

# Moin

BREMERHAVEN

DEIN **KOSTENLOSES** STADTMAGAZIN  
FÜR BREMERHAVEN UND UMZU  
MAI/JUNI 2025

TOLLE  
**Gewinn-  
spiele**  
INKLUSIVE!

## Rein in die EIS-ZEIT

ELISA TELLAN VOM  
EISCAFÉ TEO FREUT  
SICH AUF DEN SOMMER

### *Wir machen einfach unser Ding*

Im Business-Talk mit  
Werftchef Thorsten Rönner

### *Rauf aufs Rad*

Bremerhaven und umzu  
per Pedal entdecken

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

STELLENMARKT  
.....

*Veranstaltungen  
und Termine*  
.....

RATGEBER-THEMEN

BURGER  
DER WOCHE



FELLNASEN  
WILLKOMMEN

SCHNITZELTAG

SPAREKIBSTAG

ÖFFNUNGSZEITEN: DI, MI, FR AB 17 UHR UND SA & SO AB 12.00 UHR

**BEWIRB DICH JETZT!**

Bock auf 'nen Job bei uns?  
Dann schau auf unsere Webseite  
oder oder schick uns einen  
kurzen Lebenslauf per E-Mail!



**NYCE  
GUYS**

 BURGER BOWLS BAR 

NYCE GUYS – BURGER • BOWLS • Langen 04743 94 98 552 [www.nyceguys.de](http://www.nyceguys.de)

# Moin zusammen!

**Mit dem Monat Mai kommt auch der Start in den Sommer. Die Tage sind wieder länger und vor allem wärmer. Die Sonne scheint wohltuend, das Leben findet draußen statt. Fahrräder im Keller werden entstaubt, die Vorfreude auf erste Konzerte unter freiem Himmel steigt, das Angrillen mit Freunden steht an – was könnte es Schöneres geben?**

Passend dazu geht es im Deich-Talk dieser Ausgabe um einen der schönsten Momente beim Sonnengenuss: leckeres Eis! Elisa Tellan, Inhaberin des bekannten Eiscafé Teo spricht über ihre Kindheit zwischen Straciatella-Eis, Familienrezepten und Sonnenschirm-Atmosphäre. Natürlich hat sie auch aktuelle Tipps zu Eis-Trends oder neuen Kreationen auf der Eiskarte des Cafés im Geestemünder Wasserturm – und auch gleich einen Eisgutschein für die MOIN-Leser zur Verlosung im petto.

Wie schön Bremerhaven zu dieser Jahreszeit ist, zeigen unsere Tipps für Lieblingsplätze. Wir haben eine Social-Media-Umfrage gestartet und von euch viele wunderschöne Orte genannt bekommen, an denen ihr gern seid – vom

Park, über den Tunnelberg und den Deich bis zur Baggerkuhle in Wulsdorf/Surheide oder Thieles Garten. Ebenso spannend sind unsere Tipps für die vielen klasse Open-Air-Veranstaltungen im Elbe-Weser-Dreieck, die in den nächsten zwei Monaten anstehen!

Nicht Open-Air, aber zumindest zeitweise in einer anderen Halle wird es wohl für die Eisbären Bremerhaven in der nächsten Saison weitergehen. Wir haben die aktuellen Infos dazu und eine tolle Verlosung: Jeweils ein Trikot, ein Basketball und ein Mannschaftsfoto mit Unterschriften der kompletten Mannschaft warten auf euch hier im Magazin. Ebenso wie fünf hochwertige Kopfkissen der Schweizer Qualitätsfirma SWISS-FEEL – denn wir haben mal nachgefragt, woher das Schnarchen eigentlich kommt und was man für gesunden Schlaf tun kann. Kennt doch fast jeder, mal eben im Liegestuhl in der Sonne eingenickt und schon unterhält das Schnarchkonzert die gesamte Nachbarschaft.

Dass Optimismus und innovative Wirtschaftsstrategie den Standort Bremerhaven zu etwas Besonderem machen, zeigt der Business Talk dieser Ausgabe. Wir

haben mit Thorsten Rönner als einem der Geschäftsführer der Rönner-Gruppe über den Kauf der Flensburger Werft als jüngstem Firmenzuwachs gesprochen – ein mutmachendes Interview über positives Denken in Zeiten globaler Wirtschafts- und Gesellschaftsdepression.

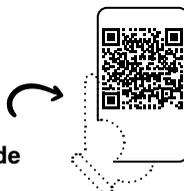
In diesem Sinne wünschen wir euch einen klasse Start in einen fröhlichen Sommer und viel Spaß beim Lesen!

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

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

*Deine  
Moin Bremerhaven  
Redaktion*

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



Folge uns auf Facebook und Instagram!



# Inhalt

MAI/JUNI 2025



**16**  
EURE LIEBLINGS-  
PLÄTZE IN DER  
SEESTADT



**27**  
DIE BESTEN OPEN-AIR  
EVENTS IN UND UM  
BREMERHAVEN

**50**  
MEHR GLANZ  
UND LICHT FÜR  
DEINE RÄUME



**73**  
BETTGESPRÄCH MIT  
SCHLAFBERATER JENS  
ROSENBAUM

5 News aus Bremerhaven

## Leben & Lieben

- 8 Deich-Talk mit Elisa Tellan + Gewinnspiel
- 12 Bremerhaven in Zahlen
- 13 Selbstversuch im Nähcafé der Klimaschutzwerkstatt
- 14 Einsatz am Spaten: Das Gartenbauamt bringt den Frühling in die Stadt
- 16 Lieblingsplätze: Hier fühlen sich die Bremerhavener am wohlsten

## Genuss & Freizeit

- 18 Genuss-Kolumne mit Justin Schmick vom Dock IV
- 20 Auf zwei Rädern durch Bremerhaven und noch weiter

27 Kultur unter freiem Himmel: Open-Air in und um Bremerhaven

32 Rätselseite + Impressum

33 MOIN Bremerhaven Veranstaltungskalender

34 Veranstaltungshighlights

## Jobs & Wirtschaft

- 42 Business-Talk mit Thorsten Rönner von der Heinrich Rönner Gruppe
- 46 Startups in Bremerhaven, diesmal: Pareidolia
- 48 Stellenmarkt

## Bauen & Wohnen

50 Renovierungstipps für mehr Licht und Farbe im Haus

57 Kistner-Gelände: Vom Industriestandort zum Wohnquartier

58 Da glotzt der Frosch: Ideen für Gartenteich und Brunnen

## Sport & Gesundheit

- 62 #teamspirit: Gehen wie ein Tiger bei Bamboo Movement
- 65 Die Eisbären blicken in die nächste Saison + Gewinnspiel
- 66 Wer kümmert sich im Urlaub um Oma und Opa?
- 71 Adipositas-Chirurgie: Neue Hoffnung für Diabetiker
- 72 Gesund durch den Frühling: Vitamine und andere Fitmacher

73 Expertentipps für guten Schlaf von Schlafberater Jens Rosenbaum + Gewinnspiel

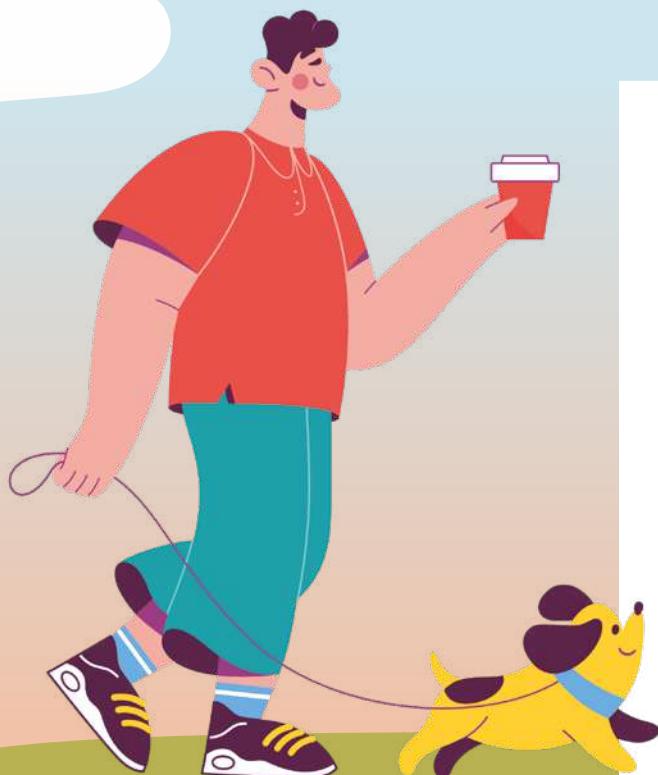
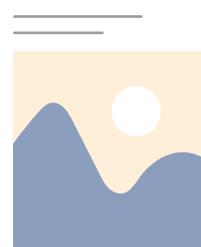
77 Zahnarzt Dr. Eduard Arendt: Keine Angst mehr vor Bohrer & Co.

## Tipps & Trends

- 78 Genuss von der Stange: Spargel und Spieße richtig zubereitet + Gewinnspiel
- 80 So gibt's beim Grillen keine dicke Luft mit den Nachbarn
- 81 Feste Feiern: So bleibt deine Party lange in Erinnerung

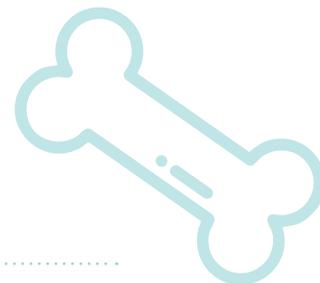
# NEWS

IM MAI & JUNI



## HUNDEBESITZER AN DIE

*Leine*



**Der Hundeführerschein im Land Bremen kommt. Das hat der Bremer Senat mit einer Gesetzesänderung auf den Weg gebracht. Demnach müssen alle Hundehalter, die sich ab dem 1. Juli 2026 einen Hund zulegen, eine Sachkundeprüfung ablegen - theoretisch und praktisch. Die Kosten dafür werden auf rund 200 Euro geschätzt.**

Wer zu dem Zeitpunkt bereits einen Hund hat, braucht die Prüfung nicht abzulegen.

Ausgenommen sind die Halter eines Hundes, der auf der Liste für gefährliche Hunderassen steht. Hier gilt eine zweijährige Übergangsfrist. In dem Zeitraum müssen diese Hundehalter die Sachkundeprüfung zwingend ablegen.

Generell müssen alle Halterinnen und Halter für ihre Hunde im Land Bremen ab Mitte nächsten Jahres eine Haftpflichtversicherung abschließen. Die Untergrenzen: Mindestens 500.000 Euro bei Personen-

schäden und mindestens 250.000 Euro bei Sachschäden.

Verpflichtend wird auch die Kennzeichnung der Hunde per Mikrochip. Die Kosten hierfür sollen bei rund 50 Euro liegen.

Wer die Vorgaben des neuen Gesetzes zur Hundehaltung nicht befolgt, begeht eine Ordnungswidrigkeit und muss mit einem entsprechenden Bußgeld rechnen.



# Alte Bürger

## AUTOFREI

Die „Alte Bürger“ wird zur Sommerstraße für Fußgänger. Vom 1. Mai bis zum 30. September ist die Kneipenmeile für den Autoverkehr gesperrt. Das betrifft den Bereich zwischen der Schleusenstraße und der Straße Am Gitter. Ziel des Projektes ist es, im wahrsten Sinne des Wortes mehr Leben auf die Straße zu kriegen.

Gastronomen, Anwohner und Initiativen wollen die „Alte Bürger“ für Aktionen und ein offeneres Kneipenleben nutzen. Dazu gehören Veranstaltungen wie das Kunstfestival Artspace, der Flohmarkt oder die Lange Nacht der Kultur. Auch

das beliebte Kneipenquiz aus dem Café de Fiets soll Open Air stattfinden, ein offenes Singen mit Simon Bellet oder ein Spielnachmittag. Der Busverkehr läuft während der Straßen-Sperrung über die Barkhausenstraße. Lieferverkehr, Paketzustellungen sowie Fahrräder und E-Scooter dürfen auch im kommenden Sommer in die „Alte Bürger“.



## VORHANG ZU FÜR „KINO IM HAFEN“

**Das beliebte „Kino im Hafen“ findet zukünftig nicht mehr statt. Das hat das Kulturamt der Stadt Bremerhaven mitgeteilt. Gründe sind unter anderem die gestiegenen Kosten der Open-Air-Veranstaltung im Fischereihafen, sinkende Besucherzahlen und die leere städtische Kasse. Auch sei der aufwändige Aufbau der Leinwand mit Containerturm und Auto- kran wenig nachhaltig, so Kultur- amtsleiterin Dorothee Starke.**

Statt der großen Lichtspiel-Show im Schaufenster Fischereihafen soll es eine mobile Alternative geben. „Nacht-

flimmern – Filme in der Stadt“ nennt das Kulturamt die neue Aktion, bei der verteilt über das gesamte Stadt- gebiet Filme gezeigt werden sollen. Hauswände sollen zur Leinwand wer- den und Treppenstufen zur Tribüne. Das Film-Programm soll dann mit den Leuten vor Ort nach Absprache gestal- tet werden. Vorschläge dafür hat das Kulturamt bereits per Mail und Telefon eingesammelt. Es soll bis zu fünf Ver- anstaltungen im August und Septem- ber geben.

**Popcorn für alle – man darf gespannt sein!**



## KLAGEN DIGITAL EINREICHEN

**Bremerhavener können jetzt Klagen bei allen Fachgerichten einrei- chen, ohne dafür nach Bremen fahren zu müssen. Möglich ist das durch eine Online-Antragsstelle, die Anfang März im Arbeitsgericht Bremen-Bremerhaven im Leher Rathaus eingerichtet wurde.**

In der Online-Rechtsantragstelle wird der Antrag in einer Videokonferenz mit den Mitarbeitern der Rechtsantragstelle in Bremen aufgenommen. Eingereicht werden können Klagen zu Sozialleistungen, Kündigungen und Lohnfortzahlungen oder auch das Einklagen von Studienplätzen. Um einen Antrag einzureichen, musst du einen Termin unter der zentralen Rufnummer 0421-36116043 vereinbaren. Dabei kann auch gleich geklärt werden, welche Dokumente du für den Antrag mitbringen musst. In einer Rechtsantragstelle können Klagen und vorläufige Rechtsschutzgesuche zur Niederschrift gegeben werden. Man erhält auch organisatorische Un- terstützung bei der Vorbereitung von schriftlichen Anträgen und Klagen – aber keine Rechtsberatung.

**HEISSE  
LEIDENSCHAFT  
FÜR KALTE**

*Köstlichkeiten*

IM DEICH-TALK MIT DER  
INHABERIN DES EISCAFÉ TEO,  
ELISA TELLAN



**Wenn man die Bremerhavener nach Eis fragt, fällt vermutlich in den meisten Fällen spontan der Name Teo. Das 1978 von Danilo Teo eröffnete Eiscafé ist in der Seestadt eine Institution und auch darüber hinaus ein Begriff. Seit 15 Jahren wird es inzwischen von seiner Enkelin Elisa Tellan geführt, die vor zehn Jahren mit dem Teo von der „Alten Bürger“ in den Geestemünder Wasserturm umzog. Im Deich-Talk sprechen wir mit Elisa über eiskalte Traditionen und frische Ideen.**

#### **DER GERUCH WECKT DIE ERINNERUNGEN**

An ihr erstes Eis kann sich Elisa Tellan nicht mehr erinnern. „Da war ich noch ein Baby“ sagt sie schmunzelnd. „Meine Mutter war immer der Ansicht, dass ich schon von klein auf alles mal probieren könnte. Und da ich im Mai geboren wurde, habe ich mit Sicherheit schon im Sommer darauf zum ersten Mal Eis geschleckt.“ In Erinnerung geblieben ist ihr aber ein besonderer Eis-Moment. „Im Labor, wo mein Opa das Eis gemacht hat, habe ich

mich als kleines Mädchen oft unter dem Arbeitstisch zwischen den Zuckerpaketen versteckt und ihm stundenlang zugeguckt“, erzählt sie. „Wenn ich heute das Eis in der Produktion rieche, kommt diese schöne Erinnerung immer wieder. Besonders bei Stracciatella.“

#### **KEINE ARBEIT, SONDERN EIN LEBENSGEFÜHL**

Selbst dabei ist die heute 35-Jährige seit ihrem 13. Lebensjahr, damals noch am ursprünglichen Standort des Teo in der „Alten Bürger“. „Nach der Schule habe ich immer im Café mitgearbeitet“, erinnert sie sich. „Vieles, was ich heute mache, habe ich deshalb nicht im klassischen Sinne gelernt, sondern erlebt und verinnerlicht.

Vermutlich ist deshalb mein Beruf auch eigentlich keine Arbeit für mich, sondern eher eine Lebenseinstellung.“

Seit Danilo Teo 2010 in den Ruhestand und zurück nach Italien ging, ist die Lebenseinstellung zu Elisas Existenz geworden. Auch wenn sie sich das vielleicht nicht immer so vorgestellt hat. „Als Teenager denkt man immer mal wieder: ‚Das will ich doch nicht mein Leben lang machen‘, sagt sie „Den ganzen Sommer arbeiten, wenn das Wetter schön ist und alle anderen Urlaub machen. Aber je länger ich darin aufgewachsen bin, desto normaler wurde es auch. Heute könnte ich mir nichts anderes mehr vorstellen.“



*Neue Eisbecher wie den Dubai-Becher (rechts) kreiert Elisas Mutter Brunella Teo.*



» Das ganze Team lebt unsere Philosophie und unsere Leidenschaft für Eis. «

☞ Eis ist für Elisa Tellan eine Lebenseinstellung.

Am 19. Februar hat das Teo-Team die Saison gestartet, die etwa bis Mitte Oktober geht. „Die Zeit wird komplett durchgearbeitet und dann schließen wir für vier Monate am Stück“, erklärt Elisa. „Das heißt natürlich auch nicht vier Monate Urlaub, denn die Saison muss zum Beispiel abgerechnet und die nächste Saison auch irgendwann vorbereitet werden. Außerdem müssen die Automaten ja den ganzen Winter betreut und gewartet werden.“

Auch „stumme Eisverkäufer“ sind beliebt. Die Idee mit den „Eis-Teo-Maten“ entstand in der Corona-Zeit. „Der kontaktlose Verkauf war eine Möglichkeit, die Verluste aus den Lockdowns zumindest zum Teil aufzufangen“, sagt Elisa. „Und sie sind von Anfang an sehr gut angekommen.“ Heute unterhält das Teo zehn dieser Eis-Automaten. An Standorten in Bremerhaven, im Landkreis Cuxhaven und in der

Wesermarsch kann man sich daraus das Original-Eis vom Teo ziehen. Der Einsatz der „stummen Eisverkäufer“ lohnt sich. Leider gibt es außer den begeisterten Kunden aber auch immer wieder den einen oder anderen missgünstigen Randalierer. „Vandalismus ist leider immer wieder ein Problem“, erklärt sie. „In Berne wurde jetzt gerade ein Automat demoliert, in dem nicht mal Bargeld war, weil man dort nur mit Karte zahlen kann.“ Zwar sind viele Automaten kameraüberwacht, auf dem Schaden bleibt Elisa trotzdem sitzen, auch wenn man die Täter mal dingfest machen kann. „Bei denen ist nie was zu holen“, sagt sie.

#### MITARBEITER LEBEN DIE EIS-LEIDENSCHAFT

Umso glücklicher ist Elisa Tellan mit ihren Mitarbeitern. Bis zu 20 sind es in der Hochsaison. Gerade sind vier ganz neue Kol-



leginnen und Kollegen hinzugekommen, sie stammen aus Italien und Argentinien. „Wir hatten einen kleinen Teamwechsel in diesem Jahr, einige Kollegen sind gegangen und wir haben neue eingestellt“ erklärt sie. „Die Personalsituation ist ja spätestens seit Corona sehr angespannt in der Gastronomie. Gute und motivierte Mitarbeiter waren seitdem kaum zu finden. Aber es scheint langsam wieder besser zu werden. Wir haben jedenfalls mit den neuen Mitarbeitern einen guten Griff gemacht und sie passen toll ins Team.“ Was sie an ihrem Team besonders schätzt? „Sie bringen sich richtig ein, kommen mit eigenen Ideen und setzen sich für den Laden ein“, sagt Elisa. „Und jeder hilft jedem. Das ganze Team lebt unsere Philosophie und unsere Leidenschaft für Eis.“

Mit neuen Ideen ist Elisa Tellan auch in die aktuelle Saison gegangen. „Dubai Schokolade ist ja im Trend, die haben wir etwas abgewandelt ins Programm aufgenommen“, erklärt sie. Das „Dubai Teoramisu“ hat ihre Mutter Brunella erdacht, die schon mehrere Tiramisu-Kreationen auf die Karte gebracht hat. „Auch unser Dubai-Eisbecher ist schon gut angekommen.“ Generell stehen eher neue Eisbecher-Kreationen als neue Sorten im Fokus.

„Die Sorten kennen die Kunden ja und mögen sie, deshalb muss man da nicht viel ändern“, sagt Elisa. „Aber ein Ananas-Eis würde ich gern mal ausprobieren.“

### NEUES FÜR VIERBEINIGE KUNDEN

Neue Geschmacksrichtungen wird es in diesem Jahr wohl noch geben – aber eher für Hunde! „Wir hatten letztes Jahr ein zugekauft Hund-Eis im Angebot“, erzählt sie. „Das kam so gut an, dass wir es dieses Jahr selber machen wollen. Das gibt es dann mit Leberwurst- oder Räucherlachs-Geschmack, natürlich ohne Zucker und nur mit Zutaten, die für Hunde geeignet sind. Das wird bestimmt wieder gut ankommen.“ Auch sonst kann sie zuversichtlich auf die Saison blicken. Das Wetter spielt schonmal einigermaßen mit und mit der Sail werden noch viele Touristen in die

Stadt kommen. Die profitieren dann auch von der Überdachung im Außenbereich, die im vergangenen Jahr fertig geworden ist. „Wir haben auch noch Seitenmarkisen zum Herunterkurbeln dran, damit die Gäste auch bei Regen und Wind draußen sitzen können“, sagt Elisa. „Denn wenn ich eins in all den Jahren gelernt habe, ist es das: Der Bremerhavener sitzt gern draußen! Notfalls auch mit dem Regenschirm.“

JS

### EISCAFÉ TEO

An der Mühle 33

27572 Bremerhaven

0471/46886

Instagram: [eiscafeteobremerhaven](#)



## GEWINNE EINEN EIS-GUTSCHEIN

Hast du jetzt auch spontan Lust auf ein leckereres Eis bekommen, aber keiner gibt dir eins aus? Dann mach mit bei unserem Gewinnspiel. Wir verlosen einen Gutschein für das Eiscafé Teo über 50 Euro! Damit kannst du dir dein Lieblingseis nach Lust und Laune gönnen und so oft wiederkommen, bis der Betrag aufgebraucht ist. Um teilzunehmen, musst du nur ein wenig deine Fantasie spielen lassen:

**Kreiere den Trendeisbecher für den Sommer 2025!**  
**Welche Sorten gehören für dich dazu? Sahne? Bunte Streusel oder gehackte Nüsse? Soßen? Alles ist erlaubt.**  
**Schreib alles auf und sende uns deine Kreation bis zum 22. Juni per E-Mail an [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de)**

Wir wünschen dir viel Glück und sei dir sicher: Wir in der Redaktion sind grün vor Neid (so ein bisschen Pistazie), dass wir nicht mitmachen dürfen!

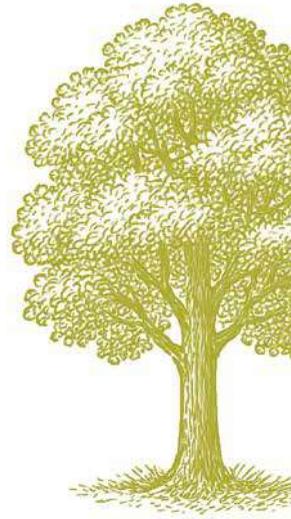


Seit zehn Jahren ist das Eiscafé Teo im Geestemünder Wasserturm.

# Bremerhaven in Zahlen:

## Outdoor-Edition

Mit der warmen Jahreszeit kehrt der Freizeitspaß im Freien zurück. Wir haben sechs spannende Tipps zum Erleben und Ausprobieren. 



