO MACHST DU MOTORRAD, OLDTIMER UND
WOHNMOBIL FIT FÜR DEN FRÜHLING

Die kalte Jahreszeit ist für Fahrzeuge mit Saisonkennzeichen meist die Zeit der Ruhe und des Stillstands. Oldtimer, Cabrios, Motorräder und Wohnmobile stehen dann in der Garage oder einem Schuppen und warten auf die erste Frühlingssonne. Wenn du dein Fahrzeug über den Winter abgemeldet hast, ist es jetzt an der Zeit, es wieder fit für die Straße zu machen. Hier zeigen wir dir Schritt für Schritt, wie du dein Garagenschätzchen auf Vordermann bringst, damit du die ersten Ausfahrten in vollen Zügen genießen kannst.

1. DER ERSTE ÜBERBLICK

Bevor du mit der eigentlichen Arbeit beginnst, solltest du dir einen genauen Überblick über den Zustand deines Lieblings verschaffen. Achte auf Roststellen, Risse in der Karosserie oder andere sichtbare Schäden. Überprüfe auch den Zustand der Reifen – haben sie noch genug Profil und sind nicht porös? Bei Oldtimern und Cabrios kann es auch wichtig sein, die Dichtungen der Fenster und Türen zu kontrollieren, um unfreiwillige Duschen bei Fahrten im Regen zu vermeiden.

2. BATTERIE UND ELEKTRIK

Eine der häufigsten Ursachen für Startprobleme nach dem Winter ist die Batterie. Wenn du dein Fahrzeug über die kalte Jahreszeit abgemeldet hast, ist es ratsam, die Batterie zu laden oder gegebenenfalls auszu-tauschen. Prüfe auch die elektrischen Anschlüsse auf Korrosion und reinige sie, wenn nötig. Bei Motorrädern reagiert die Batterie oft empfindlicher auf Kälte, deshalb ist dort die Wartung besonders wichtig.

3. ÖLWECHSEL & FLÜSSIGKEITEN

Motoröl ist kein Wein, der mit der Zeit besser wird. Altes Öl kann Ablagerungen und Verunreinigungen enthalten, die deinem Motor schaden können. Checke bei der Gelegenheit auch gleich Kühlmittel, Bremsflüssigkeit und Getriebeöl auf ihren Füllstand und Zustand. Bei Wohnmobilen ist es außerdem wichtig, die Wasser- und Abwas-sertanks zu überprüfen und nötigenfalls zu entleeren und zu reinigen.

4. REIFEN UND BREMSEN

Die Reifen sind im Zweifelsfall das Einzige, was zwischen dir und der Straße steht. Überprüfe den Reifendruck und achte darauf, dass die Reifen nicht zu alt sind. Ein Blick auf die Bremsen ist ebenfalls unerlässlich. Überprüfe die Bremsbeläge und -scheiben auf Abnutzung. Bei Oldtimern kann es auch sinnvoll sein, die Bremsleitungen auf Risse oder Undichtigkeiten zu kontrollieren.

5. KAROSSERIE UND LACKPFLEGE

Der Winter kann dem Lack deines Fahrzeugs zusetzen. Eine gründliche Reinigung und Politur sind daher empfehlenswert. Entferne Schmutz, Salz und andere Ablagerungen, die sich während der kalten Monate angesammelt haben können. Oldtimer brauchen unter Umständen eine spezielle Pflege für den Lack, um den Originalcharakter des Anstrichs zu bewahren. Denke auch daran, die Scheibenwischer und Scheinwerfer zu überprüfen. Wischergummis können mit der Zeit porös und Scheinwerferverglasungen stumpf werden.