### 807.825 M<sup>2</sup>

FLÄCHE HAT DER  
**Gesundheitspark  
Speckenbüttel**  
ALS GRÖSSTER  
STADTPARK  
BREMERHAVENS.



### 30

## Strandkörbe

GIBT ES IM  
WESERSTRANDBAD.

### 11,2 Kilometer

verläuft der **Geestewanderweg**  
von der Deichstraße bis zur  
Schiffdorfer Stauschleuse.



### 20 KÖRBE UND BAHNEN

hat die Discgolf-Anlage  
im Bürgerpark.



### 14 Kilometer Deich

GIBT ES ENTLANG DER WESER ZUM  
SPAZIERENGEHEN UND RADFAHREN.

### 35

## Wasserbüffel

LEBEN IM GRÖSSTEN  
NATURSCHUTZGEBIET  
DES LANDES BREMEN:  
DER LUNEPLATE.

TEXTILE SELBSTHILFE  
IN DER KLIMASCHUTZWERKSTATT

## AUS DEM NÄHKÄFFCHEN GEPLAUDERT



**An meiner Lieblingsjacke ist zwischen Tasche und Reißverschluss der Stoff aufge- rissen. Und als männlicher Single besitze ich keine Nähmaschine. Die gibt es aber in der Klimaschutzwerkstatt des Förderwerks Bremerhaven in der Prager Straße. Zweimal im Monat findet dort das Nähcafé statt. Besucher können sich die Maschine erklären lassen und anschließend selbst damit nähen. Und wie der Name sagt, gibt es dazu auch ein Käffchen.**

### GLEICH EIN KNIFFLIGER FALL

Daniela Dalitz ist hier die Herrin über zehn Nähmaschinen. Sie führt mich an das bedienerfreundlichste Gerät und sieht sich meine Jacke an. Sie scheint ein kniffligerer Fall zu sein. „Einfach zunähen geht nicht, dann reißt dir der Stoff neben der Naht gleich wieder auf“, erklärt sie. „Zum Stabilisieren muss man ein Stück Stoff unter den Riss legen.“ Das findet sich in Form einer kleinen Innentasche. Die muss mit einem

Nahtauftrenner sauber vom Innenfutter gelöst werden, möglichst ohne Loch im Futter. Da ich auch einen Nahtauftrenner noch nie bedient habe, stelle ich mich etwas doof an, bekomme die Tasche aber nach einer gefühlten halben Stunde endlich ab. Daniela fädelt passende Fäden in die Maschine ein, sucht einen passenden Nahtstich aus und erklärt mir, was ich tun muss. „Eigentlich nur unten aufs Gaspedal treten und oben die Jacke festhalten und langsam in Nährichtung führen. Am Ende der Naht den Umschaltknopf drücken und das Ganze in Gegenrichtung wiederholen.“ Sie stellt die langsamste Geschwindigkeit ein und zeigt mir, wie ich bei Bedarf schneller nähen kann. Das funktioniert erstaunlich gut und schon nach wenigen Minuten ist der Riss Geschichte.

### EHER DURCH ZUFALL ZUM NÄHEN

Daniela erzählt, dass sie selbst eher zufällig zur Näh-Expertin wurde. „Ich war

über 30 Jahre lang Restaurantfachfrau“, sagt sie. Nach einer Reha wagte sie den Neuanfang. „Ich wollte immer benachteiligten Menschen helfen und habe mich zur Fachkraft für Qualifikation und Arbeitsförderung weiterbilden lassen. So kam ich zum Förderwerk.“ Das Nähcafé gibt es seit eineinhalb Jahren. Angefangen hat es mit der Kleiderbörse. Einmal im Monat können hier ausgediente, aber noch tragbare Sachen zum Tauschen angeboten werden. „Da kam schnell der Wunsch auf, an den gefundenen Sachen auch noch etwas ändern zu können“, erklärt Daniela. Für sie steht dabei der begleitende Charakter des Projekts im Vordergrund. „Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe“, sagt sie.

### JEDEN ERSTEN & DRITTEN MITTWOCH

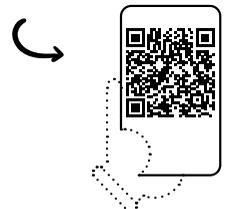
Das Nähcafé findet an jedem ersten und dritten Mittwoch im Monat von 14 bis 18 Uhr statt. Eine Voranmeldung ist nötig. „Wenn zu viele Leute kommen und keine Maschine frei ist, gibt es schnell mal Stress, das muss ja nicht sein“, sagt Daniela. Mitbringen kann man alle Projekte, die man schafft. „Man muss nicht Punkt 14 Uhr auf der Matte stehen“, sagt Daniela. „Aber wenn man um 17.30 Uhr kommt, kriegt man auch nicht mehr viel fertig.“ Stoffe, Garne und sonstiges Material sind vor Ort vorhanden. „Nur wenn man etwas ganz Spezielles braucht, etwa einen besonderen Farbton, ist es sinnvoll, den selbst mitzubringen“, erklärt Daniela.

JS

### Förderwerk Bremerhaven

Klimaschutzwerkstatt | T: 0471/  
39156893 27568 Bremerhaven |  
Prager Straße 15

[foerderwerk-bremerhaven.de/naehcafe](https://foerderwerk-bremerhaven.de/naehcafe)



DAS GARTENBAUAMT  
BREMERHAVEN IM EINSATZ:

# Frühlingsbeete IM STADTGEBIET

**Hast du auch den Eindruck, dass dir in der Innenstadt oder beim Autofahren im Stadtverkehr immer mehr bunte Farbtupfer ins Auge fallen? Das liegt am „Blühflächenprogramm“, einem Förderprojekt des Landes Bremen. Dadurch konnte das Gartenbauamt Bremerhaven in den letzten drei Jahren bereits 1,1 Millionen Blumenzwiebeln pflanzen – und ist damit noch nicht am Ende. Die strahlenden Frühlingsbeete sollen Menschen und Insekten im Alltag beglücken, indem sie die Biodiversität mitten im Stadtgebiet fördern. Mathias Neumann, Abteilungsleiter für Grünflächenunterhaltung und Friedhöfe, über das Pflanzprojekt**

**BREMERHAVEN WIRD GRÜN UND BUNT**  
Artenrückgang, Insektensterben, Monokulturen, Klimawandel – so manche Zukunftstrends sehen alles andere als blumig aus. Das Blühflächenprogramm ist eine besondere Gelegenheit, um solchen Entwicklungen gegenzusteuern, findet Mathias Neumann. Im Herbst 2022 begann der Landschaftsarchitekt Markus Lüsse vom Gartenbauamt damit, frühblühende Blumenzwiebeln quer durch Bremerhaven setzen zu lassen: auf Mittelinseln, Rasenstücken, Wiesenflächen und an Straßenrändern. In den ersten beiden Jahren erhielt das Gartenbauamt dafür vom Land Bremen jeweils 25.000 Euro, im Jahr 2024 sogar 60.000 Euro. Seitdem wurden 35 Teilflächen bearbeitet – auf einer Gesamtfläche von 3.000 Quadratmetern.

„Die Krokusse geben den Auftakt im Frühjahr“, schildert Neumann. „Sie sind die ersten Nahrungsquellen, die Insekten anlocken.“ Im Anschluss bringen unter anderem Tulpen, Narzissen, Hasenglöckchen, Stern- und Traubenhyazinthen die Beete zum Leuchten. Auf Menschen haben die Blumen eine vielseitige Wirkung, wie der Abteilungsleiter beobachtet: An warmen Tagen verstärken sie das Sommergefühl, bei trübem Wetter heben sie die Stimmung. In jedem Fall werten sie das Stadtbild enorm auf. „Das ist auch für den Tourismus förderlich“, fügt er hinzu.

## BLUMENPARADIES MIT KONZEPT

Welche Standorte im Stadtgebiet infrage kommen, entscheidet das Gartenbauamt auf der Grundlage von Kriterien wie Quadratmeteranzahl, Sonneneinstrahlung oder der unmittelbaren Nähe zu anderen Bepflanzungen. Letztere erleichtert nämlich den Insekten die Reise von einem Nahrungsplatz zum nächsten – eine wichtige Lebensgrundlage für sie. Auch die Blumensorten müssen eine Reihe von biologischen Anforderungen erfüllen. Dazu zählt, ob die Blume „bienenfreundlich“ ist. Das heißt: Die Blüte muss so geschaffen sein, dass Bienen und Hummeln mit ihren Rüsseln an den Nektar gelangen können. Die Blumenarten sollten früh- und langblühend sein und sich auch von selbst verwildern und ausbreiten können, damit der Standort auf Dauer sowie ohne Mühe erhalten bleibt.



## BLÜHENDE AUSSICHTEN

2019 war Bremerhaven eine der ersten Städte, die das Label „Stadtgrün naturnah“ in Silber für vorbildliches kommunales Engagement zur Steigerung der Biodiversität bei der Grünflächengestaltung erhielten. Die Rezertifizierung steht für 2027 an. Neumann ist zuversichtlich: „Das Gartenbauamt wird auch in Zukunft die Biodiversität und Insektenvielfalt im Stadtgebiet fördern. Natürlich hoffen wir, dass wir auch weiterhin dafür Fördermittel bekommen.“

© PB

## STANDORTE DES BLÜHFLÄCHEN-PROGRAMMS IM ÜBERBLICK

Stresemannstraße / Höhe Stadthäuser

Stresemannstraße / Ecke Stadthalle

Kreisel Rickmersstraße / Pestalozzistraße

Elbinger Platz

Kreisel Poristraße / Am Grollhamm

Östlicher Kreisel Poristraße

Postbrookstraße / Vörtelweg

Brookstraße / Hafestraße

Mittelstreifen Cherbourger Straße /

Langener Landstraße

Cherbourger Straße / Hans-Böckler-Straße

Lloydstraße / Max-Eyth-Platz

Melchior-Schwoon-Straße / Hafestraße

Mittelstreifen Poristraße

Weserstraße / Bereich Loxstedter Weg –

Tränkestraße

Waldemar-Becke-Platz

Prager Straße / Grünanlage Große Kirche

Rosengarten im Gesundheitspark Speckenbüttel

Rasenfläche vor dem Rosengarten  
im Gesundheitspark Speckenbüttel

Walter-Rathenau-Platz

## Mit uns können Sie reden über ...

**profamilia**  
Land Bremen

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

### pro familia Beratungsstelle Bremerhaven



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



Weitere Informationen:



## Kistner-Carré: Urbanes Wohnen am Wasser

Für Paare – Kleinfamilien – Alleinerziehende

- Duschbad mit bodengleicher Dusche
- Barrierefrei mit Aufzug
- Einbauküche
- Tiefgarage vorhanden

Jetzt Besichtigungstermin sichern!  
E-Mail: kistner@gewoba.de  
Telefon: 0471 48 03 45

**GEWOBA**  
EINE FÜR ALLE

HEIMATURLAUB 2025 IN BREMERHAVEN:

# UNSERE MOIN- LIEBLINGSPLÄTZE

Der Sommer kommt bald, aber die Flugreisen werden seit Jahren teurer. Sollte man vielleicht lieber sparen und die heiße Jahreszeit auf dem eigenen Balkon verbringen? Warum eigentlich nicht: Wir Küstenkinder leben ja bekanntlich dort, wo alle anderen Urlaub machen! Unsere attraktive Seestadt bietet alles, was du für einen Stadturlaub am Meer brauchst – von Cafés

und Restaurants bis hin zu kulturellen Angeboten. Auf dieser Doppelseite haben wir mit freundlicher Unterstützung der Erlebnis Bremerhaven GmbH eine kleine Auswahl der schönsten Sights unserer maritimen Heimat zusammengestellt!

**Hast du sie wirklich schon alle erlebt...?**



*Bremerhavener Überseehäfen: Zu jeder Tages- und Nachtzeit ein Hingucker – besonders beliebt ist die Besuchergalerie am Kreuzfahrtterminal mit Blick auf die imposanten Kreuzfahrtschiffe.*



*Ankerpunkt Nummer eins: Der Weserdeich lädt ein zum Flanieren und Sonnen.*



*Im Neuen Hafen ist immer was los – auf historischen Schiffen, in den Havenwelten oder bei Großveranstaltungen.*



*Vom grünen Tunnelberg blickst du knapp 26 Meter tief in die Stadt hinunter.*



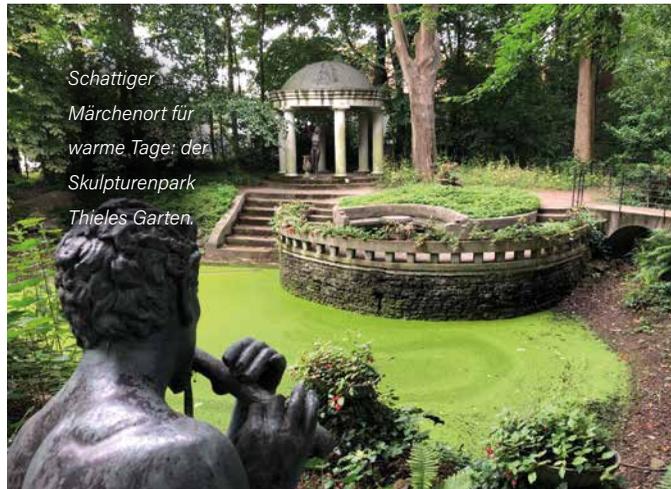
*Die Wulsdorfer Baggerkuhle ist ein malerisches Naturschutzgebiet zum Baden, Angeln und Spazieren.*



Maritime Schlemmermeile mit Geschichte und Flair: der historische Fischereihafen.



Das Weser-Strandbad lockt mit einem Wasserspielplatz und Panoramablick auf die Skyline Bremerhavens.



Schattiger Märchenort für warme Tage: der Skulpturenpark Thieles Garten.

Idyllisches Marschland: Das Naturschutzgebiet Luneplate hält nicht nur 12 Kilometer Radwege bereit, sondern auch eine sehenswerte Wasserbüffelherde.

ANZEIGE

## 50 JAHRE ELBE-WESER WELTEN:

### Ein halbes Jahrhundert im Zeichen der Inklusion

Seit einem halben Jahrhundert bringen die Elbe-Weser Welten Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen gleichberechtigt zusammen und setzen sich für den Abbau von Barrieren in allen Lebensbereichen ein. Seit Oktober 2024 bis Oktober 2025 feiern die EWW ihr 50-jähriges Bestehen.

Inklusives Filmfestival im Cinemotion-Kino Bremerhaven, die offizielle Feierstunde mit Eröffnung der Ausstellung »mitten-drin – Zwischen Behinderung und Selbstbestimmung« im Historischen Museum Bremerhaven am 15. Mai, sowie das große Kinderfest der Kita »Nimmerland« am 14.

Juni mit Auftritt der Band »Die Blindfische«, die Teilnahme an der Sail 2025 sind nur einige der zahlreichen Veranstaltungen des Jubiläumsjahres. Mehr Infos gibt es in der Ausgabe 01/25 des eww-Journals, zu finden auf unserer Webseite [www.ewe.de](http://www.ewe.de).

Die Jubiläumsprojekte verdienen ebenfalls Aufmerksamkeit. Das inklusive Chorprojekt unter Leitung von Simon Bellett und das inklusive Tanzprojekt mit Claudia Hanfgarn bringen Menschen mit und ohne Behinderungen künstlerisch zusammen. Der krönende Abschluss findet am 11. September beim Inklusions-Musiksommer im Schaufenster Fischereihafen statt –

mit speziellen Ruhezeiten für Rollstuhlfahrer und vielen inklusiven Aktionen. Zudem ist ein inklusives Musikvideo zu 50 Jahren EWW entstanden um die Vielfalt und das Miteinander der Elbe-Weser Welten zu feiern.

Direkt zum Video:



# MIT ALLEN Sinnen

DIE GENUSS-  
KOLUMNE  
VON JUSTIN  
SCHMICK

Der Wonnemonat Mai hat begonnen, und mit ihm erwacht die Natur in ihrer vollen Pracht. Als Koch interessieren mich natürlich vor allem die saisonalen kulinarischen Produkte, die der Mai und der Juni zu bieten haben. Spargel sticht dabei ganz besonders heraus.



**Beim Entwerfen der neuen Speisekarte für mein Restaurant DOCK IV erinnere ich mich daran, wie mir meine Großeltern gezeigt haben, Spargel zu stechen – genau darum geht es jetzt auch. Traditionell wird er bis zum 24. Juni gerentet und bleibt Jahr für Jahr etwas ganz Besonderes.**

In Butter glasierter Spargel mit frisch aufgeschlagener Hollandaise und Salzkartoffeln ist und bleibt der Klassiker. Natürlich darf wahlweise ein Wiener Schnitzel, luftgetrockneter Schinken oder ein gut gebratenes Fischfilet nicht fehlen. Aber auch vegetarisch als Salat – nur mit etwas Olivenöl, frischen Kräutern und einer leichten Vinaigrette – zeigt der Spargel seine Vielseitigkeit.

Besonders spannend wird es, wenn man ihn grillt oder im Ofen röstet, um ihm eine leichte karamellierte Note zu verleihen. Mir persönlich ist der in Butter glasierte, leicht bissfest gekochte weiße Spargel mit frisch aufgeschlagener Hollandaise am liebsten. Spargel kann also ganz simpel sein – und trotzdem ein Hochgenuss, wenn man es aufs Wesentliche reduziert und mit Liebe kocht.



*Setzt auf saisonale und lokale Zutaten:  
Justin Schmick, Inhaber des Restaurants  
Dock IV im Fischereihafen.*

Bei der Zubereitung unbedingt auf die Qualität des Spargels achten. Die Frische lässt sich am hinteren Anschnitt beurteilen – er sollte noch leicht feucht sein. Weißer Spargel wird am besten am Ende etwa 2 cm abgeschnitten, gut geschält und 7 bis 10 Minuten in Wasser mit Salz, etwas Zucker und Zitronensaft gekocht. Oft werde ich auch nach dem passenden Wein gefragt. Mein Tipp: Zum weißen Spargel harmonisieren trockene Weißweine wie Silvaner, Weißburgunder oder auch Gutedel.

In diesem Sinne wünschen mein Team vom Restaurant Dock IV und ich eine schöne Spargelzeit mit genussvollen Momenten und einen guten Start in den Sommer.

*Justin  
Schmick*

JUSTIN SCHMICKS REZEPTEMPFEHLUNG:

# KLASSISCHER SPARGELGENUSS

**Arbeitszeit:** 1 Stunde **Kochzeit:** 30 Minuten **Zutaten für** 4 Personen

## ZUBEREITUNG:

### 1. Reduktion für Sauce Hollandaise

- ◆ 30 g Schalotten, in Streifen geschnitten
- ◆ 150 ml Weißwein
- ◆ 25 g Kräuternessig
- ◆ ½ Lorbeerblatt
- ◆ 5 Pfefferkörner
- ◆ 120 ml Wasser
- ◆ 1 Zweig Estragon

**Zubereitung:** Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze langsam einkochen lassen. Anschließend die Reduktion durch ein feines Sieb passieren, dies sollten 100 – 120 ml Reduktion ergeben. Sollte die Flüssigkeit zu stark eingekocht sein, mit etwas Wasser auf die gewünschte Menge auffüllen. Falls noch zu viel Flüssigkeit vorhanden ist, weiter einkochen, bis die ideale Konsistenz erreicht ist. Anschließend beiseitestellen und abkühlen lassen.

### 2. Sauce Hollandaise:

- ◆ 100–120 g der vorbereiteten Reduktion
- ◆ 80 g Eigelb (ca. 4 Eigelb)
- ◆ 300 g warme, flüssige Butter
- ◆ 8 g Salz

**Zubereitung der Sauce Hollandaise:** Die Reduktion zusammen mit den Eigelben und dem Salz in eine Aufschlagschüssel geben. Die Schüssel über ein warmes Wasserbad setzen und die Masse mit einem Schneebesen schaumig-cremig aufschlagen. Idealerweise sollte die Masse eine Temperatur von 75 °C erreichen.

Anschließend die warme, flüssige Butter unter ständigem Rühren langsam einarbeiten. Dabei darauf achten, dass die Butter in einem dünnen Strahl hinzugefügt wird, während die Masse kontinuierlich aufgeschlagen wird, um eine homogene Emulsion zu erhalten.

Sobald die Sauce eine cremige Konsistenz erreicht hat, wird sie bis zum Servieren warmgehalten – beispielsweise im Ofen bei 50 °C.

### 3. Kartoffeln:

- ◆ 1.200g festkochende Kartoffeln (z. B. Anabelle)
- ◆ 2 l Wasser
- ◆ 25 g Salz

**Zubereitung:** Die Kartoffeln schälen und nach Belieben in gleichmäßige Stücke schneiden. In Salzwasser garkochen, während der Spargel zubereitet wird. Anschließend abgießen und warmhalten.

### 4. Spargel:

- ◆ 1.500 g frischer Spargel
- ◆ Saft einer Zitrone
- ◆ 4 l Wasser
- ◆ 100 g Salz
- ◆ 100 g Zucker
- ◆ 100 g Butter
- ◆ 1 Bund Schnittlauch
- ◆ Spargelschalen zur Weiterverarbeitung

**Zubereitung des Spargels:** Den Spargel sorgfältig schälen und die holzigen Enden um ca. 2 cm kürzen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, die Spargelschalen und Enden hinzufügen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Fond durch ein feines Sieb passieren. Den abgeseihten Spargelfond erneut aufkochen, Salz, Zucker und Zitronensaft dazugeben. Die geschälten Spargelstangen in den heißen Fond geben und bei geringer Hitze 7–10 Minuten garen. Dabei darauf achten, dass der Spargel nicht sprudelnd kocht. Anschließend den Spargel in eine Pfanne geben und mit der Butter glasieren.

**Anrichten:** Den Spargel und die Kartoffeln auf einen Teller anrichten, mit der Sauce Hollandaise nappieren und etwas fein geschnittenen Schnittlauch über den Spargel streuen.



# RAUF AUF'S RAD

MIT DEM DRAHTESEL DURCH  
BREMERHAVENS NATUR  
UND GESCHICHTE

Jetzt ist wieder die passende Zeit, sich aufs Fahrrad oder E-Bike zu schwingen und die Schönheiten unserer Seestadt und ihrer Umgebung muskelgetrieben zu erkunden. Wir haben dir drei Touren herausgesucht, auf denen du ebenso bekannte wie weniger bekannte Ausblicke finden kannst.



## EIS-CAFÉ TEO

Italienische  
Eis-Tradition

Genießen Sie die süßesten Momente des Lebens  
in unserem charmanten Eiscafé!

TEO-EIS  
TO GO:



### UNSERE HIGHLIGHTS

**Vielfältige Eissorten:**  
Von klassischen Geschmäckern bis hin zu kreativen Kombinationen – für jeden Geschmack ist etwas dabei!

**Frische Zutaten:**  
Wir verwenden nur die besten und frischesten Zutaten für unser Eis.

TEO Eiscafé – Ein Genuss für die ganze Familie!

Besuchen Sie uns!  
An der Mühle 33  
27570 Bremerhaven



Damit das Fahrradfahren  
wieder richtig Spaß macht!

**P+P**

**Luftikus**



Für eine Sitzknochenbreite von 10 bis 18 cm geeignet.  
**€69,95**

**Wolke 7**



Geeignet nach med. Eingriffen im Sitzbereich.  
**€69,95**

**Goldi**



Für eine Sitzknochenbreite von 10 bis 18 cm geeignet.  
**€69,95**

### BEQUEMSATTEL

- ergonomisch angepasst
- Druckentlastung im Damm-, Steiß-, Scham- und Prostatabereich
- mindert Sitzprobleme

Vergessen Sie Sitzprobleme!

**Küstentour**



E-Bike-Sattel wird gerne im Trekkingradbereich gefahren.  
**€64,95**

**Rückenwind**



Bietet eine extreme Entlastung im Prostata- und Dammbereich.  
**€69,95**

**Hamburg**



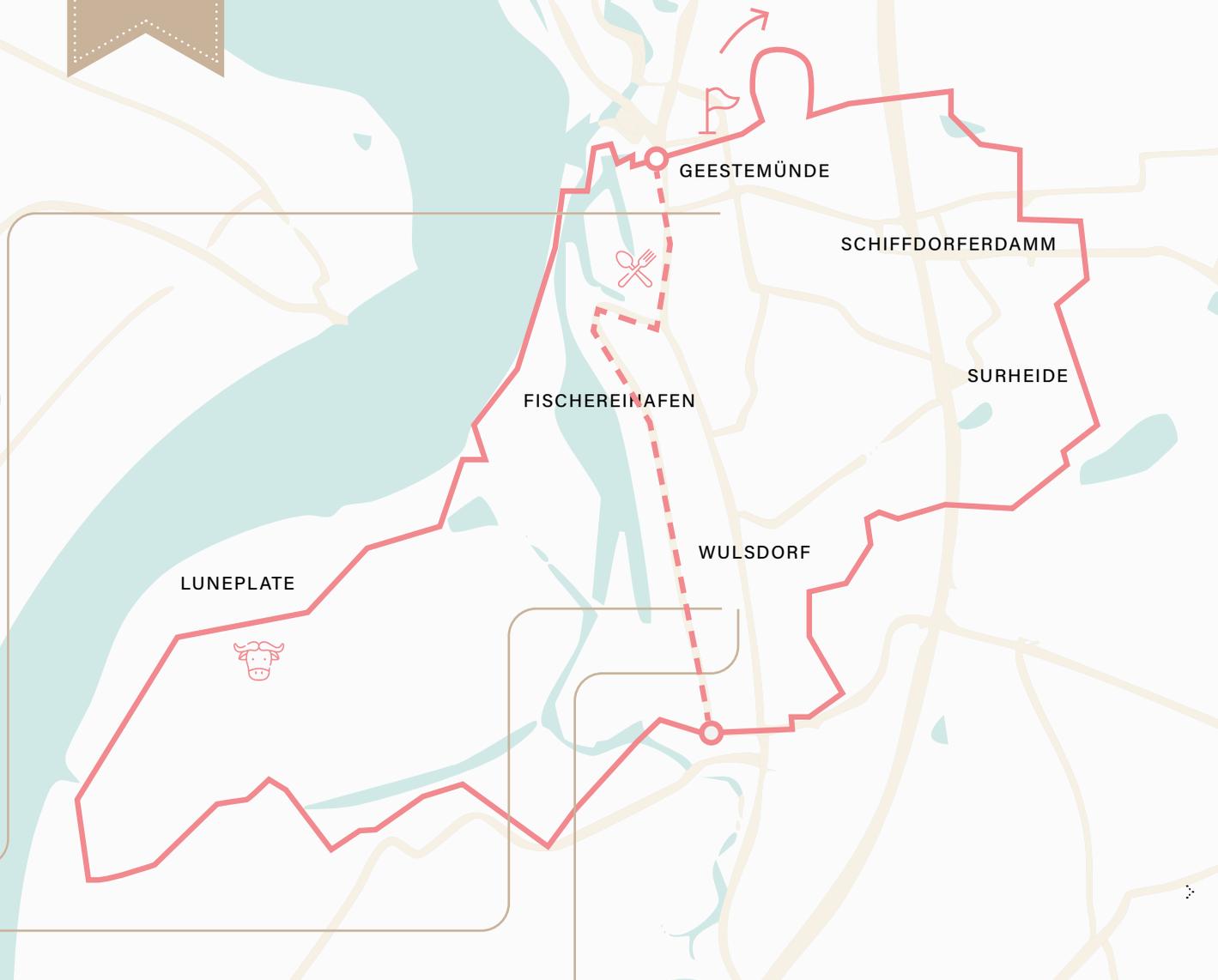
Für eine Sitzknochenbreite von 10 bis 16 cm geeignet.  
**€69,95**

Gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie **10% Rabatt** auf alle P+P Sättel & eine Sitzergonomie-Beratung.

**B&U**  
FAHRADBEREIT SEIT 1872

Zweirad Fachmarkt Bauer GmbH  
Am Lunedeich 201  
27572 Bremerhaven  
[www.fahrad-bauer.com](http://www.fahrad-bauer.com)

1.



**Viele Angebote für  
Fahrräder und Zubehör  
warten auf dich!**

**DECATHLON**  
Decathlon Bremerhaven  
Am Lüneleich 183, 27572 Bremerhaven

**Ein Preis – Kompletter Service**  
Wir organisieren alles - Ihr müsst nur noch paddeln

**4 Stunden – Pro Kajak 2 Erwachsene und 1 Kind**

Transport und zu Wasser lassen der Kajaks	Schwimmwesten in allen Größen
Schulung der wichtigsten Techniken	Zwei Paddel pro Boot
Wasserdichte Taschen für eure Wertsachen	<i>Start-Fotos kostenlos!</i>

**99€**

**ADi's KAJAKS**

Jetzt anrufen: Mobil: +49 (0) 173 28 16 940  
Email: adiskajaks@gmail.com | Web: adis-kajaks.de

@ADISKAJAKS



# 1.

## DIE NATUR-RUNDE (CA. 34 KM) MIT FISCH-ABKÜRZUNG (CA. 20 KM)

Vom Hauptbahnhof geht es durch den Bürgerpark und am Park Reinkenheide vorbei nach Surheide und durch das Ahnthammsmoor. Hinter dem Bahnübergang kommt der Kleinbahnweg, auf dem in den 1950er Jahren noch Dampfloks fuhr. Über den Hagener Weg kommst du durch die Rohrniederung ins Gewerbegebiet Bohmsiel. Hier kannst du einen Schlenker zu Zweirad Bauer und Decathlon machen, falls du Fahrradservice, -zubehör oder -kleidung brauchst. Du überquerst die Alte Lüne - dann geht es kurz durch Niedersachsen, an Jührde und Ueterlande längs, auf die Luneplate. Die umrundest du halb, wobei du am Lunesperwerk vorbeikommst. Hinter der alten Lüne-Mündung (die Lüne eignet sich übrigens auch toll zum Kajakfahren) geht es weiter zur Doppelschleuse und am Yachthafen vorbei. Am Holzhafen kannst du einen Abstecher zum Wasserturm machen und dich im Eiscafé Teo für die gelungene Tour belohnen, bevor du zurück zum Bahnhof fährst.

Wem die Tour zu lang ist, der kann sie abkürzen: Vom Bohmsiel aus über Am Lunedeich durch den Fischereihafen kommst du an vielen Fischhallen sowie am Schaufenster Fischereihafen vorbei und gelangst über Riedemannstraße und Klußmannstraße zum Yachthafen und wieder auf die Ursprungsrouten.



**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](http://www.lebenshilfe-bremerhaven.de)

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

## 2.

## PÖTTE KUCKEN BIS CUXHAVEN (CA. 60 KM)

Vom Hauptbahnhof aus führt dich die Route über die Alte Geestebrücke, an Wencke-Dock und Radarturm vorbei sowie entlang des Alten und des Neuen Hafens mit ihren Attraktionen. Du verlässt den Deich an der Schleusenstraße und fährst über Barkhausenstraße und Zolltor Rotersand in den Hafen. Du kommst vorbei an der Lloyd Werft, dem Autoumschlag und Eurogate zum Zolltor Wurster Straße. Links geht es nach Weddewarden und auf den Deich mit imposantem Blick aufs Container Terminal. Jetzt geht es immer geradeaus, vorbei am Ochsenturm nach Wremen. Im Strandhus kannst du Rast mit Blick auf die Weser machen. An einigen Wattenmeer-Aussichtspunkten vorbei geht es nach Spieka-Neufeld, von dort etwas landeinwärts durch Berensch und Arensch und bei Sahlenburg zurück ans Wasser. Dann kannst du nach Cuxhaven durchfahren, bis es an der Kugelbake buchstäblich nicht mehr weitergeht. Zurück kannst du den gleichen Weg fahren oder am Bahnhof mit Rad in den Zug nach Bremerhaven steigen.

**DIE KARTE FINDET IHR AUF DER NÄCHSTEN SEITE!** ➤



Ihr Spezialist in Bremerhaven

**se  
tours**

## RAD SCHIFF Flusskreuzfahrten

Sie lieben das Wasser und Schiffe? Und Radfahren sowieso? Wir bieten Ihnen beides: vielseitige Flusskreuzfahrten und Flusskreuzfahrten kombiniert mit abwechslungsreichen Radtouren.

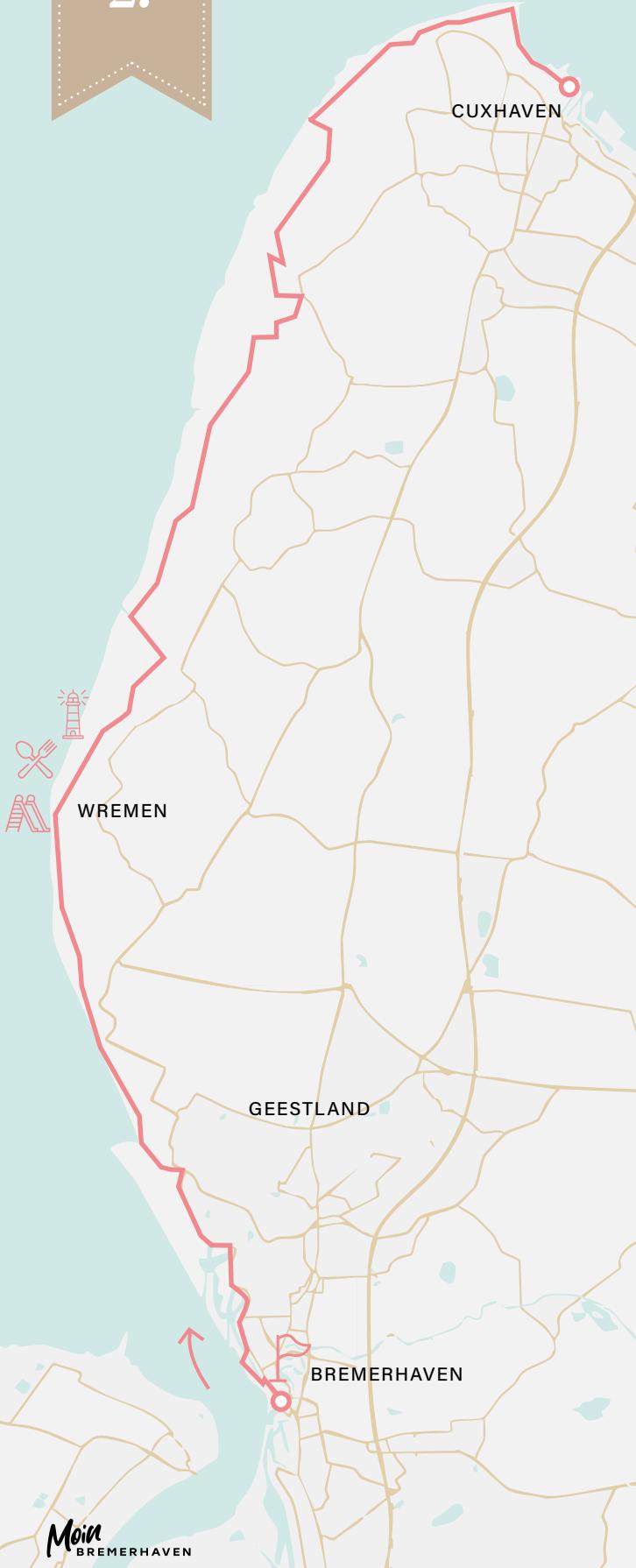
Besuchen Sie uns gerne in unserem **Büro in Bremerhaven.**



**SE-Tours GmbH**  
Am Grollhamm 12a | 27574 Bremerhaven  
☎ 0471 800735  
info@se-tours.de | www.se-tours.de  
Mo-Do 8-17 Uhr & Fr 8-16 Uhr



2.



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

- ⊙ **faire und kompetente Beratung**
- ⊙ **bestes Preis-Leistungs-Verhältnis**
- ⊙ **Fahrrad-Leasing über** z.B. Albis, Businessbike, Bikeleasing, Jobrad, Eurorad
- ⊙ **schnell und unkompliziert**
- ⊙ Bis zu **1000,- € Abwrackprämie** für ihr altes Bike

Viele Bikes der Marken **i:SY, Flyer, Victoria, Qio** und **KTM** bis zu **30 % reduziert**.



Am Bahnhof 1 - 27619 Schiffdorf - 04703 2255727  
Aktuelle Angebote auf [radhaus-boeschen.de](http://radhaus-boeschen.de)

*Strandhaus*

**EIN URLAUBSERLEBNIS  
DIREKT AM MEER**

HAUSEGEMACHTE KUCHEN | HERZHAFTES SNACKS |  
SONNIGE SITZPLÄTZE | REGIONAL & EHRlich |  
ENTSPANNTES STIMMUNG | LIEBLINGSSPOT FÜR LOCALS



THE REINHARDT FAMILY

**ZWEIRADHAUS  
PETERSEN**

Inh.: F. Schoppe

- E-Bike-Vertragshändler für Victoria und Brennabor, Reparatur sowie Wartung für E-Bikes aller Marken und E-Bike-Leasing
- SYM-Vertragshändler, gebrauchte Motorroller, Reparatur aller Marken und Vespa Classic Service

TEL.: 0471 / 8 10 28



Spadener Str. 101 · 27578 Bremerhaven

# Schalten. Neu gedacht.

Mit dem LD 920 E – das erste E-Bike mit stufenlosem Automatik-Getriebe.

**BTWIN**  
E-Bike City Trekking  
28 Zoll LD 920E Automatic  
Webcode: 8526893, 8664452

**2.499€** Preis vorher **2.999€**

mit autonomer Beleuchtung



Lithium-Ionen-Akku mit 702 Wh und bis zu 150 km Reichweite

**RIVERSIDE**  
Trekkingrad 28 Zoll 320 TR Herren  
Webcode: 8874562

**399,99€** Preis vorher **499,99€**

Federgabel mit 40 mm Federweg und kraftvollen V-Brakes

21-Gang-Schaltung: robust und effizient



**BTWIN**  
Cargo E-Bike R500E Longtail  
Webcode: 8826512

**2.699€** Preis vorher **2.999€**

Frontkorb für bis zu 10 kg und Gepäckträger für Lasten bis 80 kg ausgelegt



Hinterradnabenmotor mit 250 Watt/58 Nm



672 Wh Lithium-Ionen Akku

**ROCKRIDER**  
E-Trekkingrad E-ACTV 100 HF  
Webcode: 8893262, 8893260

**999,99€**

herausnehmbarer 356 Wh Lithium-Ionen-Akku, bis zu 70 km Reichweite



Auch als Herrenmodell

**BTWIN**  
Kinderfahrrad 20 Zoll Elops 900  
Webcode: 8548372

**359,99€**

Dynabeleuchtung mit 15 lux vorne und Reifen mit Reflektorstreifen

1,20 - 1,35 m



**Bike Leasing**  
Dein Dienstrad? Jetzt hier bei Decathlon.

**BIKELEASING.DE**  
Mehr als Dienstrad

**BUSINESS BIKE**

**JOBRAD**

Scanne den Code für alle Infos.





## PIER 6:

## GENUSS (NICHT NUR) FÜR DEN FEIERTAG

Wie Ostern und Weihnachten ist auch Pfingsten eine gute Gelegenheit, die heimische Küche mal sauber zu lassen und ins Restaurant zu gehen – ob allein, zu zweit oder mit Verwandten oder guten Freunden, die am verlängerten Wochenende zu Besuch gekommen sind.

Eine gute Adresse, um sich selbst und auch die Lieben kulinarisch verwöhnen zu lassen, ist das PIER 6. Ein kompetentes Team aus Koch- und Serviceprofis erwartet dich dort in einer einladenden Atmosphäre und verwandelt frische und hochwertige regionale Zutaten in exklusive Gerichte auf der Grundlage traditioneller Deutscher

Küche. Ob du Lust auf fangfrischen Fisch, saftige Steaks oder vegetarische Köstlichkeiten hast – im PIER 6 ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Und ganz nebenbei kannst du zu deinem Essen auch einen wunderbaren Blick auf den Neuen Hafen genießen. Auch wenn man sich an Pfingsten eher nichts schenkt: Einen Besuch im PIER 6 kannst du dir gönnen. Es muss auch kein Feiertag sein.

[restaurant-pier6.de](http://restaurant-pier6.de)



## PLATTFISCHE ALS PREMIERENSTARS



„Platt, aber lecker – Steinbutt & Co.“ heißt es am **25. Mai um 11 Uhr** im Fischkochstudio im Bremerhavener Fischereihafen. Die kulinarische Küsteninstanz ruft gleich zwei Fischsommeliers an die Pfannen. Florian Neumann vom Fischkochstudio und Mert Kececi vom nachhaltigen Fischzüchter Prodemar präsentieren erstmals gemeinsam auf einem Event die Vielfalt der Plattfische von der Atlantic-Zunge über die Scholle bis zur Kliesche. Im Mittelpunkt stehen dabei kreative Rezepte, mit denen Fische wie der nahezu grätenfreie und fettarme Steinbutt als gesunde Eiweißquelle

lecker zubereitet werden. Nach der Show gibt es ein großes Fischbuffet. Pro Person kostet das Plattfisch-Erlebnis inklusive Essen 37 Euro.

HS

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



# KULTUR UNTER FREIEM HIMMEL

OPEN-AIR-VERANSTALTUNGEN  
IN UND UM BREMERHAVEN



Die warme Jahreszeit fängt an – und schon bald ziehen die Kulturveranstaltungen wieder ins Freie. Schnapp dir eine Picknickdecke und bereite dich und deine Liebsten auf unvergessliche Erlebnisse vor! Ob Theater, Wissenswertes oder Live-Musik: Wir verraten dir, was unsere Region im Frühling und Sommer zu bieten hat!



## MOTORVILLE

Punkrock und Metal stehen beim Motorville genauso im Mittelpunkt wie Oldtimer und heiße Öfen. Dieses junge Festival in Wittstedt bei Hagen geht 2025 in seine dritte Runde. Für die neue Ausgabe sind

Columbian Neckties, Falseheads, The Movement, Mad Monks, Captain Piff and the 1st Mates, The Hippriests und Zyphe angekündigt. Mit einer Kapazität von 1200 Personen bleibt das Motorville eher familiär – und der Eintritt günstig!

- ◆ 29. bis 31. Mai 2025
- ◆ Wittstedt, Gemeinde Hagen
- ◆ Wochenend-Ticket ab 39 Euro

[motorville.de](https://motorville.de)



**MUSIKSOMMER BREMERHAVEN**

Den ganzen Sommer lang wird der Marktplatz im Schaufenster Fischereihafen zur Freilichtbühne vor historischer Kulisse. Unter dem Motto „Local Heroes“ treten im Juni Bands aus Bremerhaven, Bremen und Umgebung auf. Ab Juli folgen Tribute-Bands aus ganz Europa. Wer will, kann sich beim Zuhören auf eine der vielen Restaurant-Terrassen setzen und bei Musik und Sonnenuntergang dinieren!

- ◆ 5. Juni bis 11. September 2025
- ◆ Schaufenster Fischereihafen, Bremerhaven
- ◆ Eintritt frei – es wird um Spenden zum Erhalt der kostenlosen Veranstaltung gebeten.

[bremerhavener-musiksommer.de](http://bremerhavener-musiksommer.de)

**THE ROCK HOUSE FESTIVAL**

Zwei Tage Hard Rock und Heavy Metal vor der Kulisse eines alten Gutshofs – dafür steht das Rock House Festival bei Loxstedt. Auf der Bühne stehen in diesem Jahr April Art, Hardbone, Hell Boulevard, Nachtblut, 3rd Grade Burn, Headgear, All Nine Yards, Thundermother und viele mehr. Ein Mix aus verschiedenen Spielarten der härteren Musik – nicht nur für Hardcore-Fans!

- ◆ 6. bis 7. Juni 2025
- ◆ Dünefähr 5, Gemeinde Loxstedt
- ◆ Tagesticket ab 55 Euro, Weekend-Ticket ab 99 Euro

[the-rock-house-festival.de](http://the-rock-house-festival.de)

**LA STRADA****STRASSENFEST DER KÜNSTE**

Das größte internationale Festival der Straßenkünste in Norddeutschland: Für drei Tage wird die Hansestadt zum Schauplatz für Theater, Artistik, Clownerie, Tanz oder Poetry-Slam. Die Veranstaltungen finden im Bremer Viertel, bei den Wallanlagen und auf dem Marktplatz rund um den Dom statt.

- ◆ 12. bis 15. Juni 2025
- ◆ Schildstraße 21, Bremen
- ◆ Eintritt frei

[bremen-city.de/de/veranstaltungen/la-strada-2025](http://bremen-city.de/de/veranstaltungen/la-strada-2025)

**FONSSTOCK FESTIVAL**

„Punkrock und Dosenbier“ lautet der Slogan des Punk- und Rockfestivals in Nordenham. Mit dabei sind Bands aus Deutschland und ganz Europa: unter anderem Ultraviolet, Skin of Tears, Los Fastidios, Queens of everything, Menagramo und Schreng Schreng & La La. Frühbuchen lohnt sich! Für Kinder unter 14 Jahren ist der Eintritt frei.

- ◆ 13. bis 14. Juni 2025
- ◆ Strandallee 10, Nordenham
- ◆ Zwei-Tages-Ticket: 45 Euro

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





### COAST IN CONCERT

Das brandneue Open-Air-Event verwandelt den Messeplatz in eine spektakuläre Bühne für ein musikalisches Wochenende voller Highlights. Mit Bovi, Asdis und Nico Santos am Freitag sowie Deutschlands Pop-Ikone Nena am Samstag erwarten dich fantastische Künstler zu einem unvergesslichen Musikwochenende.

- ◆ 20. bis 21. Juni 2025
- ◆ Messeplatz Nordfeldstraße, Cuxhaven
- ◆ Tages-Tickets jeweils 66,65 Euro

[kuenstlershow.de/coast-in-concert](https://kuenstlershow.de/coast-in-concert)



### LANGE NACHT DER KULTUR

Bereits zum 23. Mal lädt das Kulturamt Bremerhaven zur Langen Nacht der Kultur ein. Zwischen 50 und 60 vielfältige Programmpunkte werden angeboten, alle Veranstaltungen sind kostenfrei, ebenso wie der Busshuttle zu den Veranstaltungsorten.

- ◆ 14. Juni 2025
- ◆ Über 40 Veranstaltungsorte in Bremerhaven
- ◆ Eintritt frei

[lange-nacht-der-kultur.de](https://lange-nacht-der-kultur.de)



### BREMERHAVENER KULTURSOMMER

Weitere Kultur-Events verspricht der Kultursommer 2025 und zeigt ein buntes Feuerwerk aus Theater, Comedy, Malerei, Musik und Tanz, wie auch Kino und Lesungen. Fast täglich stehen vielfältige kulturelle Veranstaltungen auf dem Programm, manche mit Eintritt, andere nicht.

- ◆ 15. Juni bis 05. Juli 2025
- ◆ Rund 50 Veranstaltungen in ganz Bremerhaven
- ◆ Eintritt je nach Veranstaltung

[kultursommer-bremerhaven.de](https://kultursommer-bremerhaven.de)



14.6.25

*Wir machen zusammen weiter ...*

15.6. bis  
5.7.25

*Lange Nacht der*  
**KULTUR**  
*Bremerhaven*

**KULTUR** 25  
**SOMMER**  
BREMERHAVEN

**SEESTADT**  
BREMERHAVEN

**KULTURAMT**  
Bremerhaven

**STIFTUNG**  
SPARDA-BANK  
HANNOVER

Bundesministerium  
für Wohnen, Stadtentwicklung  
und Bauwesen

Zukunftsfähige  
Innenstädte und Zentren

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

[lange-nacht-der-kultur.de](https://lange-nacht-der-kultur.de) & [kultursommer-bremerhaven.de](https://kultursommer-bremerhaven.de)



### HURRICANE FESTIVAL

Auf der Motorradrennbahn Eichenring rocken wieder internationale Stars! Von Electro und Metalcore bis zu Singer-Songwriting wird kein Musikgenre ausgelassen. In diesem Jahr sind Green Day und Kate Nash angekündigt, ebenso Nina Chuba, AnnenMayKantereit, Apache 207 und Rise Against. Dazwischen sorgen Jan Böhmermann und Luisa Neubauer für Unterhaltung.

- ◆ 20. bis 22. Juni 2025
- ◆ Eichenring, Scheeßel
- ◆ Vier-Tages-Ticket ab 259 Euro

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



### WOCHENENDE AN DER JADE

Das bekannte Stadt- und Hafenfest hat sich zum alljährlichen Volksfest etabliert. Am Bontekai rund um den Großen Hafen legen verschiedene Schiffe an, die besichtigt werden können. Im Bundeswehrdorf präsentieren sich Marine, Feuerwehr, Zoll und Polizei. Am 6. Juli gibt es ein Feuerwerk.