6. INNENRAUM UND AUSSTATTUNG

Auch der Innenraum deines Fahrzeugs sollte nicht vernachlässigt werden. Sauge Auto oder Wohnmobil gründlich aus und reinige die Polster. Bei Cabrios ist es wichtig, das Verdeck auf Risse oder Abnutzungen zu überprüfen und zu imprägnieren. Bei Wohnmobilen solltest du die KÜcheneinrichtungen und Sanitäranlagen auf Sauberkeit und Funktionalität überprüfen, damit das Kaffeewasser bei der ersten Pause nicht kalt bleibt oder du dich trotz Bord-WC unvermittelt in die Büsche schlagen musst.

7. PROBEFAHRT

Bevor es jetzt unbeschwert in den Lenz gehen kann, mache noch eine kurze Probefahrt. Achte dabei auf ungewöhnliche Geräusche, Vibrationen oder andere Auffälligkeiten. Teste die Bremsen und die Lenkung. Bei der ersten Bremsung könnte zum Beispiel die Wirkung unerwartet ausfallen. Dann hat sich Flugrost auf Bremsscheiben und in Bremstrommeln gebildet, der sich erst abschleifen muss. Wenn die Bremse wieder greift und der Motor schnurrt wie ein Kätzchen, steht dem fulminanten Saisonstart auf zwei oder vier Rädern nichts mehr im Wege.

US

Mit uns bleiben Sie in Schwung!

Entspannt radeln mit Ihrem neuen E-Bike



Nutzen Sie unsere Fahrrad-Teststrecke

DRAHTSEIL

Der Fahrradladen der Lebenshilfe

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

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

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

BLECHSCHADEN ODER TOTALSCHADEN?

LIEBER GLEICH ZUM FACHANWALT

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

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

VERTRAUEN IST GUT, EIN ANWALT IST BESSER

Anders sieht es für diejenigen aus, der bei einem Verkehrsunfall selbst Geschädigter ist oder wenn die Unfallursache unklar ist. Die Gegenseite wird versu-

chen, die Schadensregulierung eigenständig abzuwickeln und den Wert des Autos durch ihren eigenen Gutachter ermitteln lassen. Doch was zunächst nach weniger Stress klingt, kann sich schließlich zum Nachteil entwickeln.

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

werk-wurtz.de



KaZ

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

betont Guido Wurtz, Rechtsanwalt und Notar



SCHON WIEDER GEBLITZT WORDEN ...?

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

EINFACH MAL TESTEN:

Probewohnen im Seniorenstift



Manch einer ist mit siebzig Jahren noch fit wie ein Turnschuh – aber jünger werden wir alle nicht. Das ist nun mal Fakt. Wenn dann die ersten Zipperlein nach Rentenbeginn einsetzen und das soziale Umfeld immer kleiner wird, sollte man sich schon Gedanken über seine jetzige und zukünftige Lebenssituation machen. Ist mein Zuhause überhaupt altersgerecht? Wer pflegt mich, wenn ich krank bin? Ein Seniorenstift kann viele Vorteile im Alter bieten. Wie wäre es denn mal mit Probewohnen? Damit du weißt, ob ein Seniorenstift zu dir passen würde – und welches!

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



JOHANNITER

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



Wohnungen zu vermieten

in unserer neuen „Wohnanlage Butenandt“

- Barrierefreie 1-2 Zimmer-Wohnungen
- Fahrstuhl

Interesse? Dann jetzt schnell anrufen
und Besichtigungstermin vereinbaren:

0471 / 9843 - 304 [@] info@bew-bhv.de

Erstbezug!

Es gibt unzählige Wohnformen für ältere Menschen. Viele Wohnanlagen sind so angelegt, dass sich Senioren mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen hier zu Hause fühlen können. Wer noch sehr aktiv ist, gesundheitlich fit und sein Leben selbstständig organisieren und gestalten kann, für den könnte ein „Service-Wohnen“ interessant sein. Hier leben Senioren in einem modernen Apartment, das über besondere Annehmlichkeiten verfügt. Eingänge und Badezimmer sind barrierefrei und meist so geschnitten, dass bei Bedarf ein Rollator oder Rollstuhl problemlos durch die Türen passt. In mehrstöckigen Gebäuden gibt es Fahrstühle und meist auch einen Hausmeister oder einen technischen Dienst vor Ort.