- ◆ 3. bis 7. Juli 2025
- ◆ Am Südstrand, Wilhelmshaven
- ◆ Eintritt frei

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



### DEICHBRAND

Zum 20-jährigen Jubiläum dieses Festivals feiern gut 60.000 Besucher mehr als 120 Acts an vier Tagen! Auf dem Line-up stehen 44 Bands und Musiker – darunter Kontra K, Macklemore, Rogers, Soffie, Le Fly, Deichkind und Juli. Eine große Bandbreite an Pop, Rock, Hip-Hop, Punk, Metal und besinnlichen Tönen!

- ◆ 17. bis 20. Juli 2025
- ◆ Flughafen Nordholz, Wurster Nordseeküste, Cuxhaven
- ◆ Kombiticket ab 224 Euro

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



**M** Deutsches  
Schiffahrts  
Museum

**50**

30 Jahre Leibniz  
Gesellschaft

**SCHIFFSWELTEN  
DER  
OZEAN  
UND WIR**

**DIE NEUE  
DAURUSAUSSTELLUNG  
IN BREMERHAVEN**

[www.dsm.museum](http://www.dsm.museum)

Foto: awi / E. Horvath

**DIE STILLE  
REVOLTE DER  
DINGE  
SCHENKUNG  
SCHRÖDER**

Kitty Kraus, Ohne Titel, 2006 © Kitty Kraus

KKB

Kunstmuseum  
BREMERHAVEN  
**23.03.2025  
– 29.03.2026**

**BREMERHAVEN - OPEN-AIR-KONZERTE ZUR SAIL 2025**

Zu Bremerhavens größtem maritimen Ereignis dürfen musikalische Highlights nicht fehlen. Deshalb veranstaltet die Stadthalle auch zur Sail 2025 wieder Konzerte. Ronan Keating, No Angels, Johannes Oerding und Christian Steiffen werden dann jeweils für grandiose Konzerterlebnisse auf der Seebäderkaje sorgen.

- ◆ 13. bis 16. August 2025
- ◆ Seebäderkaje, Willy-Brandt-Platz, Bremerhaven
- ◆ Tickets: Ronan Keating 70,20 Euro  
No Angels 54,80 Euro  
Johannes Oerding 69,50 Euro  
Christian Steiffen 56,50 Euro

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



**OPEN AIRS | SOMMER 2025**

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

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

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

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

TICKETS  
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE  
0471 59 17 59



die  
**SAIL**  
ist wieder  
da

13. - 17.  
August  
2025

Meer Schiffe  
Meer Musik  
Meer Genuss

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

# kleine Rätsel - Pause

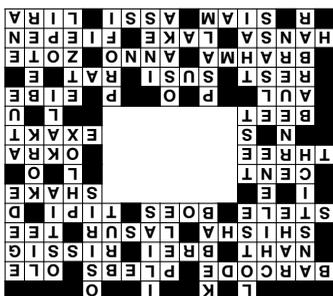
ma- schinen- lesbare Schrift	An- schlagen e. Bier- fasses	Quer- stange am Se- gelmast	ein Süd- ameri- kaner	↙	Fahr- wasser- kundiger	↙	Fleisch- gericht v. Dreh- spieß	brasil. Fußball- star † 2022	↙	Epos von Homer	Vogel- nach- wuchs	↙	ägypti- scher Gott	Hafen des alten Roms	norwe- gischer Schrift- steller †	Apostel der Grün- länder † 1758			
↳	↘	↘	↻ <sub>4</sub>				niederer Volk, Pöbel (latein.)	↳			↘		span.: los!, auf!, hurra!	↻ <sub>8</sub>	↘	↘			
Verbin- dungs- linie	↳				Baby- speise	↳		↻ <sub>2</sub>	rau, uneben	↳									
arab. Wasser- pfeife	↳						durch- sichtiger Farb- überzug	↳			↻ <sub>7</sub>	Aufguss- getränk Garten- blume	↳						
↳				↻ <sub>9</sub>	schlecht, unan- genehm	↳			nord- amerik. Zeltform	↳					Eichen- rinden- produkt				
alt- griech. Grab- säule		reno- vieren; wieder- beleben		Prüfung	<p>Mehr Zeit für Sie.</p> <p>Alle Infos unter <a href="https://hoops-pflegeteam.de">hoops-pflegeteam.de</a></p> <p>Hoops PFLEGETEAM</p>						↻ <sub>5</sub>								
kleinste in Dtl. gültige Münze	↻ <sub>11</sub>														Mix- getränk (engl.)		Kurzwort für einen Dünger		frühere Einheit d. Druckes (Abk.)
↳				↻ <sub>13</sub>											Gemüse- pflanze	↳			
englisch: drei	Ungebil- deter, Rohling		ostfrz. Grenz- land												↳				↻ <sub>10</sub>
gestalte- tes Gar- tenstück	↳									genau	Hunnen- könig (deutsche Sage)		zu Gott Spre- chender						
Dorf- siedlung der Turk- völker	↳			südost- asiat. Völker- gruppe	geist- liches Lied (A. T.)	↳	Hafen auf Honshu (Japan)	↳	spa- nischer Frauen- name	Nicht- amateur (Kurzwort)	↳	Nadel- baum			↻ <sub>6</sub>				
Über- bleibsel	↳				Disney- Tierfigur: ... und Stroch	↳		↻ <sub>3</sub>		Vor- schlag zur Abhilfe	↳			Kosena- me des Groß- vaters		Kosename einer span. Königin †			
indischer Gott	↳			↻ <sub>12</sub>			latei- nisch: im Jahre	↳				anstößi- ger Witz	↳						
↳		↻ <sub>14</sub>			englisch: See	↳				Tierlaut	↻ <sub>1</sub>								
Fußball- klub von Rostock		früherer Name Thailands	↳						Kurzform von Assistent	↳			frühere ital. Währungs- einheit						

0325-1715

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

## Lösung

Fischbrotchen



## IMPRESSUM

MOIN Bremerhaven Verlag GROTE MEDIA GmbH, c/o havenstudios Deck 4, Kantstraße 4, 27568 Bremerhaven, T 0471 983370, www.grote-media.de, Geschäftsführung: Jan Grotelüschen; **Herausgeber** Jan Grotelüschen (v.i.s.d.P.); **Redaktion** Helmut Stapel, Pia Brückner, Jens Schönig, post@moin-bremerhaven.de; **Art Direction** KELLING Agentur für Marketing und Kommunikation & Co. KG, Sarah Huhle, Judith Beusing, Jule Christoffers; **Druckauflage** 30.000 Expl. im Auslagevertrieb **Fotos** KELLING (S. 1, 6, 8, 9, 10, 12, 26, 46, 47), Lina-Amarie Selimi (S. 4, 16), Rainer Keuendorf (S. 4, 27), Tanja Mehl (S. 16, 17), Helmut Gross (S. 16, 17), Wolfhard Scheer (S. 16, 17), Mailin Knoke (S. 17), Justin Schmick (S. 18), Helmut Stapel (S. 34), Thorsten Rönner (S. 42, 44), Küchenstudio Wendt (S. 56), GEWOBA (S. 57), Arkadius Rojek (S. 62, 64), DIAKO (S. 71), Thomas Anthes (S. 72), Dr. Eduard Arendt (S. 77), Guido Wurtz (S. 80), Adobe Stock (S. 4, 6, 11, 13, 15, 19, 20, 22, 26, 33, 44, 48, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 60, 61, 66, 68, 72, 73, 74, 78, 80, 81, 82), Unsplash (S. 14, 58, 65), Envato Elements (S. 5, 22), FreePik (S. 28, 30, 77); **Anzeigen** vertrieb@grote-media.de, es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1. Februar 2025; **Druck** Evers-Druck GmbH; **Erscheinungsweise** 6x im Jahr; Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Für unverlangt eingehende Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Wir legen großen Wert auf die Gleichberechtigung der Geschlechter. Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit wird in den Texten meist nur eine Schreibweise gewählt. Die betreffende Formulierung bezieht sich immer auf alle Geschlechter. **Hinweis** Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer, Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Für Richtigkeit und Vollständigkeit wird keine Haftung übernommen. Für externe Links (z.B. QR-Codes) haftet der Betreiber der jeweiligen Angebote.

# Kalender

MAI/JUNI 2025

## *Kategorien im Überblick*

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



## START DER SOMMERSAISON 2025

FREIBAD GRÜNHÖFE & WESER-STRANDBAD

SA 24. Mai 2025

Die Bädergesellschaft lädt wieder alle Wasserratten und Sonnenhungerige in die Sommerbäder ein! Das FREIBAD Grünhöfe ist bis zum 14. September für euch geöffnet.

Echtes Nordsee-Strandfeeling gibt's bereits seit Ende April im Weser-STRANDBAD zu genießen.

Infos und Öffnungszeiten auf: [baeder-bhv.de](http://baeder-bhv.de)



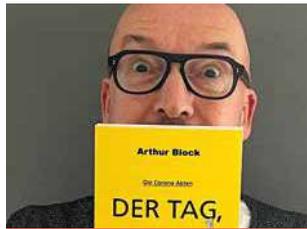
### 435. FRÜHJAHRSMARKT

FR 16.05. BIS SO 25.05.

täglich ab 14.00 Uhr | Wilhelm-Kaisen-Platz | neben der Stadthalle

Rund 65 Schausteller erwarten Euch in einem komplett umzäunten Festgelände. Jeweils am Freitagabend gibt es ab 22:15 Uhr es ein großes Feuerwerk zu bestaunen. Mittwoch ist Familientag mit reduzierten Preisen. Tipp: die Bremer Freikarte ist in allen Fahr- und Laufgeschäften gültig.

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



### AUTOREN-LESUNG

HELMUT STAPEL - DER TAG, AN DEM EIN CHINESE EINE FLEDERMAUS ASS!

MI 28.05.

19.30 Uhr | TIF | Am Schaufenster 6

Corona und Humor – Geht das? Offenbar ja. Kritiken bescheinigen dem Roman positive Qualitäten von „Wirklich begeistert“ über „Großes Leservergnügen“. Journalist Helmut Stapel fasst, fiktiv und humorvoll, erstmals alle möglichen und unmöglichen Theorien zur Herkunft des Corona-Virus zusammen, sauber belegt. Begleiten Sie den Taxifahrer Feng und seinen außergewöhnlichen Tag in Wuhan.



### KUNSTMESSE CUXART 2025

SA 31.05. BIS SO 01.06.

je 11.00 Uhr – 18.00 Uhr | Kugelbake Halle | Cuxhaven

Kunstinteressierte erhalten Einblick in die Arbeit von Malern, Grafikern, Bildhauern und Fotografen. Zahlreiche Aussteller präsentieren auf der beliebten Messe für bildende Kunst ihre Werke, die sich aus dem gesamten Bundesgebiet auf den Weg in den Norden machen.

[cuxart.eu](http://cuxart.eu)



### 36. BREMERHAVENER SOMMERAKADEMIE WORKSHOPS

JETZT SCHNELL ANMELDEN!

MO 7.07. BIS FR 18.07.

Unter dem Motto „Willkommen zu Kunst plus Sprache“ bietet die VHS eine inspirierende Verbindung aus künstlerischen und sprachlichen Workshops. Begleitet wird das Angebot von einem inspirierenden Rahmenprogramm, das allen Interessierten offensteht – kostenlos!

Freut euch auf zwei Wochen voller Worte, Bilder, Objekte und Musik und genießt den Sommer in der VHS!



## 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-Str. 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-Str. 10 | jeden Donnerstag

#### Kreatives Schreiben in der Stadtbibliothek

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

#### Bremerhavener

#### Musiksommer

19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | Jeden Donnerstag, ab dem 05.06.

### FREITAG

#### Blick hinter die Kulissen des Stadttheaters

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

## Mehrtägige Termine

### FR 13.6. UND SA 14.6.

#### Fonsstock-Festival

16.00 Uhr und 11.00 Uhr | Nordenham | Osterwiese | Strandallee 10

### FR 16.5. BIS SO 25.5.

#### Bremerhavener

#### Frühjahrsmarkt

14.00 Uhr | Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz

### FR 20.6. BIS SO 22.6.

#### Hurricane Festival

11.00 Uhr | Scheeßel | Eichenring



### LIEBE VERANSTALTER,

Macht euer Event sichtbar – und bringt Bewegung in den Veranstaltungskalender! Ob Workshop, Konzert, Ausstellung oder Straßenfest: Schickt uns eure Termine und sorgt dafür, dass euer Programm die Aufmerksamkeit bekommt, die es verdient. Gemeinsam gestalten wir ein vielfältiges, lebendiges Bremerhaven – Tag für Tag!

Du planst ein Event und möchtest, dass es in unseren Terminkalender aufgenommen wird? Dann schreib uns einfach an [termine@moin-bremerhaven.de](mailto:termine@moin-bremerhaven.de) – wir freuen uns auf deine Veranstaltung!



## Tagetermine

### FREITAG 2.5.

#### Schauspiel: *Der Kuss der Spinnenfrau* 🗨️

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

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

#### Ballett: *Emotions of Dance* 🗨️

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

#### Führung "Seemannsgarn, Legenden und Meer" 🗨️ 🗨️

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

#### Tan Çağlar - Geht nicht? Gibt's nicht! 🗨️

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

### SAMSTAG 3.5.

#### Premiere: *Peer Gynt* 🗨️

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

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

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

### SONNTAG 4.5.

#### Blütenfest 🗨️ 🗨️

10.00 Uhr | Geestemünde | Konrad-Adenauer-Platz

#### Parkour - Einführungsworkshop 🗨️

14.00 Uhr | Bamboo Movement | Altonaer Str. 4-6

#### Schauspiel: *20.000 Meilen unter dem Meer* 🗨️

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

#### Öffentliche Führung: *Forschungsschiffahrt* 🗨️ 🗨️

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

#### Emmi & Willnowsky - Tour 2025 „Samthochzeit“ 🗨️

15.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

### DIENSTAG 6.5.

#### Junges Theater: *Fünfter sein* 🗨️

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

#### Stammtisch des Bürgerklub Bremerhaven 🗨️

18.00 Uhr | Westfälischer Hof | Rheinstraße 16

### MITTWOCH 7.5.

#### Junges Theater: *Fünfter sein* 🗨️

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

#### Musical: *Catch me if you can* 🗨️

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

#### Bremen Vier COMEDY CLUB 🗨️

19.30 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

#### Schauspiel: *Demian* 🗨️

20.07 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

### DONNERSTAG 8.5.

#### Junges Theater: *Fünfter sein* 🗨️

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

#### Stunde Null - 8. Mai als Tag des Friedens und der Demokratie 🗨️

19.00 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste

#### Oper: *Le nozze di Figaro* 🗨️

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

### FREITAG 9.5.

#### Junges Theater: *Fünfter sein* 🗨️

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

#### Ballett: *Emotions of Dance* 🗨️

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

Einfach bestellt,  
schnell geliefert!

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

Filiale »Geestemünde«  
Grashoffstraße 7

Filiale »Lehe«  
Pferdebade 6

Filiale »Mitte«  
Bgm.-Smidt-Straße 34

sander  
apotheken

#### Gayle Tufts - Please Don't Stop the Music 🗨️

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**SAMSTAG 10.5.**

**Musical: Peer Gynt** 📄

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

**Vollmond-Lounge featuring Anna Katarina (CAN)** 📄

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

**LaLeLu - a capella comedy - 30 Jahre LaLeLu** 📄

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**SONNTAG 11.5.**

**Bauernmarkt am Hafen mit Oldtimertreffen** 📄👤

10.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**Familienexpedition: Warum schwimmt ein Schiff?** 📄👤

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

**Musical: My Fair Lady** 📄

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

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

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

**MONTAG 12.5.**

**7. Sinfoniekonzert «Licht und Schatten»** 📄

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

**DIENSTAG 13.5.**

**Astronomie für Kinder** 📄👤

16.00 Uhr | PHÄNOMENTA | Hoebelstraße 24

**7. Sinfoniekonzert «Licht und Schatten»** 📄

19.30 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

**Schauspiel: Demian** 📄

20.17 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

**MITTWOCH 14.5.**

**Gastspiel «Schneewittchen und die sieben Zwerge»** 📄

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

**DONNERSTAG 15.5.**

**Gastspiel «Schneewittchen und die sieben Zwerge»** 📄

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

**FREITAG 16.5.**

**Tour de Fisch** 📄👤

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

**Cas Paris | Rob Hardt** 📄👤

19.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

**Schauspiel: 20.000 Meilen unter dem Meer** 📄

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

**Musical: Peer Gynt** 📄

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

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

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

**Tetjus Tügels verrückte Reise nach Haparanda** 📄

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

**SAMSTAG 17.5.**

**Junges Theater: All das Schöne** 📄

18.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Ballett: Emotions of Dance** 📄

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

**Bernd Giesecking** 📄

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

**Hans Werner Olm - EIN IR-RER IST MENSCHLICH!** 📄

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**SONNTAG 18.5.**

**Internationaler Museumstag** 📄👤

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

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

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

**Marco Brüser & FRIENDS  
(VOL. 12)** 📄

16.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**MONTAG 19.5.****Musiktheater: Gold!** 📄

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**DIENSTAG 20.5.****Junges Theater: All das Schöne** 📄

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**MITTWOCH 21.5.****Musiktheater: Gold!** 📄

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

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

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

**Sunbörn (ehemals Kutimangoes)** 📄

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

**DONNERSTAG 22.5.****Musiktheater: Gold!** 📄

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Die Odyssee der Hanni****1. Kneipenquiz im Beet** 🗣️

19.00 Uhr | Das Beet | Kistnerstr.

54

**Baumgarten oder der Traum vom gelobten Land** 📄

19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**FREITAG 23.5.****Schauspiel: 20.000 Meilen unter dem Meer** 📄

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

**Operettengala «Ich schenk´mein Herz»** 📄

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

**Kai Eikermann - Eikermanns "Electric Buddha"** 📄

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**SAMSTAG 24.5.****70 Wochen Antarktis - Leben im ewigen Eis** 🗣️

17.30 Uhr | CineMotion Bremerhaven | Karlsburg 1

**Musical: Catch me if you can** 📄

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

**Schauspiel: Der Kuss der Spinnenfrau** 📄

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

**Foggy Tuesday** 📄

19.30 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54



BAMBOO  
MOVEMENT  
Schule für Bewegung



Für mehr Infos Folge mir auf Instagram:



www.bamboo-movement.de

**SONNTAG 25.5.****Bunter Tag der Artenvielfalt im Zoo am Meer** 🗣️📄

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

**#1 Flowmarkt 2025** 📄🗣️

13.00 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

**Botanische Führung „Blühende Wiesen im Bürgerpark“** 🗣️

14.00 Uhr | Bürgerpark Bremerhaven | Adolf-Hoff-Weg

**Musical: Peer Gynt** 📄

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

**25 Jahre Original Fishtown Singers** 📄

17.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**MONTAG 26.5.****Kostprobe: Amadeus** 📄

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

**4. Kammerkonzert «FREI»** 📄

20.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstraße 65

## MITTWOCH 28.5.

**Helmut Stapel - Der Tag, an dem ein Chinese eine Fledermaus aß!** 

19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

## DONNERSTAG 29.5.

**Musical: Peer Gynt** 

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

## FREITAG 30.5.

**IFOS Sound** 

17.00 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

**Gospel and more** 

19.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

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

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

**La Brigade Du Kif (FR)** 

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

**Premiere: Amadeus** 

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

**SEKT AND THE CITY - Die Beste kommt zum Schluss!** 

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

## SAMSTAG 31.5.

**Bürgerbummel mit verkaufsoffenem Sonntag** 

12.00 Uhr | Innenstadt Bremerhaven/Fußgängerzone | Bürgermeister-Smidt-Str. 1

**Junges Theater: Theaterlabor 1 «Eine ungewöhnliche Reise»** 

16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

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

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

**Schauspiel: Amadeus** 

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

**Pojaz** 

19.30 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

## SONNTAG 1.6.

**3. Familienkonzert «Die Bremer Stadtmusikanten»** 

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

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

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

**Junges Theater: Theaterlabor 1 «Eine ungewöhnliche Reise»** 

16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Schauspiel: Amadeus** 

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

## MONTAG 2.6.

**Junges Theater: Theaterlabor 1 «Eine ungewöhnliche Reise»** 

16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

## DIENSTAG 3.6.

**Stammtisch des Bürgerklub Bremerhaven** 

18.00 Uhr | Westfälischer Hof | Rheinstraße 16

## MITTWOCH 4.6.

**Schauspiel: 20.000 Meilen unter dem Meer** 

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

**Gastspiel: cie. toulalimnais: «la nef des fols»** 

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

## DONNERSTAG 5.6.

**Bremerhavener Musiksommer** 

19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**Schauspiel: Amadeus** 

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

## FREITAG 6.6.

**Schauspiel: Amadeus** 

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

**Junges Theater: Theaterlabor 5 «Ungefiltert»** 

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

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

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

## SAMSTAG 7.6.

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

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

**Junges Theater: Theaterlabor 5 «Ungefiltert»** 

19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Schauspiel: Amadeus** 📅

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



mitten drin

Zwischen Behinderung und Selbstbestimmung

SONDERAUSSTELLUNG  
15. Mai bis 21. September 2025

HISTORISCHES MUSEUM BREMERHAVEN

**eww.**  
Elbe-Weser Welten  
www.de

**Gemeinsam für eine inklusive Gesellschaft**

Alle Personen mit Schwerbehindertenausweis erhalten während der Ausstellung gratis Zugang.

Elbe-Weser Welten gGmbH  
Mecklenburger Weg 42 | 27578 Bremerhaven

**SONNTAG 8.6.****Schauspiel: Amadeus** 📅

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

**MONTAG 9.6.****Junges Theater: Fünfter sein** 📅

16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Schauspiel: Der Kuss der Spinnenfrau** 📅

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

**DIENSTAG 10.6.****Junges Theater: Fünfter sein** 📅

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**MITTWOCH 11.6.****Schauspiel: Demian** 📅

20.54 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

**DONNERSTAG 12.6.****Junges Theater: Fünfter sein** 📅

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Theaterlabor 3 «Es war einmal... oder?»** 📅

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

**Bremerhavener Musiksommer** 📅

19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**Schauspiel: Amadeus** 📅

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

**FREITAG 13.6.****Junges Theater: Fünfter sein** 📅

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Theaterlabor 3 «Es war einmal... oder?»** 📅

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

**Schauspiel: Amadeus** 📅

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

**SAMSTAG 14.6.****23. swb-Drachenboot-Cup** 📅

10.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**Tour de Fisch** 📅

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

**Lange Nacht der Kultur** 📅

17.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

**Die große Mallorca Party** 📅

18.00 Uhr | storms söben | Lutherstr. 7

**Lange Nacht der Kultur - Eintritt frei** 📅

18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**SONNTAG 15.6.****Bauernmarkt am Hafen** 📅

10.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**Schauspiel: Amadeus** 📅

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

**MONTAG 16.6.****Junges Theater: Alice im Wunderland** 📅

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**8. Sinfoniekonzert «Anfang und Ende»** 📅

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

**DIENSTAG 17.6.****Junges Theater: Alice im Wunderland** 📅

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**1. Kirchplatzkonzert mit den Sundown Skiffers** 📅

18.00 Uhr | Innenstadt Bremerhaven/Fußgängerzone | Bürgermeister-Smidt-Str. 1

**8. Sinfoniekonzert «Anfang und Ende»** 📅

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

**Schauspiel: Demian** 📅

20.58 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

**MITTWOCH 18.6.**

**8. Sinfoniekonzert «Anfang und Ende»** 🎫

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

**DONNERSTAG 19.6.**

**Musiktheater: Gold!** 🎫

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Bremerhavener Musiksommer** 🎫

19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**Jochen Malmsheimer - Halt mal, Schatz!** 🎫

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

**Schauspiel: Amadeus** 🎫

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

**FREITAG 20.6.**

**Musiktheater: Gold!** 🎫

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Theaterlabor 2 «Zwischen den Welten»** 🎫

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

**Schauspiel: Amadeus** 🎫

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

**SAMSTAG 21.6.**

**Theaterlabor 2 «Zwischen den Welten»** 🎫

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

**Schauspiel: Amadeus** 🎫

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

**SONNTAG 22.6.**

**Forschertag im Zoo am Meer** 🗣️👤

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

**Musiktheater: Gold!** 🎫

16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Schauspiel: Amadeus** 🎫

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

**MONTAG 23.6.**

**Musiktheater: Gold!** 🎫

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**DIENSTAG 24.6.**

**Junges Theater: Alice im Wunderland** 🎫

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**MITTWOCH 25.6.**

**Junges Theater: Alice im Wunderland** 🎫

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**DONNERSTAG 26.6.**

**Bremerhavener Musiksommer** 🎫

19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**2. Kneipenquiz im Beet** 🗣️

19.00 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

**FREITAG 27.6.**

**Fischer & Jung - INNEN 20, AUBEN RANZIG** 🎫

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**SONNTAG 29.6.**

**Animal Moves Workshop** 🎫

14.00 Uhr | Bamboo Movement | Altonaer Str. 4-6

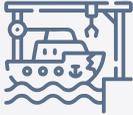




# » WIR MACHEN *EINFACH* UNSER DING.«

BUSINESS-TALK MIT THORSTEN RÖNNER  
VON DER HEINRICH RÖNNER GRUPPE

Die Heinrich Rönner Gruppe prägt seit Jahren den Stahl- und Schiffbau in Bremerhaven. 1982 von Heinrich Rönner mit fünf Mitarbeitern in einer Garage gegründet, beschäftigt die Unternehmensgruppe heute fast 2.000 Mitarbeiter in 20 Firmen an acht Standorten in Deutschland. Geführt wird die Rönner Gruppe heute von den drei Söhnen des Firmengründers, Thorsten, Marcus und Heiner Rönner. Wir haben mit Thorsten Rönner über den jüngsten Firmenzuwachs und die Zukunftsaussichten in unsteten Zeiten gesprochen.



**Die Flensburger Schiffbau-Gesellschaft (FSG) ist das neueste Mitglied der Rönner Gruppe. Welche Pläne haben Sie für den Standort Flensburg und wie lassen die sich mit Interessen am Standort Bremerhaven verbinden?**

Die FSG ist eine Neubauwerft für Schiffe über 150 Metern. Das konnten wir bisher nur eingeschränkt. Die Lloyd Werft hat zwar Neubauten gemacht, aber immer mit Schwierigkeiten. Bei den Kreuzfahrern zum Beispiel kamen die Kaskos aus Wismar, nachdem es die Möglichkeit nicht mehr gab, aus Polen. Das ist heute teuer geworden. Oder als die Stahlbau Nord die Abramowitsch-Yacht Solaris gebaut hat, mussten wir drei große Blöcke zur Lloyd Werft bringen, was auch nicht ganz günstig war. Mit der FSG können wir jetzt große Neubauten an einem Ort realisieren.

**Wie viel Arbeit wartet auf Sie in Flensburg? Die Werft muss ja wieder fit gemacht werden.**

Ja, deswegen bin ich ja hier (lacht). Im Ernst: Die Flensburger Werft ist deutlich schlechter in der Presse dargestellt worden, als ich sie vorfinde. Zum Glück! Wir bereiten die Werft jetzt soweit vor, dass wir im April wieder voll in Arbeit kommen, um einen bestehenden Auftrag abzuarbeiten. Parallel dazu sind wir dabei, weitere Aufträge zu akquirieren.

**Viele der Unternehmen, die von der Rönner Gruppe übernommen wurden, waren vorher wirtschaftlich angeschlagen oder insolvent. Auch wenn bei einer Übernahme immer der betriebswirtschaftliche Nutzen im Vordergrund steht: Welchen Einfluss hat für Sie auch die soziale Komponente?**

In diesen Zeiten seine Mitarbeiter nicht vernünftig zu behandeln, ist aus meiner Sicht ein kapitaler Fehler, denn dann verliert man sie. Wir haben ja nicht einmal mehr einen Facharbeitermangel heute, sondern einen Menschenmangel. Es fehlen Menschen, die arbeitswillig und -fähig sind. Und ein Unternehmer, der nicht begrift,

dass die Menschen das Kapital seines Unternehmens sind, der fällt auf die Nase.

**Hat der Name Rönner da auch ein Retter-Image und ist das eher störend oder hilfreich?**

Das kann ich nicht beurteilen. Wir machen einfach unser Ding. Wenn eine Firma aus welchen Gründen aus immer zum Kauf steht, analysieren wir, ob sie zu uns passt und eine sinnvolle Ergänzung für uns ist und ob wir uns die Übernahme zutrauen. Wenn wir alles mit Ja beantworten können und die Konditionen stimmen, nehmen wir sie in die Gruppe auf. Und so wachsen wir halt.

**Was machen zum Beispiel Finanzinvestoren in dieser Hinsicht falsch, unter deren Einfluss solche Unternehmen meist eher abgewickelt als gerettet werden?**

In unserer Branche gab es in den letzten 30 Jahren keine Übernahme durch branchenfremde Investoren, die langfristig funktioniert hat. Ich wüsste zumindest keine. Man muss die Branche schon kennen, um hier bestehen zu können. Uns so'n büsch'n kennen wir uns ja aus.

**havenhostel BREMERHAVEN** **havenstudios BREMERHAVEN**

**TAGUNGSRÄUME IN BREMERHAVEN**

Anfragen: 0471 309 669 - 0 [bremerhaven@havenhostel.de](mailto:bremerhaven@havenhostel.de) Bürgermeister-Smidt-Straße 209 27568 Bremerhaven



**Heute gehören zur Gruppe 1.800 Mitarbeiter in 20 Firmen an acht Standorten – Wie kriegen Sie das Management aller Rönner-Standorte unter einen Hut? Sie können ja nicht gleichzeitig überall sein.**

Mit einem tollen Team. Wir haben eine kompetente, gut ausgestattete und effiziente Zentralverwaltung, die sich um viele Belange der einzelnen Standorte kümmert. Damit sind wir so aufgestellt, dass wir drei Brüder gemeinsam mit unseren Geschäftsführern die Unternehmensgruppe steuern können. Das funktioniert. Wir sind ja auch nicht alleine. Wir haben ein großes Team von, wie sie gerade sagten, 1.800 Mitarbeitern.

☺ *Thorsten Rönner leitet die Heinrich Rönner Gruppe gemeinsam mit seinen Brüdern.*

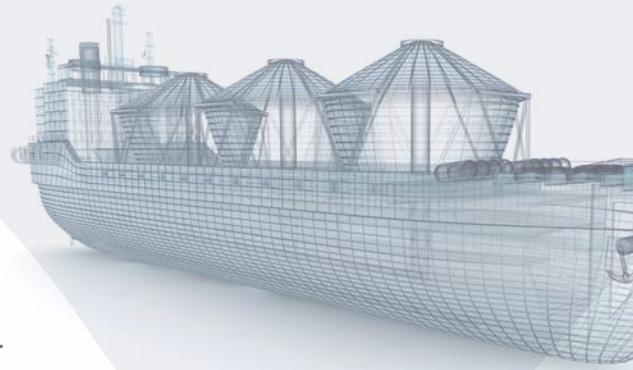
**Dieses Jahr bringt einige politische Umbrüche mit sich, in Deutschland wie auch weltweit. Inwiefern beeinflussen die auch wirtschaftliche Weichenstellungen der Rönner Gruppe, gerade am Standort Bremerhaven? Was erwarten oder befürchten Sie hier durch die Große Koalition oder die politische Entwicklung in den USA?**

Was die deutsche Politik betrifft, habe ich keine Angst. Ich glaube, dass die CDU schon weiß, was sie tut. Ich hoffe es zumindest, wir gehen einfach mal davon aus.

Was Amerika betrifft, finde ich die Unberechenbarkeit der Administration wirklich beunruhigend. Nicht nur der Präsident, alle, die in Verantwortung sind, machen auf mich einen sehr unsteten Eindruck, um es mal vorsichtig zu formulieren. Das allein ist für eine Weltmacht schon beängstigend. Und was wir immer noch vergessen ist, dass der jetzige Präsident immer noch

extrem beliebt ist. Mir scheint generell, dass die Menschen in den westlichen Demokratien offensichtlich die Mitte verlieren und sich zu radikalen Rändern hin orientieren. Das macht mir schon Angst.

Wirtschaftlich, für die Rönner Gruppe, können solche politischen Kehrtwenden wie in den USA sicherlich negative wie aber auch positive Einflüsse haben. Wir haben uns über viele Jahre deindustrialisiert und ein positiver Effekt ist sicherlich, dass die Industrie in Deutschland jetzt wieder gebraucht wird. Das wäre für uns gut. Ob das Pendel in letzter Konsequenz eher auf der positiven oder der negativen Seite ausschlägt, kann ich aber nicht sagen.



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

# WEIL DU WICHTIG BIST

beraten wir Dich bei allen Fragen rund ums Arbeitsleben.



Wir sind auf Deiner Seite.

**A** Arbeitnehmerkammer  
Bremen



**Ihren Ursprung hat die Gruppe in einer Garage in Bremerhaven. Das erinnert ein bisschen an die Erfolgsgeschichten von Steve Jobs oder Jeff Bezos. Wieviel Apple oder Amazon steckt in der Rönner Gruppe?**

(lacht) Das sind tolle, hochmoderne IT-Unternehmen, die ganz neue Märkte entwickelt und geöffnet haben und wir sind eher die Old Economy, ganz traditionell. Eine nette Frage, aber das hat mit uns nichts zu tun. Da sehen wir uns nicht.



## So geht's entspannt in DEN URLAUB

**Der Sommer bietet naturgemäß die beste Gelegenheit im Jahr, um sich Urlaub zu nehmen. Aber welche rechtlichen Bedingungen muss man eigentlich bei der Urlaubsplanung beachten? Die Arbeitnehmerkammer Bremen hat die wichtigsten Regeln zusammengestellt, damit du ganz entspannt in die schönste Zeit des Jahres gehen kannst.**

### WIE VIELE TAGE URLAUB STEHEN MIR ZU?

In jedem Kalenderjahr stehen dir bei einer Sechs-Tage-Woche mindestens 24 Werk-tage zu (entsprechend 20 Tage bei einer Fünf-Tage-Woche). In Arbeits- oder Tarifverträgen können aber mehr Urlaubstage

### Kann die Entwicklung der Rönner Gruppe auch als eine Art Handlungsempfehlung zu verstehen sein? Sollten wir in Deutschland „mehr Rönner wagen“?

Man sollte in Deutschland endlich lernen, die Bürokratie wirklich zu reduzieren, damit wieder mehr Menschen den Mut haben, Unternehmer zu werden. Wir haben nachweislich immer weniger Unternehmer in Deutschland, weil die Hürden immer größer werden. Das geht bei den Banken los und den Auflagen, die sie für ihre Kunden haben, das geht bei den Behörden weiter, das Steuerrecht wird immer komplizierter und die Staatsquote immer höher. Wir haben immer mehr Staatsbedienstete und immer weniger Menschen, die ins soziale System einzahlen. Und von denen haben

immer weniger den Mut, Unternehmer zu sein. Da sollte man gegensteuern.

Wir haben ja in Deutschland zudem auch immer noch so eine leichte Neiddebatte. Ich sage mal so: Wenn sie in den USA ein auffälliges Auto fahren, kriegen sie Bewunderung, weil die Leute glauben, dass Sie irgendwas Tolles geschafft haben. In Deutschland ist die Denkweise eher noch: „Der muss jemanden übers Ohr gehauen haben, dass er sich so ein Auto leisten kann.“ Diese primär negative Denkweise muss vielleicht auch aus den Köpfen raus.

○ JS

ANZEIGE

vereinbart sein. Mindestens einmal im Jahr müssen dir zwei Wochen zusammenhängend Urlaub gewährt werden.

### WAS PASSIERT, WENN ICH IM URLAUB KRANK WERDE?

Mit einem ärztlichen Attest kannst du die „verlorenen“ Urlaubstage nachholen. Du darfst sie aber nicht einfach an den Urlaub anhängen, sondern musst sie noch einmal gesondert beantragen.

### DARF ICH IM URLAUB ARBEITEN?

Du darfst im Urlaub keiner Erwerbsarbeit nachgehen. Ehrenamtlich darfst du auch im Urlaub arbeiten.

### WER LEGT DEN URLAUB FEST?

Grundsätzlich der Arbeitgeber. Er muss aber deine Wünsche berücksichtigen. Ablehnen kann er deinen Wunsch bei dringenden betrieblichen Gründen (etwa ein personeller

Engpass oder eine ungünstige Auftragslage) oder wenn die Urlaubswünsche anderer Kollegen unter sozialen Aspekten Vorrang haben (zum Beispiel bei schulpflichtigen Kindern).

### DARF DER ARBEITGEBER URLAUB ZURÜCKNEHMEN ODER VORZEITIG BEENDEN?

In Notfällen könntest du verpflichtet sein, den Urlaub vor Antritt rückgängig zu machen. Ein Rückruf aus dem Urlaub ist aber rechtswidrig.

### KANN ICH MIR DEN URLAUB AUSZAHLEN LASSEN?

Grundsätzlich nicht. Nur wenn dein Arbeitsverhältnis endet und du den Urlaub nicht mehr regulär nehmen kannst, besteht ein Anspruch auf Urlaubsabgeltung.

○ JS

# PAREIDOLIA STUDIO GBR

WIE DIE NACHRICHTENFLUT  
UNSERE GESELLSCHAFT  
BEEINFLUSST



**In unserem digitalen Zeitalter können wir fast sofort nach einem Ereignis eine Unmenge an Nachrichten dazu abrufen. Wie gehen wir mit solchen Möglichkeiten um? Welche Themen beschäftigen die Menschen, und wie lange? Diesen Fragen sind die Filmemacher Tom Jansen und Justin Kempke nachgegangen. In ihrem Medienprojekt „AYR 2023“ klären die beiden über digitale Informationsflut auf und regen zur Selbstreflexion bei der Produktion und dem Konsum von Medien an. Aus dem crossmedialen Projekt ist nun ein Unternehmen geworden – mit dem langfristigen Ziel, eine Kooperative in Bremerhaven aufzubauen.**

Die digitale Welt ist für Justin Kempke und Tom Jansen ihr berufliches Zuhause. Beide sind Absolventen des Studiengangs

Digitale Medienproduktion (DMP) an der Hochschule Bremerhaven, wo Justin heute auch als Forschungsassistent arbeitet. Ihr gemeinsames Projekt „AYR 2023“ soll dazu anregen, aufwühlende Themen mit zeitlichem Abstand zu betrachten, um die eigenen Emotionen, Verhaltensweisen und politischen Überzeugungen zu überprüfen.

## MEDIENFORSCHUNG TRIFFT AUF VISUELLES DESIGN

In einer Medienanalyse untersuchten sie für das Jahr 2023 empirische Daten zu den häufigsten journalistischen Themen, vor allem Google-Suchbegriffe. Darunter wählten sie aus jedem Monat zwei Keywords aus, die am häufigsten eingegeben wurden und möglichst einen inhaltlichen Kontrast zueinander darstellten: etwa „Türkei Erdbeben“ und „Karneval“ im Februar.

Für die Präsentation ihrer Ergebnisse suchten sie auch nach künstlerischen Mitteln, um die Informationsflut erlebbar zu machen. Also entschieden sich die beiden Medienprofis für eine crossmediale Darstellung, die einen Film und ein Begleitheft umfasst. Das gesamte Projekt ist zudem als 3D-Visualisierung konzipiert, die durch eine VR-Brille angeschaut werden kann.

## „VON CUXHAVEN BIS NACH MÜNCHEN“

In der Umsetzung setzt Pareidolia auf Transparenz sowie die Leitlinien des „Beutelsbacher Konsens“ für politische Bildung. Justin stellt klar: „Wir wurden oft nach Lösungsansätzen gefragt. Unser Ziel ist es aber zunächst, die Leute auf eine übergeordnete Ebene zu bringen, wo man sich unterhalten kann.“ Tom fügt hinzu: „Die Frage, wie wir mit der digitalen Welt

umgehen, wird in Zukunft entscheidend sein.“ Panik will er damit nicht schüren. Sicher sei es wichtig, schnelllebige Medienhypes, Click-Baits in sozialen Medien, „Doom-Scrolling“, Alarmismus und Polarisierungen zu hinterfragen. Bei den zunehmend KI-generierten Inhalten sehen die beiden sowohl eine Chance auf mehr Skepsis als auch die Gefahr eines Verlusts von Vertrauen und Glaubwürdigkeit. „Auf ein Balance wird es vermutlich ankommen – wie diese genau aussehen wird, ist noch unklar“, fasst Justin zusammen.

*» Die Frage, wie wir mit der digitalen Welt umgehen, wird in Zukunft entscheidend sein.«*

Die Konzeptentwicklung erhielt bereits eine Förderung der nordmedia mbH und wurde auf dem Filmfest Bremen und dem DMP-Tag in Bremerhaven vorgeführt. Für das anknüpfende Projektvorhaben „Overload 2025“ suchen die beiden neue Förder- und Kooperationspartner und wollen auch Mitarbeitende einstellen. „Langfristig planen wir eine Worker-Coop, die demokratische Unternehmensstrukturen mit klassischen Filmprozessen verbindet“, verrät Tom. Justin sieht in Bremerhaven ideale Bedingungen dafür: „Unser Fokus liegt hier auf Visualisierung, Postproduktion für Film und neue experimentelle Formate – mit einem Netzwerk von Cuxhaven bis nach München.“

#### KONTAKT UNTER

tom@pareidolia.studio

justin@pareidolia.studio





**wisoak**  
in Bremerhaven

BERUFLICHE FORT-  
UND WEITERBILDUNG

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

Informationen: 0471 · 595 - 0 oder [wisoak.de](http://wisoak.de)

JETZT NOCH ANMELDEN:

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

# GRÜNDEN IN BREMERHAVEN

## WEIL WIR AN DICH GLAUBEN.

MEHR  
ERFAHREN





Bremerhavener Gesellschaft  
für Investitionsförderung  
und Stadtentwicklung mbH

**bis**



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

# TOP-JOBS IN UND UM BREMERHAVEN

## FINDEN UND GEFUNDEN WERDEN

Hier findest du den aktuellen Stellenmarkt mit Jobs für Bremerhaven und umzu. Vielleicht ist ja auch dein Traumjob dabei. Und wenn du für deinen Betrieb noch talentierte und tatkräftige Mitarbeiter brauchst, kannst du hier auch dein eigenes Inserat platzieren.

Wir wünschen dir viel Erfolg bei der Jobsuche und beim Recruiting.



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



havenhostel  
DEUTSCHLAND

**WIR SUCHEN  
ENGAGIERTE  
TEAMPLAYER FÜR  
UNSERE HOTELS!**  
[M/W/D]

Jetzt initiativ bewerben!



[bewerbung@havenhostel.de](mailto:bewerbung@havenhostel.de)

## Arbeit und Karriere

### Berufsberatung im Erwerbsleben

- Weil Sie eine Beschäftigung suchen, die Sie mehr fordert;
- weil Sie neue berufliche Perspektiven möchten;
- weil Sie sich verändert haben und Ihr Job es nun auch soll?

Die Rückkehr ins Berufsleben nach längerer Abwesenheit, sei es durch Familienarbeit, Pflegearbeit oder aus anderen Gründen, ist oft mit viel Aufregung und Fragen verbunden. Gleichzeitig lockt die Vorstellung von finanzieller Unabhängigkeit und beruflicher Weiterentwicklung. Wie kann die Veränderung gelingen? Wo bietet der Arbeitsmarkt Chancen für die Zukunft und welche Ziele will Frau oder Mann erreichen?

### Wir beraten\* Sie zu Ihren beruflichen Veränderungen

[bremen.berufsberatung-im-erwerbsleben@arbeitsagentur.de](mailto:bremen.berufsberatung-im-erwerbsleben@arbeitsagentur.de)

\*kostenfrei, überregional und unabhängig



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit  
Bremen-Bremerhaven

bringt weiter.





# 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)

[kurt-fredrich.de/karriere](http://kurt-fredrich.de/karriere)



Think pink!  
**GLOMB**

**Komm mit  
uns auf die  
Überholspur!**



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

**WIR SUCHEN Auszubildende (m/w/d) FÜR:**

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

Bewirb dich jetzt per E-Mail unter  
[bewerbung@glomb.com](mailto:bewerbung@glomb.com) oder online hier

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



# WEGE ZUR ERLEUCHTUNG DES HEIMS

SO BRINGST DU BEIM RENOVIEREN MEHR LICHT IN DEINE RÄUME

## Dein Photovoltaik-Partner



+49 173 2374568

info@soelarenergie.de

www.soelarenergie.de

Planung - Montage - Inbetriebnahme



**Paul Ebert**  
Fliesen & Trockenbau

Ihr Ansprechpartner  
für Fliesen und  
Trockenbau in  
Bremerhaven  
und Umgebung!

Hagedornweg 6  
27578 Bremerhaven  
0 171 1543152

paul-ebert.de



Das richtige Licht beeinflusst nicht nur die Stimmung, sondern auch die Funktionalität eines Raumes. Licht ist aber auch ein ganz entscheidender Faktor für unser Wohlbefinden. Das gilt erst recht für unsere Wohnräume, schließlich halten wir uns dort besonders lange auf. Vor allem ältere Wohnhäuser wirken oft sehr dunkel, weil sie zeittypisch bedingt kleinere Fenster, dicke Wände, weniger Lichtquellen und eine ungünstigere Raumaufteilung haben. Wenn dir deine Wohnung auch zu dunkel vorkommt, kannst du mit einer Reihe von Renovierungsmaßnahmen und Einrichtungstricks mehr Licht in dein Zuhause bringen und so eine helle und einladende Atmosphäre schaffen.



#### STREICH DIE WAND AN

Eine der einfachsten und effektivsten Möglichkeiten, um mehr Licht in einen Raum zu bringen, ist die Wahl der Wandfarbe. Helle Farben wie Weiß, Beige oder Pastelltöne reflektieren das Licht und lassen den Raum größer und luftiger erscheinen. Wenn du dunkle Wände hast, könnte ein Anstrich in einer helleren Farbe Wunder wirken. Auch glänzende Farben können dabei helfen, das Licht breiter im Raum zu streuen.



*Helle Wandfarben reflektieren mehr Licht und machen die Räume dadurch heller.*



MICHAEL  
**STÜRMEr** GMBH  
Miele Service

**VERKAUF MONTAGE SERVICE**

**Miele**

Miele Service

Leher Landstraße 50  
27607 Geestland  
Telefon 04743 949790

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

MANO  NATUR

**Unsere Vision vom Bauen:**

**ökologisch, traditionell, fachgerecht, erhaltend**

Die Zukunft gehört den erneuerbaren Rohstoffen, den nachhaltigen, ganzheitlichen & solidarischen Konzepten. Insbesondere im Baugewerbe.

Denkmalpflege

ökologisch Neubauen

Lehmputz



Inh. Raffael Czychelski · Süderende 71 · 21782 Bülkau  
0157/81 964969 · [manonatur@posteo.de](mailto:manonatur@posteo.de) · [www.manonatur.de](http://www.manonatur.de)



Natürliches Tageslicht ist meist die praktischste und angenehmste Möglichkeit, Räume aufzuhellen.

#### IMMER REIN MIT DER SONNE

Fenster sind die Hauptquelle für natürliches Licht. In alten Häusern ging durch die Fenster aber auch am meisten Wärme verloren, weshalb man sie früher möglichst klein gehalten hat. Überlege, ob du deine Fenster vergrößern oder zusätzliche Fenster einbauen kannst. Große Fensterfronten oder bodentiefe Fenster lassen viel Tageslicht herein. Wenn das nicht möglich ist, kannst du auch die Fensterdekoration optimieren. Leichte, helle Vorhänge oder Jalousien aus transparentem

Material lassen das Licht durch, während sie gleichzeitig Privatsphäre bieten.

#### SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND

Spiegel sind nicht nur dekorativ, sie können auch als Lichtquelle fungieren. Indem du Spiegel strategisch platzierst, kannst du das Licht reflektieren und den Raum heller erscheinen lassen. Ein großer Wandspiegel gegenüber einem Fenster kann das Tageslicht optimal nutzen und den Raum optisch vergrößern.