SERVICE-WOHNEN ERLEICHTERT DAS LEBEN

Wer Unterstützung beim Putzen benötigt oder sich „Essen auf Rädern“ wünscht, kann diese Service-Leistungen bequem hinzubuchen. Im Normalfall gibt es aber auch eine kleine Küche oder Kochnische

im Apartment, in der du dir dein Essen selbst zubereiten kannst. Apartments mit Service gibt es in lebendigen Quartieren, aber auch eingebettet in ruhige Wohngenden. Eine gute Infrastruktur sowie ein Café und Veranstaltungsräume zur Freizeitgestaltung sind meistens Standard. So kannst du im Alter neue Kontakte knüpfen und deinen Hobbies nachgehen, ohne eine halbe Weltreise durch die ganze Stadt unternehmen zu müssen.

» **GERADE IM ALTER IST ES ANGENEHMER, wenn du dich nicht ständig auf Veränderungen einstellen musst.** «

SENIORENSTIFT: EIN MÖGLICHER NEUANFANG

Vielleicht bist du sogar auf der Suche nach neuen Kontakten. Auch wenn das Zuhause vertraut ist, Einsamkeit ist auf Dauer kein idealer Mitbewohner. Schon gar nicht im Alter. Im Seniorenstift besteht die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen und Hobbys zu starten wie die Malerei oder das Gärtnern. Viele Einrichtungen bieten Veranstaltungen

und Zusammenkünfte an, die das Miteinander ermöglichen und so Einsamkeitsgefühlen entgegenwirken. Auch Gruppenausflüge in die Stadt oder in die Umgebung werden häufig angeboten. Und warum nicht auch eigene Ideen und Wünsche einbringen? Bei einem Kennenlerngespräch oder Probewohnen hättest du Gelegenheit, alle Optionen und Angebote zu begutachten.

PFLEGEDIENSTE BEI BEDARF

Das Praktische an diesen Wohnmodellen ist außerdem, dass Hilfe im Notfall schnell vor Ort ist. Bei einem ernsthaften Infekt oder einem unglücklichen Beinbruch kann umgehend ein Pflegedienst bestellt werden. So bist du bestens versorgt und bleibst im vertrauten Wohnumfeld, das du ja im besten Fall schon eine Weile kennst. Und die neugewonnenen Freunde in der Residenz wohnen für einen kurzen Besuch nur ein paar Türen weiter. Sollte später ein Umzug in die vollstationäre Pflege erforderlich sein, ist diese auch meist angegliedert. Somit ist auch das Personal nicht ganz fremd. Gerade im Alter ist es angenehmer, wenn du dich nicht ständig auf Veränderungen einstellen musst.



DU BIST NICHT DER TYP FÜR EIN SENIORENSTIFT?

Dann solltest du prüfen, ob dein Zuhause altersgerecht ist. Barrierefreiheit, Sicherheit, kurze Wege und ein gesundes soziales Umfeld spielen eine wesentliche Rolle für deine Lebensqualität im Alter. Clevere Umbaumaßnahmen und ein ambulanter Pflegedienst können dafür sorgen, dass du in deinem gewohnten Umfeld einen schönen Lebensabend verbringst.

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

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

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

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

WIR PFLEGEN 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.

sehen. helfen. achten.

0471-52007 · info@asw-bhv.de · asw-bhv.de

Checkliste:

IST MEINE WOHNUNG ALTERSGERECHT?