**F&R NorthHouse**  
Handwerkliche Dienstleistungen

*Aus Leidenschaft  
zum Handwerk!*

Fenster & Türen • Trockenbau  
Bodenbeläge • Renovierungen  
Wohnungsentrümpelungen

Zur Gartenlaube 14 · 27619 Laven · Tel. 0151/28757920 · northhouse.f.r@gmail.com · [www.f-r-northhouse.de](http://www.f-r-northhouse.de)



☞ *Energiesparlampen überzeugen durch hohe Lichtausbeute bei geringem Verbrauch.*



### BEVOR DIE DECKE AUF DEN KOPF FÄLLT

Die Decke ist oft ein vernachlässigter Bereich, wenn es um Licht geht. Eine helle Decke kann dazu beitragen, das Licht im Raum besser zu streuen. In Altbauten mit hohen Räumen kann eine abgehängte Decke mit integrierter Beleuchtung den Raum zusätzlich aufhellen. Achte darauf, dass die Deckenleuchten dimmbar sind. Dann kannst du die Lichtintensität jederzeit an deine Bedürfnisse anpassen. ☞

## Ihr Spezialist Loxstedt GmbH



- Elektroarbeiten
- Trockenbauarbeiten
- Verputz- und Fugarbeiten
- Fliesen- und Pflasterarbeiten
- Reinigung

info@ihr-spezialist-loxstedt.de | +49 (0)14744 5804  
www.ihr-spezialist-loxstedt.de



**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  
dustyblum@gmail.com

0172 - 78 20 99 6  
@fliesenlegerdusty

### EIN LICHTLEIN VON ÜBERALL HER

Um eine helle Atmosphäre zu schaffen, kannst du unterschiedliche Beleuchtungsarten in Betracht ziehen:

- ◆ Deckenleuchten sind oft die Hauptlichtquelle in einem Raum. Hier bieten sich zum Beispiel helle, energieeffiziente LED-Leuchten an, die eine hohe Lichtausbeute haben.
- ◆ Steh- und Tischlampen bieten nicht nur zusätzliches Licht, sondern können auch als dekorative Elemente dienen. Auch Stehlampen sollten dimmbar sein, damit du die Lichtstimmung steuern kannst, je nachdem, ob du gerade lesen oder lieber knutschen willst.
- ◆ Wandleuchten sind ideal, um bestimmte Bereiche eines Raumes zu beleuchten und können so helfen, Schatten zu minimieren.



- ◆ Akzentbeleuchtung: Nutze Spots oder LED-Strips, um bestimmte Bereiche oder Objekte im Raum hervorzuheben. Das schafft nicht nur Licht, sondern auch eine interessante Atmosphäre. In der Küche zum Beispiel können solche Lichter unter den Oberschränken sinnvoll sein, um den Arbeitsbereich besser auszuleuchten

☺  
Für jeden Zweck gibt es die passende Lampe.

**Wir suchen neue Mitarbeiter und Auszubildende**



**ANDREAS ONKEN**  
BEDACHUNG

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



**KRISTOF TROCKENBAU & BAUELEMENTE**

+49 017681273861

- Fenster, Türen - Verkauf und Einbau
- Malerarbeiten mit Spritztechnik
- Spachtelarbeiten
- Innenausbau
- Trockenbau
- Bodenverlegung

**www.spanndeckenservice.de**



### OFFEN WIRKT DAS ZIMMER LUFTIGER

Wenn du größere Renovierungsarbeiten in Betracht ziehst, könnte eine offene Raumgestaltung eine gute Option sein. Gerade alte Häuser haben oft viele kleine, geschlossene Räume, in denen das Licht regelrecht verschluckt wird. In solchen verschachtelt angelegten Häusern kann es durchaus sinnvoll sein, ganze Wände herauszureißen (wenn sich nicht tragend sind), zum Beispiel zwischen Küche und Esszimmer (wer kennt heute eigentlich noch separate Esszimmer?) oder sogar zwischen Küche und Wohnbereich. Das lässt nicht nur mehr Licht herein, sondern kann auch ein Gefühl von Weite und Freiheit schaffen. ➤

**URBANCZYK**  
FENSTER UND TÜREN

[www.urbanczyk-fenster.de](http://www.urbanczyk-fenster.de)

WIR BERATEN, LIEFERN & MONTIEREN

- Isolierung
- Komfort
- Sicherheit

ERFAHRUNG UND PROFESSIONALITÄT

Wir bieten Fenster, Türen und Rollläden höchster Qualität an.

### 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](http://www.maltez-haustechnik.de)



**FACHHANDEL  
FÜR  
JEDERMANN**

**DIE RICHTIGE ADRESSE  
FÜR IHR PROJEKT.**

**bzn** BAUZENTRUM  
Bremerhaven Tel. 0471 97925-0  
Loxstedter Weg 3-5

[www.bauzentrum-bremerhaven.de](http://www.bauzentrum-bremerhaven.de)

**LASS BLUMEN „LEUCHTEN“**

Pflanzen können nicht nur das Raumklima verbessern, sondern auch das Lichtspiel im Raum auf eine verspielte Weise beeinflussen. Wähle zum Beispiel Pflanzen mit hellen Blättern oder Blumen, die das Licht reflektieren. Achte auch darauf, sie dort aufzustellen, wo sie ausreichend Licht bekommen, um gesund zu bleiben. Es gibt also viele Möglichkeiten, mit denen du deine Räume nicht nur heller machen, sondern auch ihre Gesamtästhetik verbessern kannst. Lass deiner Kreativität freien Lauf und experimentiere mit verschiedenen Lichtquellen und -designs, um



deinen persönlichen Stil zu unterstreichen. Ein gut beleuchteter Raum kann Wunder wirken und dir helfen, dich in deinem Zuhause noch wohler zu fühlen. Leg' den Schalter um und bringe mehr Licht in dein Leben!

ANZEIGE



Zu jedem  
Küchenkauf gibt's  
**einen Renovierungs-  
Gutschein gratis**  
dazu!

**Mein**  
BREMERHAVEN

KÜCHENSTUDIO WENDT:

## INNOVATION UND DESIGN FÜR **IHRE TRAUMKÜCHE**

**In Bremerhaven setzt Küchenstudio Wendt als Experte für maßgeschneiderte Nolte-Küchen neue Maßstäbe in Sachen Funktionalität und Design. Mit neuesten Innovationen bietet das Fachgeschäft Lösungen, die höchsten Ansprüchen gerecht werden.**

Die revolutionäre Matrix800 von Nolte-Küchen mit ihrer neuen Korpushöhe von 800 mm vereint mehr Stauraum mit stilvollem Design und optimaler Ergonomie. Diese durchdachte Höhenanpassung schafft zusätzlichen Platz für Küchenutensilien bei gleichzeitig rückenfreundlichem Zugriff. Ein weiteres Highlight sind innovative Muldenlüfter von Neff für maximale Gestaltungsfreiheit. Diese Kochfelder mit integriertem Dunstabzug machen separate

Hauben überflüssig und eröffnen neue Planungsmöglichkeiten. Kochdünste werden direkt eingesogen – für stets frische Luft im gesamten Wohnbereich. Die flüsterleisen Dunstabzüge sorgen für ein entspanntes Kocherlebnis ohne störende Geräuschkulisse. So können Sie sich voll auf das Kochen und Gespräche konzentrieren. Trotz integrierter Technik bleibt ausreichend Stauraum im Unterschrank erhalten.

Lassen Sie sich jetzt im Küchenstudio Wendt in der Hans-Böckler-Str. 32 in Bremerhaven beraten und entdecken Sie, wie Ihre Küchenträume wahr werden können.

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





VOM INDUSTRIESTANDORT ZUM  
ATTRAKTIVEN WOHNQUARTIER:

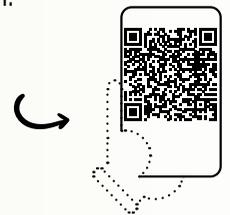
## KISTNER-CARRÉ: WIE SICH DAS GELÄNDE AN DER WERFTSTRASSE GEWANDELT HAT

**Mit Kalksandstein fing alles an: Zu Beginn des 19. Jahrhunderts, als die Bauindustrie in der Region boomte, erkannte der junge Heinrich Friedrich Kistner das Potenzial seiner Heimatstadt. Er blieb und wanderte nicht wie viele andere seiner Generation aus. Nach Gründung seiner Baufirma erwarb er das Gelände zwischen Hafenstraße und Geestedeich. Die Kalksandsteinfabrik H. F. Kistner entstand. Sie prägte den Stadtteil Lehe und das Baugeschehen bis 2005 maßgeblich. Lange Zeit lag das Gelände brach. Im Sommer 2023 begann schließlich die Metamorphose des Kistner-Geländes: Aus dem Industriestandort mit Geschichte wurde ein neues Wohnquartier in Wasserlage.**

Heute prägen moderne Mehrfamilienhäuser in dunkelroter Klinkeroptik den Ort. Mit ihrer Fassadengestaltung bilden die Fünf- bis Siebengeschosser eine Brücke zur Vergangenheit und fügen sich ins moderne, maritime Bild der Seestadt ein. Prägende und schon von weitem sichtbare Elemente sind die „Schwalbennester-Balkone“ mit Dreiecksform und einem höheren Geländer als Windschutz. Von allen Balkonen und Terrassen aus ist der freie Blick aufs die Geeste gegeben. Inmitten der U-förmig angeordneten Baukörper lädt ein geschützter Hofbereich zu Begegnungen unter den Mietern ein.

Moderne Neubauwohnungen mit B-Schein  
Im urbanen, natur- und zentrumsnahen

Quartier finden auch Menschen mit kleinerem Geldbeutel ein neues Zuhause. Die GEWOBA vermietet 66 barrierefreie Neubauwohnungen an Paare, Alleinerziehende und Kleinfamilien mit B-Schein. Wer sich für eine Wohnung interessiert, kann sich unter folgendem Link über freie Wohnungen informieren:



**Anmeldungen zum  
Besichtigungstermin unter:**

**E-Mail: [kistner@gewoba.de](mailto:kistner@gewoba.de)  
Telefon: 0471 48 03 45**



DA GLOTZT DER FROSCH

# Ideen für deinen Gartenteich

Plätscherndes Wasser, auf dem das Sonnenlicht funkelt, und viele tierische Untermieter – ein Gartenteich macht aus deinem Garten eine Oase der Ruhe und Entspannung und fördert die natürliche Biovielfalt. Wir geben dir hilfreiche Tipps, wie du so ein kleines Wellness-Biotop zu dir nach Hause holen kannst.



### WO SOLL ER HIN?

Am Anfang des Teichbaus steht die Suche nach dem Standort. An einem sonnigen Ort kommt ein Teich oder ein Springbrunnen besonders gut zur Geltung, da das Wasser im Sonnenlicht glitzert und die Wasseroberfläche für eine besondere Atmosphäre sorgt. Ein Teich sollte aber auch schattige Bereiche haben, damit das Wasser nicht überhitzt. Ein Platz in der Nähe von Bäumen kann zwar schön aussehen, herabfallende Blätter können aber auch die Wasserqualität beeinträchtigen.

### WIE SOLL ER AUSSEHEN?

Größe und Form deines Teichs hängen von deinem Garten und deinen Vorlieben ab. Schon ein kleiner Teich kann ein toller Blickfang sein, ein größerer bietet mehr Lebensraum für Pflanzen und Tiere. Bei der Form kannst du nach deinem Geschmack entscheiden. Rund oder oval geht immer. Geometrische Formen wiederum können interessante optische Akzente setzen.

### PLASTE UND ELASTE ODER BETON

Als Baumaterialien werden meistens Teichfolie oder Kunststoff-Fertigteiche eingesetzt. Letztere sind einfacher zu verbauen, mit Folie kannst du deinen Teich dafür individueller gestalten. Auf jeden Fall sollten die Materialien langlebig und witterungsbeständig sein. Wenn du einen



Brunnen anlegen möchtest, kannst du dich für einen klassischen Brunnen mit Pumpe oder einen dekorativen Brunnen entscheiden. Stelle sicher, dass die Pumpe von ihrer Leistung her für die Größe deines Brunnens geeignet ist.

### SO KOMMT LEBEN IN DIE BUDE

Pflanzen sind in deinem Gartenteich Wohnsiedlung, Supermarkt und Energieversorger in einem. Sie liefern Sauerstoff, bieten Lebensraum für Tiere und helfen, das Wasser klar zu halten. Wähle am besten eine Mischung aus Unterwasser-, Schwimm- und Uferpflanzen. Beliebt sind zum Beispiel Wasserlilien, Schilf und Hornblatt. Achte darauf, dass die Pflanzen zu deinem Standort passen und die richtigen Lichtverhältnisse haben.

Wenn du Tiere zum Ansiedeln überreden möchtest, sind Teichfrösche, Libellen und verschiedene Fischarten eine gute Wahl. Wasserpflanzen bieten nicht nur Lebensraum, sondern auch eine natürliche Futter-

quelle für die Fische. Achte darauf, dass du die Fische nicht überfütterst, um die Wasserqualität nicht zu beeinträchtigen. Auch solltest du beachten, dass die Tiere genügend Rückzugsmöglichkeiten haben. Mit den richtigen Pflanzen kannst du auch Nützlinge wie Libellen und Schmetterlinge für deinen Teich anwerben. Diese Insekten sind nicht nur schön anzusehen, sondern helfen als „natürliche Hilfsheriffs“ auch, das Gleichgewicht im Teich zu halten, indem sie Schädlinge fressen.

### AUCH EIN TEICH BRAUCHT PFLEGE

Die Pflege deines Teichs ist entscheidend für die Gesundheit der Pflanzen und Tiere. Überprüfe regelmäßig die Wasserqualität, insbesondere den pH-Wert und den Gehalt an Nährstoffen. Das ist wichtig, um Algenwachstum zu verhindern, denn Algen nehmen den übrigen Lebewesen im Teich den Sauerstoff. Verwende gegebenenfalls einen Teichfilter oder eine Pumpe, um das Wasser in Bewegung zu halten und die Sauerstoffzufuhr zu verbessern. Im Frühling

Teichfest am 10. & 11. Mai 2025 | Sa. 9-18 Uhr | So. 13-17 Uhr



Gartenteichcenter Hinck

**GROSSE AUSWAHL AN TEICHPFLANZEN,  
TEICHFISCHEN UND KOI, TEICHPUMPEN,  
TEICHFILTER, TEICHZUBEHÖR UND  
WASSERAUFBEREITUNG**

Mo, Do, Fr: 09:00 – 13:00 Uhr & 14:30 – 18:00 Uhr  
Sa: 09:00 – 14:00 Uhr | Di, Mi: geschlossen

gartenteichcenter-hinck.de | gartenteichcenter-hinck@t-online.de  
Griemshorst 14 | 21698 Harsefeld | Telefon 04164-812667

solltest du abgestorbene Pflanzenreste entfernen und die Wasserpflanzen zurückschneiden. Im Herbst ist es wichtig, Laub und andere Ablagerungen zu entfernen.

### RICHTIG ÜBERWINTERN

Auch auf die kalte Jahreszeit sollte dein Teich rechtzeitig vorbereitet sein. Fische ziehen dann in tiefere Bereiche des Teichs um, wo das Wasser nicht komplett durchfriert. Du musst also schon beim Anlegen des Teiches für entsprechende Unterschiede in der Wassertiefe sorgen. Mit einem Strohband- oder ballen kannst du verhindern, dass die Wasseroberfläche komplett zufriert. Auch in der Winterruhe brauchen Fische eine gewisse natürliche Sauerstoffversorgung. Du kannst auch einen Teichheizer verwenden, um ein Zufrieren des Wassers zu verhindern. Entferne außerdem alle Pflanzenreste, um die Wasserqualität im nächsten Jahr zu sichern.

### LASS DEINE FANTASIE SPIELEN

Bei der Gestaltung deines Teichs kannst du dich kreativ austoben. Mit Steinen, Kies oder Holz kannst du natürliche Uferzonen gestalten. Eine kleine Brücke oder ein Steg erleichtern den Zugang und bietet einen

schönen Blick auf das Wasser. Wasserspiele wie Fontänen oder kleine Wasserfälle bilden nicht nur einen interessanten Blickfang und ein entspannendes Plätschern, sondern belüften das Wasser auch und verbessern so die Sauerstoffversorgung. Dafür brauchst du auch nicht unbedingt einen Stromanschluss. Viele Wasserspiele können dank kleiner Solarkollektoren die benötigte Energie selbst gewinnen. Bei Fontänen wie auch bei Springbrunnen solltest du auf Pumpen mit angemessener Leistung achten, damit dein Wasserspiel nicht nur traurig plätschert, du dir aber andererseits auch keinen Wasserwerfer in den Garten stellst, der die Polizei neidisch macht.

### INS RECHTE LICHT GERÜCKT

Eine stimmungsvolle Beleuchtung kann deinen Teich auch nachts in Szene setzen. Solarleuchten oder wasserdichte LED-Lampen sind eine gute Wahl. Platziere sie strategisch, um die Pflanzen und das Wasser zu beleuchten, und schaffe so eine magische Atmosphäre. Lass die Beleuchtung aber nicht die ganze Nacht laufen. Auch Tiere und Pflanzen brauchen ihre Nachtruhe!



### VOR ALLEM: IMMER MIT DER RUHE!

Ein Gartenteich braucht Zeit, um sich zu entwickeln. Übe dich in Geduld und beobachte, wie sich das Ökosystem im Laufe der Zeit verändert. Mit der richtigen Pflege wird dein Teich oder Brunnen zu einem blühenden Lebensraum für Pflanzen und Tiere und verschafft dir Freude beim Gärtnern und Genießen deiner kleinen Wasserwelt!

### DU HAST GAR KEINEN GARTEN?

Auch auf dem Balkon hast du die Möglichkeit, Wasserspiele oder einen Miniteich zu integrieren. Ob alte Holz- oder Zinkwannen, glasierte Terrakottaschalen oder bunte Emaille-Eimer: Mit etwas Fantasie und Tatkraft wird jedes wasserdichte Gefäß





**PLISSEES ■ ROLLOS ■ LAMELLEN**

Am Lunedeich 110b ■ 27572 Bremerhaven ■ 0471 / 926 95 300  
 info@rooms-craft.de ■ www.rooms-craft.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  
 BUCHTSTRASSE 61, 27570 BREMERHAVEN

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

INFO@WIN-GU.DE · WIN-GU.DE



ab einem Wasserstand von 25 cm zum Kübelteich. Unter der Wasseroberfläche kannst du sogar Zwerg- oder Miniseerosen anpflanzen. Dazu füllst du Teicherde in das Gefäß, setzt die Pflanzen in einem Pflanzkorb darauf und deckst sie anschließend mit Kies ab. Dann füllst du den Teich mit Wasser auf, am besten mit gesammeltem Regenwasser. Wenn das Gefäß tragbar ist, kannst du den Teich im Winter nach drinnen bringen, um empfindliche Pflanzen vor der Kälte zu schützen. Den Wasserstand kannst du dann stark reduzieren. Die Wurzeln der Pflanzen sollten aber im Wasser bleiben.

**Falls dir ein Teich immer noch zu aufwändig ist, kannst du dir auch mit einem kleinen Steinbrunnen oder einer Vogeltränke deine eigene Mini-Wasserwelt auf den Balkon holen.**

## Die Bausparkasse Schwäbisch Hall

— jederzeit eine gute Idee!

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich individuell und unverbindlich beraten zu lassen. Egal ob Bausparen, Baufinanzierung, Zinssicherung, Renditesparen, Vorsorgen – ich bin persönlich für Sie da! Lassen sich überraschen, wie viele Vorteile Ihnen die Bausparkasse Schwäbisch Hall bieten kann!

### Ihre persönlichen Berater:

Jan Tschey:  
01522 - 268 66 59  
jan.tschey@schwaebisch-hall.de



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

## JETZT UMSTEIGEN AUF EIGENEN SOLARSTROM MIT SPEICHER

Mehr Infos auf [www.bysolar.de](http://www.bysolar.de)



**BYSOLAR Brikey GmbH**  
[www.bysolar.de](http://www.bysolar.de)  
04721-949950  
info@bysolar.de

**by solar**  
Hans-Jürgen Brikey GmbH

**SUNPOWER**  
Premier Partner

**Hubert**  
DIE RASENPROFIS

Beratung  
Verkauf  
Service



27624 Geestland-Köhlen | Tel. 04708 1038 | [www.hubert-landtechnik.de](http://www.hubert-landtechnik.de)

**idealtransport**

Umzüge - Lagerung - Kleintransporte  
Küchenmontagen - Beiladungen  
Aktenlagerung



Bundesverband Möbelspedition und  
Logistik (AMÖ) e.V.

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

Schiffdorfer Chaussee 41 27574 Bremerhaven

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

Fax: 0471 - 92 12 558 / e-mail: [umzuege@idealtransport.de](mailto:umzuege@idealtransport.de)



GEHEN WIE EIN TIGER

# BEI **BAMBOO FITNESS** WIRD BEWEGUNG NEU GEDACHT

„Bewegung ist nicht nur eine körperliche Aktivität, sondern spielt auch eine wichtige Rolle für das geistige und emotionale Wohlbefinden“, sagt Jave Joshua Block. Der hauptberufliche Lehrer hat vor fünf Jahren seine Schule für Bewegung „Bamboo Movement“ gegründet. „Ich versuche auch hier, ein Lehrer zu sein und kein einfacher Trainer. So habe ich auch keine Kunden, sondern unterrichte Menschen, die von mir lernen wollen.“

Bamboo Movement verfolgt einen ganzheitlichen Bewegungsansatz, der unterschiedliche Elemente aus vielen Disziplinen vereint: Gymnastik, Akrobatik, Parkour, Klettern, Ballsport, Jonglage, Tanz, Kampfkunst, Capoeira, Yoga, Meditation, Wim Hof Atmung, Kältetherapie und vieles mehr gehören dazu. „Wir ergründen die Gemeinsamkeiten dieser Disziplinen und trainieren gleichermaßen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Rhythmus und Gleichgewicht“ sagt Joshua. „Wir ver-

☞ Mit Stöcken kann die Handbalance trainiert werden.

binden zudem spielerische Übungen mit komplexen Bewegungen, um auch den Spaß zu fördern.“ Zum Lernen neuer Bewegungen nimmt Joshuas Konzept Tiere und Kinder zum Vorbild.

## ÜBER DAS SPIEL ZUM SPORT

Spielen, rangeln oder herumtoben gilt für Erwachsene als kindisch. „Tatsächlich wollen wir aber spielen, wir sind dazu geboren“, sagt Joshua. „Es ist unsere Art der Entwicklung, des Lernens und des Überlebens. Spielen heißt Mensch sein. Unser Training integriert deshalb viele spielerische Aufgaben oder besteht aus Spielen, kombiniert mit kraftvollen Bewegungen. So decken seine Kurse und Workshops ganz unterschiedliche Bewegungsformen ab, darunter Parkour, kreative Tanzkurse, Kampfsportarten und Functional Training zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und Beweglichkeit.“

**45 Euro** sind  
Ihnen **sicher!**



### Wir checken Ihre Versicherungen

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

### Kundendienstbüro Jens Ahlers

Kaufmann für Versicherungen  
Tel. 0471 200056  
jens.ahlers@hukvm.de  
Reitkamp 2, 27570 Bremerhaven  
Geestemünde  
Öffnungszeiten unter [huk.de/vm/jens.ahlers](http://huk.de/vm/jens.ahlers)

### Kundendienstbüro Mona Zager

Tel. 04721 3242a5  
mona.zager@hukvm.de  
Brahmsstr. 27, 27474 Cuxhaven  
Öffnungszeiten unter [huk.de/vm/mona.zager](http://huk.de/vm/mona.zager)



**HUK-COBURG**

Aus Tradition günstig

## DA WIRST DU GLATT ZUM TIER

Im Handbalance Workshop etwa, lernen seine Schüler frei im Handstand zu stehen und verschiedene kreative Formen und Positionen einzunehmen. Im Animal Moves Workshop wiederum werden Bewegungsmuster aus der Tierwelt nachgeahmt, wobei das eigene Körpergewicht als Trainingsgerät dient, um Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Die Übungen sollen mühelos und spielerisch von der Hand gehen, sind aber durch ihre Boden-nähe auch sehr intensiv. „Du lernst an ihren Bewegungsmustern buchstäblich, stark wie ein Tiger, flink wie ein Affe und beweglich wie eine Schlange zu werden“, sagt Joshua.

## AUF DEN SPUREN DER STUNTEN

Vor allem aus Actionfilmen bekannt ist Parkour, der kreative Hindernislauf durch den Stadt-Dschungel. „Dabei geht es um die richtige Abschätzung von Fehlerrisiko



## DIE SCHULE DER BEWEGUNG

Spielerisch statt streng: Hier geht es um Lernen mit Spaß. Im Fokus: Kraft, Koordination, Beweglichkeit & Achtsamkeit. Kurse & Workshops für alle – mit Gemeinschaft statt Konkurrenz.

und Verletzungsgefahr“, erklärt Joshua. „Wenn das Risiko bei einer bestimmten Bewegung einen Fehler zu machen hoch ist, dann sollte die Verletzungsgefahr niedrig sein. Ist das Fehlerrisiko sehr gering, dann kann auch die Gefahr höher sein, um den Geist herauszufordern. Zum Beispiel

» *Spielen heißt Mensch sein – das vergessen viele Erwachsene leider.* «

sollte man in einer gefährlichen Höhe erst balancieren, wenn man dabei nicht fallen oder sicher landen kann. Bei Bamboo Movement führen wir dich langsam an deine individuellen Grenzen heran, bis du sie überschreiten und daran wachsen kannst.“

Die Bamboo Movement Schule richtet sich an Menschen jeden Alters, von Kindern bis zu Senioren. „Die Kurse sind so gestaltet, dass sie an deine individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst werden können. Das fördert nicht nur die Fitness, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl

»



MONTAG, MITTWOCH UND DONNERSTAG  
08:00 - 12:40 UHR UND 13:30 - 16:40 UHR



**Liebe Frauen zwischen 50 und 75 Jahren!**

Wir möchten Sie eindringlich bitten, die Einladungen zum **Mammographie-Screening** ernst zu nehmen. Jede 8. Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an **Brustkrebs**. Das Ziel muss sein, diesen Krebs sehr früh zu erkennen, denn nur dann ist die **Wahrscheinlichkeit den Krebs zu überleben exzellent**. Das Mammographie Screening Programm sichert uns seit vielen Jahren diesen **guten Erfolg**. Wir können jedoch durch eine höhere Beteiligung von Ihnen noch besser werden. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

BÜRGERMEISTER-SMIDT-STR. 164 · 27568 BREMERHAVEN · 0471 – 95 88 466  
MAMMASCREENING-BREMERHAVEN.DE · INFO@MAMMASCREENING-BREMERHAVEN.DE



☞ *Bamboo Movement:  
Körper-Arbeit.*

und den sozialen Umgang“, betont Joshua. Letzteres ist für ihn ein besonders wichtiger Aspekt seiner Schule. Regelmäßige Events, Workshops und Retreats bieten den Teilnehmern die Möglichkeit, sich auszutauschen, neue Fähigkeiten zu erlernen und sich auch gegenseitig zu motivieren. So wird die regelmäßige Bewegung vom lästigen Pflichttermin zum Treffen mit Freunden, auf das man sich immer wieder freut.



**Tag der offenen Tür**  
**Wir zeigen unseren Nordic CAMPUS**  
Freitag, 16. Mai 2025 | 9.00 bis 13.00 Uhr

Ein maritimer Tag der offenen Tür auf dem Nordic CAMPUS mit Kunsthandwerk, Kulinarischem & vielen Programmpunkten. Präsentation modernster Technik, Einblick in unsere Ausbildungsbereiche, Verkauf von selbsthergestellten Produkten, frisch geräuchertem Fisch uvm.

Nordic CAMPUS | Berufsbildungswerk Bremen gGmbH  
Kleiner Westring 5 · 27572 Bremerhaven  
[www.nordic-campus.de](http://www.nordic-campus.de)

[f /nordicampus](https://www.facebook.com/nordicampus) [@nordic\\_campus](https://www.instagram.com/nordic_campus)



*Zahnersatz  
made in Fischtown.*

**Rübeling**  
DENTAL-LABOR  
BREMERHAVEN  
[www.ruebeling.de](http://www.ruebeling.de)

# NICHT ALLE HEIMSPIELE SIND ZUHAUSE



EIN AUSBLICK DER EISBÄREN  
BREMERHAVEN AUF DIE NÄCHSTE SAISON

Bei den Eisbären Bremerhaven laufen die Planungen für die nächste Saison bereits auf Hochtouren. Die größte Baustelle ist buchstäblich der Spielort. Ein Umzug nach Bremen, zumindest für einige Heimspiele, wird sich so oder so nicht vermeiden lassen. „Wir haben auf dem Plan, in der nächsten Saison ein paar Spiele mehr als bisher in Bremen auszutragen“, erklärt Eisbären-Geschäftsführer Johannes Marggraf. Statt bisher zwei werden wahrscheinlich vier, möglicherweise auch sechs Heimspiele in die ÖVB-Arena gehen. „Wir werden aber weiterhin darauf angewiesen sein, dass die meisten Spiele in Bremerhaven stattfinden.“

## MEHRKOSTEN SIND VORPROGRAMMIERT

Bekanntlich soll die Stadthalle im laufenden Betrieb saniert werden. Für die Eisbären heißt das, dass sie ihre Heimspiele auch während der Sanierungsphase austragen könnten.

Johannes Marggraf weiß die Bemühungen der Stadt zu schätzen, sieht die Resultate aber durchaus mit gemischten Gefühlen. „Der Spielbetrieb mitten im Umbau bedeutet für alle Beteiligten enorme Einschnitte“, sagt er. „Die Arbeiten dauern so deutlich länger und die Mehrkosten stehen in keinem Verhältnis zu den erwartbaren Einnahmen.“

## WEITER OBEN ANGREIFEN

Ihre sportlichen Ziele haben die Eisbären für 2026 klarer im Blick: „Wir haben uns in dieser Saison sportlich so entwickelt, wie wir es uns vorgestellt hatten, und sind vielleicht sogar noch ein paar Schritte weiter“, sagt der Manager. „Deshalb wollen so viele Spieler wie möglich halten und dann versuchen, in der Tabelle noch ein bisschen weiter oben anzugreifen. Das langfristige Ziel bleibt die Rückkehr in die Bundesliga.“ Dort können die Eisbären ihre Gegner dann hoffentlich in einer top sanierten Halle empfangen.

JS



## GEWINNE HANDSIGNIERTE FANARTIKEL

Du kannst auch in der Sommerpause nicht genug von den Eisbären kriegen? Dann mach mit bei unserem Gewinnspiel! Wir verlosen diesmal:

- 1 handsigniertes Eisbären-Trikot
- 1 handsignierten Basketball und
- 1 signiertes Mannschaftsfoto

Um an der Verlosung teilzunehmen, beantworte einfach folgende Frage:

**Seit wann ist Eisbär Dunky das Maskottchen der Bremerhavener Basketballer?**

Sende die Antwort bis zum 8. Juni per E-Mail mit dem mit dem Betreff „Eisbären“ an [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de). Wir wünschen dir viel Glück! Die Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Website.

# WER KÜMMERT SICH IM URLAUB UM OMA UND OPA?

SO SIND ÄLTERE ANGEHÖRIGE  
GUT VERSORGT, WENN DIE  
FAMILIE VERREIST

## WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT



sehen. helfen. achten.

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

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

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

0471 - 52 007 · [info@asw-bhv.de](mailto:info@asw-bhv.de) · [asw-bhv.de](http://asw-bhv.de)





Der Sommer kommt mit Riesenschritten und mit ihm die Hauptreisezeit für Familien. Der Stress aus Schule, Arbeit oder Haushalt soll zu Hause bleiben. Zu Hause bleiben aber oft auch ältere Angehörige, etwa die Großeltern. Und so fährt in vielen Familien plötzlich doch eine Sorge mit: Was ist, wenn Oma oder Opa ausgerechnet jetzt etwas passiert? Wer kann helfen oder auch einfach nur nach dem Rechten sehen? Wir haben dir hier einige Möglichkeiten zusammengestellt, mit denen du unbesorgt um deine Altvorderen in die schönste Zeit des Jahres starten kannst.

#### DER ALARM AM ARMBAND

Für Senioren, die allein und noch selbstständig leben, ist in vielen Fällen ein Hausnotruf eine sinnvolle Alternative. Den bieten in Bremerhaven alle großen Hilfsdienste, aber auch viele regionale Pflegedienste an. Gegen einen monatlichen Beitrag wird die Wohnung des Teilnehmers über einen Notrufschalter an die jeweilige Hausnotrufzentrale angebunden. Der Notrufschalter kann als Armband oder um den Hals getragen werden und ist so bei einem Sturz, einem Schwächeanfall oder anderen Notfällen immer sofort griffbereit. Bei manchen Anbietern können gegen Aufpreis auch zusätzliche Sicherheitsgeräte wie etwa ein Rauchmelder mit ins Notrufsystem eingebunden werden.

## HAUS IM PARK



das **zuhaus** für menschen mit demenz

## DEMENZ BRAUCHT KOMPETENZ

UND NOCH VIELES MEHR



#### WIR GEBEN ...

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

#### WIR KÖNNEN ...

das aus einer hohen Fachlichkeit und langjährigen Erfahrungen heraus.

#### WIR TUN ...

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

Nicole Dirksen, Einrichtungsleiterin | Stefan Herrmann, Pflegedienstleiter  
Tel: 0471(80018-0) | Johann-wichels-Weg 2, 27574 Bremerhaven | reide-pflegehome.de

## S D W



Soziale Dienstleistungen Wulf

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

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

**SDW Bremerhaven / Cuxhaven**

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

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



**JOHANNITER**

**Jetzt bestellen!**

[johanniter.de/hausnotruf](http://johanniter.de/hausnotruf)  
0800 0019214 (gebührenfrei)



Herzessache:   
die Angehörigenversorgung.



### AUCH ESSEN AUF RÄDERN KANN HELFEN

Du hörst schon den Protest? „Ich bin doch nicht gebrechlich! Sowas habe ich noch nie gebraucht. Ich komme hier schon klar.“ Doch einmal ist eben immer das erste Mal. Ein Schlaganfall oder ein Herzinfarkt kündigen sich nicht vorher an und dann zählt jede Sekunde. In vielen Beratungsstellen für Senioren liegen Fragebögen aus, mit denen anhand von Fragen zur Wohn- und Lebenssituation ermittelt werden kann, ob ein Hausnotruf ratsam ist und wie weit er bezuschusst wird.

Wenn du solche Diskussionen von vornherein umgehen willst, gibt es noch eine ganz elegante und unkomplizierte Möglichkeit: Spendiere deinen Liebsten für die Reisezeit ein Essen auf Rädern. Die Mitarbeiter, die jeden Tag jemand eine Mahlzeit bringen, sehen nebenbei auch, ob beim Kunden alles in Ordnung ist, ohne dass der sich groß betüdelnd oder überwacht fühlt.



**Buschmanns**  
PFLEGE & WOHNEN

**NOCH KAPAZITÄT IN DER PFLEGE FREI**

<p><b>HILFE FÜR SENIOREN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Unterstützung und Pflege von „Senioren“ in gewohnter Umgebung</li> <li>✓ qualifiziertes und motiviertes Team</li> </ul>	<p><b>SENIOREN-WG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wohngemeinschaft</li> <li>✓ familiärer Umgang</li> <li>✓ 24-Stunden-Betreuung</li> <li>✓ ambulanter Pflegedienst nach Bedarf</li> </ul>
---	--

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

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

**KURZZEITPFLEGE AB PFLEGEGRAD ZWEI**

Hat das Familienmitglied bereits Pflegegrad zwei, kann die Kurzzeitpflege in einer Pflegeeinrichtung infrage kommen. Das gilt vor allem für Senioren, die bereits häuslich oder von einem Familienmitglied gepflegt werden. Viele Einrichtungen bieten Plätze für die Kurzzeitpflege an, freie Kapazitäten sind aber schwer vorauszusagen. Die Nachfrage ist enorm und wenn Einrichtungen freie Kapazitäten haben, müssen sie oft kurzfristig und individuell entscheiden, ob und für wen eine Kurzzeitpflege möglich ist.



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



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

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



## INTENSIVPFLEGE MIT HERZ GmbH

### Wir sind ein ambulanter Intensivpflegedienst für Erwachsene und Kinder

Außerdem betreuen wir eine **moderne Intensivpflege Wohngemeinschaft** mit 6 Zimmern in Bokel.

#### Werde ein Teil von uns! Wir suchen aktuell Verstärkung an folgenden Standorten:

- 1:1 Versorgung in Bremen
- 1:1 Versorgung in Zeven
- 1:1 Versorgung in Bremervörde
- Kindergartenbegleitung in Cuxhaven
- Als Springkraft im Landkreis Cuxhaven
- Schul- und Kindergartenbegleitung im LK Cuxhaven

**INTENSIVPFLEGE MIT HERZ - Natascha Tadtke**

Büro: Hauptstraße 52 · 27616 Beverstedt · ☎ 0 47 48 / 5 49 67 56

www.intensivpflege-mit-herz.de · info@intensivpflege-mit-herz.de



**FriedWald®**

KOSTENLOSE WALDFÜHRUNG

## Die Bestattung in der Natur

Unsere FriedWald-Försterinnen und -Förster zeigen Ihnen den **FriedWald Cuxland** und bringen Ihnen die FriedWald-Idee näher. Dabei beantworten sie alle Fragen rund um Baumbestattung, Kosten und Vorsorge.



**10. und 24. Mai 2025 um 14 Uhr**  
**14. und 28. Juni 2025 um 14 Uhr**



**Jetzt anmelden:** Tel. 06155 848-100  
oder [www.friedwald.de/cuxland](http://www.friedwald.de/cuxland)

Pflegeheime überregionaler Träger sind oft deutschlandweit vernetzt und können so andere freie Pflegeplätze vermitteln und bei der Koordination helfen. So lässt sich unter Umständen auch ein freier Platz in der Nähe des Urlaubsorts finden. Bis zu 56 Tage Kurzzeitpflege werden von der Pflegekasse unterstützt, es muss dabei aber auch ein Eigenanteil gezahlt werden.

Wer für seine Lieben ein kurzzeitiges Betreuungs- oder Pflegeangebot sucht, kann sich unter anderem an den **Pflegestützpunkt Bremerhaven** unter Telefon 0471/309779-0 oder [info@bremerhaven-pflegestuetzpunkt.de](mailto:info@bremerhaven-pflegestuetzpunkt.de) wenden. Auch **Pflegedienste und -einrichtungen sowie Kranken- und Pflegekassen** bieten kostenlose unverbindliche Beratungsgespräche an, um Möglichkeiten zu zeigen, wie die Familie unbeschwert verreisen und Oma oder Opa unbeschwert zu Hause bleiben kann.

JS

  
**Hombre**

ÜBER  
**30**  
Jahre  
HOMBRE

»» *Den Tagen  
mehr Leben geben.* ««

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

  
**Vitakt**<sup>®</sup>  
Hausnotruf

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

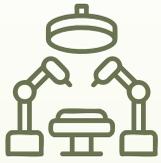
**Kostenlose Beratung:**  
0 59 71 - 93 43 53 | [vitakt.com](http://vitakt.com)



**Infomaterial  
anfordern**



**Vitakt. Füreinander da.**



ADIPOSITASCHIRURGIE:

# NEUE HOFFNUNG FÜR DIABETIKER

**Diabetes Typ II und Adipositas sind zwei eng miteinander verknüpfte Gesundheitsprobleme, unter denen Millionen Menschen in Deutschland leiden. Für beide Probleme kann unter Umständen eine Operation die Lösung sein.**

Die Adipositaschirurgin Dr. Elena Junghans vom DIAKO Krankenhaus Bremen erklärt, wie moderne Operationsmethoden – insbesondere der Magenbypass – eine langfristige Gewichtsabnahme ermöglichen und zugleich den Stoffwechsel deutlich verbessern können.

„Ein chirurgischer Eingriff ist eine erfolgsversprechende Methode, Übergewicht zu minimieren, Diabetes sowie daraus entstandene Folgeerkrankungen weitestgehend zurückzubilden und so die Lebensqualität und die Lebenserwartung langfristig zu steigern“, sagt Junghans. „Die Effekte sind so gut und zuverlässig reproduzierbar, dass Diabetikern, bei denen auf herkömmlichem Weg keine ausreichende Blutzuckerspiegelkontrolle erreicht werden kann, chirurgische Maßnahmen als therapeutische Option empfohlen werden sollten.“



Dr. Elena Junghans

Durch die Gewichtsabnahme und hormonelle Veränderungen nach der Operation kann sich die Insulinresistenz beim Patienten verringern und eine Fettleber zurückbilden. Bereits kurz nach dem Eingriff konnten viele Patienten nach eigenen Angaben ihre Diabetes-Medikamente reduzieren oder sogar ganz absetzen – sogar noch bevor eine signifikante Gewichtsabnahme eingetreten ist.

Die Adipositaschirurgie bietet also nicht nur eine Lösung für starkes Übergewicht, sondern kann auch eine entscheidende Wende im Kampf gegen Diabetes bringen. Gerade für Menschen, die mit herkömmlichen Methoden ihren Blutzucker nicht mehr unter Kontrolle bekommen, kann diese Therapie eine lebensverändernde Option sein.

JS/NM



„Vor einem Jahr kam die Patientin zu Dr. Junghans mit Adipositas, ging am Rollator und hatte eine schwere Diabetes-Erkrankung, all das ist jetzt Geschichte.“

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



*Gesund durch den Frühling*

# VITAMINE UND ANDERE FITMACHER

**Die Tage werden länger, die Sonne strahlt heller und die Natur erwacht zum neuen Leben. Es ist die perfekte Zeit, um wieder Aktivitäten im Freien zu planen! Doch bei einigen Menschen macht sich die typische Frühjahrsmüdigkeit bemerkbar. Bewährte Heilmittel sind eine bewusste Ernährung, genügend UV-Strahlung und Stressreduktion. Auch Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke können zu frischer Energie verhelfen.**

Frühjahrsmüdigkeit entsteht, wenn der Körper Probleme damit hat, sich vom dunklen Winter auf die helle Jahreszeit umzustellen. „Hormonell gesehen handelt es sich um ein Ungleichgewicht zwischen dem Schlafhormon Melatonin und dem Glückshormon Serotonin“, erklärt Thomas Anthes, Inhaber der Sander Apotheken. Zwei bis vier Wochen kann es dauern, bis sich der Überschuss an Melatonin abgebaut und genug Serotonin aufgebaut hat. In dieser Zeit leiden viele Betroffene unter Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen oder Kreislaufproblemen.

## SONNENVITAMIN GEGEN ERSCHÖPFUNG

Um den Serotoninspiegel anzuheben, haben sich drei einfache Hausmittel bewährt: eine vitaminreiche Ernährung, körperliche Bewegung und eine gesunde Portion Sonnenlicht. Wenn unsere Haut UV-Strahlung aufnimmt, produziert unser Körper Vitamin D3 – ein Vitamin, das er kaum durch Nahrung aufnehmen kann. Bei uns im Norden scheint die Sonne aber im Winter nicht genug, um unseren Bedarf zu decken.



Thomas Anthes,  
Apotheker und Inhaber der Sander Apotheken

**» Laut dem Robert Koch-Institut erreichen rund 60 % der Deutschen nicht die empfohlenen Werte an Vitamin D «**

Deshalb können D3-Präparate in Form von Tropfen oder Tabletten helfen, den Vitaminmangel auszugleichen. Begleitet wird die tägliche Einnahme durch eine kleine fetthaltige Mahlzeit, zum Beispiel Milch, Käse oder Butter.

## ENERGIE FÜR KÖRPER UND GEIST

Müdigkeit kann auch durch einen Vitamin-B-Mangel entstehen, der sich im Alltag schnell entwickelt: durch Stressphasen, während einer Schwangerschaft, in der Stillzeit oder im Alter. Abhilfe schaffen B12-Tabletten, die vormittags auf nüchternen Magen eingenommen werden. „Das stärkt auch die Nerven“, ergänzt der Apotheker. Genauso könnte ein Defizit an Omega-3-Fettsäuren dahinterstecken, die übrigens für das gesamte Herz-Kreislauf-System wichtig sind. „Ein Bluttest beim Hausarzt verschafft Klarheit – über die Ursachen und die notwendige Dosierung von Nahrungsergänzungsmitteln“, so Anthes. 

sander-apotheken.de



# Schluss mit *Schnarchen* und *Rückenschmerzen*

EXPERTENTIPPS FÜR GESUNDEN SCHLAF

Viele Menschen wachen morgens übermüdet und mit Verspannungen oder Rückenschmerzen auf. Die Ursachen für schlechten Schlaf sind vielfältig. Wir haben mit dem Schlafexperten Jens Rosenbaum über die beiden häufigsten Schlafprobleme gesprochen und was man dagegen tun kann.

**Moin Herr Rosenbaum, haben Sie gut geschlafen?**  
Lange und gut, darauf können Sie wetten.

**Manche Menschen rühmen sich damit, mit wenig Schlaf auszukommen oder überall schlafen zu können. Warum ist ausreichender und gesunder Schlaf so wichtig?**

Schlaf ist zunächst mal sehr individuell, sowohl Schlafdauer als auch Schlafenszeit. Es gibt die Eulen, die spät zu Bett gehen und die Lerchen, die früh aufstehen. Manche kommen mit fünf Stunden Schlaf aus, andere brauchen neun. Der Schlafbedarf ändert sich auch mit zunehmendem Alter. Schlafen Babys im

Schnitt 14 bis 17 Stunden pro Tag, sind es im Alter oft weniger als sechs.

Aber für uns alle ist Schlaf lebensnotwendig. Am Tag sind wir aktiv und bewegen uns, nehmen Nahrung auf und tauschen Informationen aus. In der Nacht, muss alles am Tag Aufgenommene verarbeitet werden. Deshalb muss der Körper ruhen, optimal im Liegen und ohne Bewusstsein. Gleichzeitig durchläuft der Körper einen Erneuerungs- und Genesungsprozess. Wachstumshormone und Immunsystem etwa können nur im Schlaf wirken, daher auch die Redensart „sich gesund schlafen“.

»



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

Gesamtbefinden und Ihr Seelenleben?

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

Sekretariat

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

OsteMed Klinik, Bremerförde

Gnarrenburger Straße 117 | 27432 Bremerförde

SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER



### Warum schnarchen viele Menschen und betrifft das wirklich fast nur Männer? Und was kann Schnarchern gesundheitlich drohen, außer Tritte vom genervten Bettnachbarn?

Beim Schnarchen gibt es einen kleinen Geschlechterunterschied. Knapp 60 Prozent aller Männer und 40 Prozent der Frauen neigen dazu. Aber man muss unterscheiden zwischen lauten Atemgeräuschen und dem gefährlichen Schlafapnoe.

Schnarchen ist ein komplexes, strömungsdynamisches Problem. Kurz gesagt flattern im Rachen Gaumensegel, Zäpfchen oder Zungengrund beim Atmen. Das beruht auf ihrem erschlafften Bindegewebe und erzeugt das Schnarchgeräusch. Das erschlaffte Bindegewebe ist eine mögliche Alterungsfolge, kann aber auch von Erkrankungen, Alkoholkonsum und Übergewicht herrühren. Besonders schweres Schnarchen mit Atemaussetzern und dadurch Sauerstoffmangel sollte der Arzt prüfen. Denn das könnte eine Apnoe sein, die für das Herz-Kreislaufsystem gefährlich wird.

### Eine andere Ursache für schlechten Schlaf ist oft die Unterlage. Matratzen sind in den letzten Jahren stark in den Fokus der Werbung gerückt. Wie sollte eine gute Matratze beschaffen sein?

Eine Matratze soll den Körper druckfrei aufnehmen, aber die Wirbelsäule stützen, damit sie nicht abknickt oder durchhängt. Die Matratze kann aber auch nur so gut wirken, wie es die Unterfederung unter ihr zulässt. Die unterstützt die Matratze im Idealfall bei Schulter, Lordose und Becken, um ein anatomisch gesundes Liegen zu

## Welche *wirksamen* Hilfsmittel und Therapien gibt es gegen Schnarchen?

- ✦ Ärztliche Abklärung
- ✦ Möglicher Einsatz einer Schlafmaske
- ✦ Bei Übergewicht, abnehmen
- ✦ Kein Alkohol vor dem Schlafen
- ✦ Oberkörper hochlagern (zum Beispiel mit Motorrahmen) und ein passendes Nackenstützkissen, um die Atemwege zu entlasten
- ✦ Alternativ versuchen, auf der Seite zu schlafen
- ✦ Wenn gar nichts hilft, getrennte Schlafzimmer



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

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

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

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

**NORDSEE APOTHEKE**  
rundum vital



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

- Veneers, Einzelkronen, Teilkronen, Brücken, Inlays
- Aufbiss-Schienen
- Kombi-Arbeiten
- Kunststoff-Technik
- Modellfuß-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

ermöglichen. Daher sollte die Matratze, wenn möglich, in einem Fachgeschäft vor dem Kauf unbedingt ausprobiert werden, zusammen mit Unterfederung und Kissen, wie man es zuhause in seinem Bett hat. Ob es dann eine Schaum- oder Taschenfederkernmatratze wird, hängt vom persönlichen Liegegefühl ab.