- ◆ Ist mein Zuhause ohne Treppen oder Stufen erreichbar?
- ◆ Sind Balkon, Terrasse und Garten barrierefrei zugänglich?
- ◆ Sind die Fenster in allen Räumen leicht zu öffnen?
- ◆ Sind die wichtigsten Lichtschalter und Steckdosen in einer Höhe von 85 cm angebracht?
- ◆ Sind die Türrahmen mindestens 80-90 cm breit für einen Rollator?
- ◆ Ist die Dusche bodengleich?
- ◆ Wäre vor dem Waschtisch Platz für einen Stuhl?
- ◆ Schlägt die Badtür nach außen auf?
- ◆ Sind die Geräte und Schränke in der Küche gut erreichbar?
- ◆ Ist die Hausklingel gut hör- und sichtbar?



NEUES ZUHAUSE AUF PROBE

Doch selbstverständlich gibt es auch Unterschiede von Seniorenstift zu Seniorenstift. Und jeder Mensch tickt anders. Gehst du gern spazieren? Dann erstmal schauen, ob ein schöner Park vor dem Seniorenstift liegt. Bist du sehr wählerisch, wenn's ums Essen geht? Dann lieber testen, was der Koch kann. Lauter Fragen, die du erst nach einem persönlichen Probewohnen für dich beantworten kannst.

GIBT ES EINE SENIORENRESIDENZ, DIE DEINER MEINUNG NACH VIELVERSPRECHEND ERSCHEINT?

Dann einfach mal nachfragen, ob du beispielsweise zwei Tage dort auf Probe verbringen darfst – natürlich gegen Bezahlung. Heutzutage haben alle Wohnanlagen für Senioren eine lange Warteliste. Deshalb lieber frühzeitig mit der Suche beginnen und konkret Erfahrungen sammeln, damit du später genau dort unterkommst, wo du dich wohl fühlst.

KaZ



Soziale Dienstleistungen Wulf

Ihr Spezialist für hauswirtschaftliche Dienstleistungen seit 2005!

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

SDW Bremerhaven / Cuxhaven

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

Hombre

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



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

Einfach bestellt, schnell geliefert!

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

**sander
apotheken**

Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70
sander-apotheken.de

DAS GAB ES NOCH NIE IN DEUTSCHLAND!

Ein NH40 Null-Energie Effizienzhaus, in wenigen Tagen errichtet und technisch fertig und bewohnbar.

**AKTIONS-
FESTPREIS:
238.000 €**



Damit der Traum vom Eigenheim nicht nur ein Traum bleibt, muss er bezahlbar sein. Doch gerade beim Hausbau steigen die Kosten stetig. Ob Grundstück, Baumaterial, Handwerker oder Energie: Überall scheinen die Preise nur einen Weg zu kennen – nach oben.

Eine Lösung sind Smarthome-Modulhäuser von SCL. Sie kombinieren die Effizienz von Fertighäusern mit fortschrittlicher Haustechnik und bieten damit bezahlbares Bauen mit langfristiger Spar-Perspektive. „Man kann ein Niedrigenergie-Einfamilienhaus der Effizienzklasse NH 40 plus zum Preis einer kleinen Eigentumswohnung bekommen“, sagt SCL Geschäftsführer Bodo Clever. „Das ist eine absolute Neuheit auf dem deutschen Markt.“

Dank vorgefertigter Module sind die Häuser meist in wenigen Tagen aufgebaut und bezugsfertig. Jedes SCL Smarthome ist mit energieeffizienter Haustechnik wie Photovoltaik, Wärmepumpe und Wärmerückgewinnung ausgestattet. Zum Lieferumfang gehört auch ein Fertigfundament inklusive der gesamten Technik und einer Warmwasser-Fußbodenheizung. Die Eigentümer sparen somit auch hohe Nebenkosten und erzielen dauerhaft niedrige Betriebskosten.

SCL Musterhäuser können ab April 2025 in Cuxhaven besichtigt werden.



Bodo Clever
Mail: info@service-city.eu
Phone: +49 151 270 233 42

Service-City Ltd & Co KG
TIME Port 1, Schifferstrasse 10
D-27568 Bremerhaven

Büro & Musterhaus-Adresse:
Oxstedterstrasse 178
D-27476 Cuxhaven