**Die einen suchen nach der richtigen Matratze wie die Prinzessin auf der Erbse, andere schwören auf Hängematte, Wasserbett oder den nackten Boden. Gibt es eine medizinisch sinnvolle Schlafunterlage?**

Die eine Matratze für alle gibt es nicht. Körperform, -gewicht und -größe spielen ebenso eine Rolle wie unsere Wahrnehmung und unser Kuschelbedürfnis. Wir sollten auf jeden Fall mehr unserem Bauchgefühl folgen als unserem Kopf, der sich gerne von der Werbung beeinflussen lässt. Nicht alles ist unnötig, aber leider wird oft mehr versprochen als gehalten. Neu ist allerdings, dass es voll waschbare Matratzen gibt, also Bezug und Kern, was besonders für Allergiker interessant sein dürfte.

**In letzter Zeit hört man öfter von „schwerer Bettwäsche“ oder Gewichtsdecken, mit denen viele Menschen behaupten, besser schlafen zu können. Was hat es damit auf sich?**

Das kann durchaus einen positiven Effekt haben. Mit so einer Gewichtsdecke fühlt man sich von seinem Bett umarmt und beschützt. Das auszuprobieren kann sich lohnen. Im Sommer wird das sehr warm, aber da ist das Kuschelbedürfnis auch meist geringer.



**Zondag**  
PHYSIOTHERAPIE

**„WEIL GESUNDHEIT  
VERTRAUENSACHE IST.“**

Parkstr. 3 • 27580 Bremerhaven  
0471 - 8 58 59  
[www.zondag-physiotherapie.de](http://www.zondag-physiotherapie.de)




**WEIL UNS IHR  
GUTER SCHLAF  
WICHTIG IST**

**NEEMANN**  
betten & schlafsysteme  
seit 1927

Matratzen und Unterfederungen speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt

**WERKMEISTER**  
Genau mein Bett

punktueller Anpassung durch individuelle Körperzoneneinteilung

verschiedene Matratzenbezüge, 60°C waschbar, allergikergeeignet

höchster Schlafkomfort mit verschiedenen Kernmaterialien

**Kostenlose Lieferung und Entsorgung der Altware**

Bremerhaven - Grashoffstraße 24 - Tel. 0471/ 21669  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8:30 - 18 Uhr, Sa. 9 - 13 Uhr  
[www.betteneemann.de](http://www.betteneemann.de)

### Wie sollte der Kopf liegen, damit man nachts keine Wälder abholzt oder sich morgens wie gerädert fühlt?

Am besten lässt man sich in einem Fachgeschäft beraten, bevor man den x-ten Fehlkauf tätigt. Gute Fachgeschäfte vermessen die Lordose im Nackenbereich, um die notwendige Stützhöhe für das Kissen zu finden. Aus medizinischer Sicht sind orthopädische Nackenstützkissen zu empfehlen. Sie haben eine vorgewölbte Ausprägung, um Kopf und Nacken anatomisch richtig zu lagern. Aber das Kissen muss zum Schläfer passen, also bitte vorher ausprobieren, statt blind kaufen.

### Jetzt kommt auch wieder die Zeit, wo wir verreisen und oft in unbekannter Umgebung schlafen. Welche Tipps haben Sie, um überall so gut und gesund wie möglich zu schlafen?

Ganz wichtig: Schlafen nicht zum Problem machen! Wer mit der Sorge verreist, Probleme mit dem Bett zu bekommen, wird sie auch garantiert haben. Wir dürfen das Natürliche am Schlaf nicht zu sehr verkopfen. Einige Tage lässt es sich immer aushalten, auch wenn das Bett nicht optimal ist. Wer die Möglichkeit hat, kann sich für die Reise ein Betten-Set zusammenstellen, das aus einem Topper (Hotelmattmatratzen sind oft knüppelhart), einer Zudecke und einem Reisekissen nach seinen Bedürfnissen besteht. Mindestens das Kissen passt in jedes Gepäck und es hilft schon enorm, wenn der Kopf richtig liegt. Ansonsten gilt: Urlaub genießen und sich dann wieder auf das schöne Bett zuhause freuen.

Vielen Dank, Herr Rosenbaum und gute Nacht. JS

## HNO-Praxis Dr. Uhe



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

Grashoffstr. 6  
27570 Bremerhaven  
Tel: 0471/21167



Musst du auch jede Nacht dein Kissen falten oder zurechtkneten, damit du bequem liegst? Dann mach mit bei unserem Gewinnspiel! Wir verlosen fünf hochwertige Ergo-Plus Kopfkissen der Schweizer Firma Swissfeel um Gesamtwert von rund 800 Euro. Die Kissen sind aus Mineralschaum, höhenverstellbar und Allergie- sowie Oekotex-zertifiziert. Um an der Verlosung teilzunehmen, beantworte einfach folgende Frage:

WIE NENNT MAN DIE SCHLAFSTÖRUNG, BEI DER ES ZU ATEMAUSSETZERN IM SCHLAF KOMMT?

Sende die Antwort bis zum 15. Juni per E-Mail an: [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de). Stichwort: „Gesunder Schlaf“. Wir wünschen dir viel Glück und erholsame Nächte.

## soulfit



TAGESKARTE  
IM SAUNAPARK  
19,00 €

## DIE SCHÖNSTE SAUNA DER REGION

SOUFIT-CUXHAVEN.DE  

URLAUB FÜR DIE SEELE

## ZAHNARZTANGST:

# URSACHEN, FOLGEN UND WEGE ZUR **ÜBERWINDUNG**

**Zahnarztangst ist ein weitverbreitetes Problem, das viele Menschen betrifft. Sie kann aus verschiedenen Gründen entstehen. Oft sind negative Erlebnisse in der Kindheit verantwortlich, die sich tief ins Gedächtnis einprägen. Auch die Vorstellung von Schmerzen während einer Behandlung oder das Gefühl des Kontrollverlusts im Zahnarztstuhl können Angst erzeugen. Unkenntnis über die Abläufe beim Zahnarztbesuch trägt ebenfalls zur Unsicherheit bei.**



Dr. Eduard Arendt

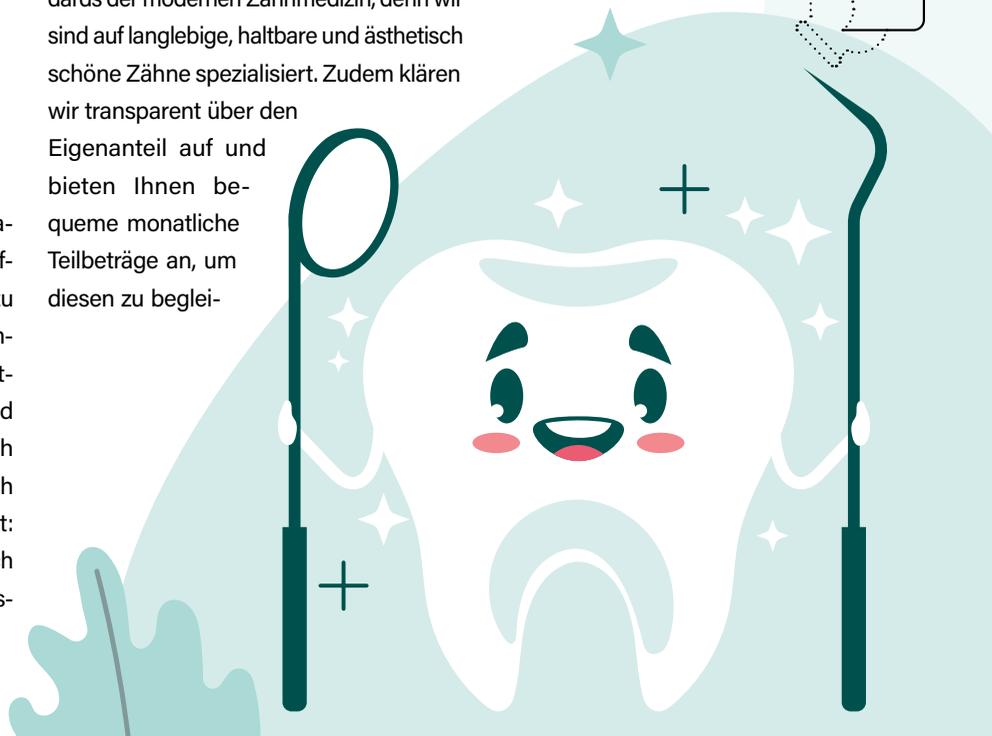
Die Folgen von Zahnarztangst sind gravierend. Viele Menschen vermeiden aufgrund ihrer Angst den Zahnarzt, was zu ernsthaften Problemen führen kann. Unbehandelte Karies und Zahnfleischentzündungen können sich ausbreiten und letztlich zur Zahnlosigkeit führen. Doch nicht nur die Zahngesundheit leidet. Auch Ihre allgemeine Gesundheit ist gefährdet: Erkrankungen des Mundraums können sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System aus-

wirken. Zudem können soziale Interaktionen eingeschränkt werden, da Menschen mit Zahnarztangst oft das Lächeln vermeiden oder sich aus sozialen Aktivitäten zurückziehen, aus Angst, ihre Zähne zu zeigen.

Die Überwindung der Zahnarztangst ist möglich. Ein offenes Gespräch mit uns über Ängste und Bedenken ist der erste Schritt. Bei uns sind Sie in einem geschützten Raum. Es geht darum, eine Lösung zu finden und nicht darum, Sie zu verurteilen. Nach diesem Erstgespräch erstellen wir einen individuellen Therapieplan, der auf Ihren Wünschen und Bedürfnissen basiert. Es ist wichtig zu betonen, dass Sie entscheiden, ob die Therapie durchgeführt wird. Der Plan orientiert sich an den neuesten Standards der modernen Zahnmedizin, denn wir sind auf langlebige, haltbare und ästhetisch schöne Zähne spezialisiert. Zudem klären wir transparent über den Eigenanteil auf und bieten Ihnen bequeme monatliche Teilbeträge an, um diesen zu beglei-

chen. Die Behandlung führen wir selbstverständlich schmerzfrei durch. Auf Wunsch ist auch ein entspanntes Verfahren unter Vollnarkose oder mit Lachgas möglich.

Wir sind hier, um Ihnen zu helfen! Unser Team hat sich auf die Betreuung von Angstpatienten spezialisiert und setzt alles daran, Ihren Besuch so angenehm wie möglich zu gestalten. Lassen Sie uns gemeinsam an Ihrer Zahngesundheit arbeiten und die Angst überwinden. Kontaktieren Sie uns noch heute für einen Termin unter [www.arendtdental.de](http://www.arendtdental.de) und wir finden für Sie einen Weg!



# Lecker Spargel & Spieße

WENN DIE GRILLSAISON AUF EDELGEMÜSE TRIFFT

**Es ist dieser ganz besondere Moment, wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres auf der Haut kribbeln und gleichzeitig der unverwechselbare Duft von Grillfleisch und Gemüse durch die Luft wabert. Mit diesem Moment beginnt für viele Deutsche die schönste Kulinarik-Zeit des Jahres: die Grillsaison. Und was könnte passender sein, als diesen Start mit einem königlichen Gemüse zu kombinieren - Spargel, dem zarten Stangenwunder, das auf dem Grill eine ganz neue Dimension erreicht**

## DIE LIAISON VON FEUER UND STANGENGEMÜSE

Während Spargel traditionell im Wasserbad gegart wird, haben immer mehr Genießer die Vorzüge des Grillens entdeckt. »Auf dem Rost entwickelt der Spargel ein herrliches Röstaroma, das wunderbar mit seiner natürlichen Süße harmoniert«, erklärt Kim vom NYCE GUYS Langen in Geestland. »Dabei bleibt er knackig und behält seine Textur besser als bei anderen Garmethoden.«

Der Trick liegt in der richtigen Vorbereitung: Weißer Spargel sollte großzügig geschält werden, bei grünem Spargel reicht es, die unteren holzigen Enden ab-

zuschneiden. Ein kurzes Bad in Olivenöl, verfeinert mit etwas Zitronenabrieb, Salz und einer Prise Zucker, bereitet die Stangen optimal auf ihr Feuer-Abenteuer vor, um sie dann beispielsweise als knackige Zutat einer NYCE BOWL zu servieren.

»Grillen Sie den Spargel direkt, aber nicht zu heiß«, rät Kim. »Etwa 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze lassen die Stangen bissfest werden und geben ihnen diese wunderbaren Grillstreifen, die einen intensiven Geschmack liefern.«

## FLEISCHTRENDS 2025: VON DER WEIDE AUF DEN GRILL

Was wäre ein guter Grillabend ohne das passende Fleisch zum Spargel? Jan-Peter Mehring, Fleischexperte der Firma Mühlenbeck aus Spaden, gibt einen Einblick in die aktuellen Vorlieben: »2025 geht es weniger um neue Trends als vielmehr um ein bewusstes Weiterdenken bereits etablierter Werte. Wer Fleisch genießt, achtet zunehmend auf Herkunft und artgerechte Haltung – das merken wir bei unseren Kunden ganz deutlich.«

Auf die Frage nach der besten Fleischsorte für den Grill sagt Mehring: »Besonders beliebt ist das gut marmorierte Rib-Eye-

Steak vom Rind. Beim Schwein setzen viele weiterhin auf den Klassiker: das Nackensteak. Es ist vielseitig, saftig und harmonisiert hervorragend mit saisonalem Gemüse wie Spargel. Auch vegetarische Alternativen wie Maiskolben laufen bei uns aktuell sehr gut – die bieten geschmacklich eine tolle Ergänzung.«

Und wie gelingt das perfekte Grillergebnis? »Jeder Grill und jeder Grilltyp ist anders«, erklärt Mehring. »Wichtig ist: zuerst das Grillgut mit längerer Garzeit auflegen – zum Beispiel dickere Stücke oder Geflügel – bevor die Kurzbratstücke wie Steaks auf den Rost kommen. Sonst sind die einen schon durch, während die anderen noch nicht die gewünschte Kerntemperatur haben. Beim Rind ist eine starke Hitze für die Kruste sinnvoll.«

## MARINADEN UND DIPS: DIE KRÖNUNG DES GRILLGENUSSES

Eine gute Marinade kann den Unterschied zwischen einem durchschnittlichen und einem außergewöhnlichen Grillenerlebnis ausmachen. Für Spargel eignen sich besonders Mischungen mit Zitrusnoten, die seine natürliche Frische betonen.



»Wer es asiatisch mag, kann mit Sesam, Sojasauce und etwas Ingwer experimentieren«, empfiehlt Gastronom Naveen Thapa vom Restaurant »Käpt'n Sushi«. »Eine Marinade aus schwarzem Knoblauch, Honig und Balsamico-Essig gibt dem Spargel eine karamellierte Note, die unwiderstehlich ist.«

### VOM BALKON BIS ZUM GARTEN: GRILLEN FÜR JEDEN RAUM

Für das perfekte Spargel-Grillerlebnis braucht es keinen großen Garten oder eine aufwendige Ausrüstung. »Selbst auf einem kleinen Elektrogrill auf dem Balkon lassen sich hervorragende Ergebnisse erzielen«, beruhigt Grillexperte Christian von der Grillschule PLANKENGRILLER.

Wer es besonders authentisch mag, kann auf einem Holzkohlegrill grillen. »Das typische Raucharoma kommt am besten zur Geltung, wenn man ein paar Kräuterzweige wie Rosmarin oder Thymian auf die Kohle legt«, ergänzt Maren vom Team PLANKENGRILLER weiter (Neue Grillschul-Termine gibt es unter [www.plankengriller.de](http://www.plankengriller.de)).

### VOM TREND ZUR TRADITION: SPARGEL AUF DEM GRILL ETABLIERT SICH

Was vor wenigen Jahren noch als kulinarisches Experiment galt, hat sich mittlerweile zu einem festen Bestandteil der deutschen Grillkultur entwickelt. »Wir beobachten in den letzten Saisons einen signifikanten Anstieg an Interesse für Spargelzubereitungen auf dem Grill«, bestätigt Olaf Dietzel, Inhaber vom Fruchthandel Dietzel aus Bremerhaven.

In einer Zeit, in der bewusste Ernährung und regionale Produkte immer wichtiger werden, bietet die Grillsaison mit Spargel die perfekte Gelegenheit, Genuss mit Nachhaltigkeit zu verbinden. Ob als Hauptdarsteller oder als Beilage, ob pur oder als Teil kreativer Spieße – Spargel vom Grill hat sich seinen Platz in der deutschen Grillkultur erobert. 

Die Firma Mühlenbeck spendiert einen Gutschein im Wert von 50 €. Der Gewinner kann damit bei Mühlenbeck in Spaden nach Herzenslust einkaufen oder den Gutschein verschenken. Abholen kann sich der Gewinner den Gutschein direkt bei Mühlenbeck oder sich diesen per Post zuschicken lassen.

Schreibt uns dafür einfach eine E-mail an die Adresse [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de). und beantwortet folgende Frage zum Text:  
**Durch welchen Trick kommt auf dem Holzkohlegrill das typische Raucharoma am besten zur Geltung?**  
Stichwort: Spargel

**Seit 1971**



**Rauchkate**  
BEVERSTEDT

- » AB MAI: Spargel & Maischolle
- » Leckere Fischgerichte
- » Grosse Sommerterrasse
- » Regionale Küche
- » Fleisch vom offenen Grill
- » Eis, Kaffee & Kuchen...
- » AB 15.6. Matjessaison-Beginn

Seit Mai 2010 zertifiziert gemäß DE-ÖKO-006 






Ob **rustikal** oder **festlich**, wir bieten Ihnen für jeden Anlass und **Ausflug ins Grüne** den richtigen Rahmen.

**Restaurant & Café Miniatur-Golf-Park**

☎ 04747 – 8069 [www.rauchkate-beverstedt.de](http://www.rauchkate-beverstedt.de) Montag & Dienstag Ruhetag

GEÖFFNET!

Spargel

aus der Region genießen!

Hofladen Dünenfähr

Dünenfähr 3a, 27612 Bexhövede

Mo - Fr 9-17 Uhr | Sa - So 8 - 14 Uhr

WERNER Genusskultur






MEHR INFOS



hallo@werner-frische.de | 04703-92 05 96 | [www.werner-frische.de](http://www.werner-frische.de)

# Wurstchen gegrillt, Nachbar gechillt

SO GIBT ES KEINE DICKE LUFT BEIM GARTENFEST

**Die Temperaturen steigen und damit auch die Lust darauf, die Grillsaison zu eröffnen. Für das erste Angrillen gibt es aber noch ein paar Dinge mehr zu beachten als die Auswahl des Grillguts und der Beilagen, rät Rechtsanwalt Guido Wurtz: „Um Streit mit Nachbarn zu vermeiden, sollte man immer Rücksicht nehmen. Hier ist das allgemeine Rücksichtnahmegebot zu beachten.“**



Guido Wurtz,  
Rechtsanwalt und Notar

Wenn mit Holzkohle gegrillt wird, sollte der Standort des Grills so gewählt werden, dass der Rauch nicht zu den Nachbarn zieht und diese belästigt oder beeinträchtigt. Gerade wenn der Abstand zu den Nachbarn gering ist, wie zum Beispiel bei Reihenhäusern, sollte der Standort gut gewählt werden, um nur die Kohle zur Weißglut zu bringen. Dabei sollte auch auf die aktuelle Windrichtung geachtet werden. „Die Belästigung der Nachbarn durch Rauch ist eine Ordnungswidrigkeit, die sogar mit einem Bußgeld geahndet werden kann“, warnt Wurtz.

Auch auf dem Balkon oder der Terrasse einer Mietwohnung darf grundsätzlich gegrillt werden. Man muss sich aber vorher informieren, was im Mietvertrag und der Hausordnung geregelt ist. „Wenn ein

Grillverbot besteht, muss man das ernst nehmen“, betont Wurtz. „Denn bei einem Verstoß gegen ein generelles Grillverbot kann die Kündigung drohen. Das Grillen mit Gas- oder Elektrogrill ist aber in der Regel erlaubt.“ Ein- bis zweimal im Monat auf dem Balkon oder der Terrasse zu grillen ist in Ordnung, nicht aber mehrmals in der Woche.

Außerdem sollte man beim Grillfest auch darauf achten, dass es nicht zu laut wird. „Ein Grillfest sollte nur bis 22 Uhr andauern und der Lärm so gering wie möglich gehalten werden“, sagt der Rechtsexperte. Sein Tipp: „Damit die Grillparty harmonisch verläuft, sollte man die Nachbarn vorab informieren und falls sie nett sind, direkt dazu einladen.“

[werk-wurtz.de](http://werk-wurtz.de)





# TIPPS FÜR DIE PERFEKTE PARTY

Eine gelungene Feier bleibt lange in Erinnerung und schafft besondere Momente mit Freunden und Familie. Mit der richtigen Planung und ein paar kreativen Ideen wird jede Party zum Erfolg. Hier findest du wertvolle Tipps für deine nächste Veranstaltung.



## DIE GRUNDLAGEN DER PARTYPLANUNG

Die Basis jeder erfolgreichen Feier ist eine durchdachte Planung. Überlege dir zunächst, welchen Anlass du feiern möchtest und welche Atmosphäre du schaffen willst. Ein entspanntes Gartenfest erfordert andere Vorbereitungen als eine elegante Dinnerparty oder eine ausgelassene Tanzveranstaltung.

Der Zeitpunkt ist ebenfalls entscheidend. Plane deine Feier so, dass möglichst viele Gäste teilnehmen können. Versende Einladungen rechtzeitig – für größere Events mindestens vier Wochen im Voraus. Digitale Einladungen erleichtern die Verwaltung von Zu- und Absagen.

Die Location sollte zum Anlass und zur Gästeanzahl passen. Bei Veranstaltungen im Freien ist ein Plan B für schlechtes Wetter unerlässlich. Achte auch auf ausreichend Sitzgelegenheiten und genügend Platz zum Bewegen.

## DAS HERZSTÜCK JEDER PARTY: ESSEN UND GETRÄNKE

Ein durchdachtes Catering-Konzept begeistert deine Gäste. Berücksichtige dabei Allergien und Ernährungspräferenzen. Buffets eignen sich besonders gut für größere Gruppen und bieten für jeden Geschmack etwas.



## CHECKLISTE FÜR EINE EINZIGARTIGE FEIER

Bei den Getränken sollte neben alkoholischen Optionen auch eine Auswahl an alkoholfreien Alternativen bereitstehen. Signature-Drinks passend zum Motto der Party sind ein besonderes Highlight.

### DIE RICHTIGE ATMOSPHÄRE SCHAFFEN

Die Dekoration verleiht deiner Party den besonderen Charme. Kerzen, stimmungsvolle Beleuchtung und frische Blumen wirken Wunder. Themenpartys mit passendem Dekor sind besonders einprägsam.

Musik ist unverzichtbar für die richtige Stimmung. Erstelle vorab eine Playlist mit verschiedenen Musikrichtungen oder engagiere für besondere Anlässe einen DJ oder sogar einen Moderator. Die Lautstärke sollte Gespräche ermöglichen, aber dennoch für Atmosphäre sorgen.

**Mit dieser Checkliste und den Tipps wird deine nächste Party garantiert ein unvergessliches Erlebnis für dich und deine Gäste!**

RF



#### 4-6 Wochen vorher:

- Datum und Uhrzeit festlegen
- Location buchen oder eigenen Raum vorbereiten
- Gästeliste erstellen
- Einladungen versenden
- Motto oder Thema festlegen
- Budget planen

#### 2-3 Wochen vorher

- Menü planen und Catering bestellen oder eigene Gerichte vorbereiten
- Getränkeauswahl treffen
- Dekoration konzipieren und besorgen
- Musik zusammenstellen oder DJ/Band, bzw. Redner/Moderator buchen
- Sitzordnung planen (falls erforderlich)

#### 1 Woche vorher

- Einkaufsliste erstellen und Großeinkauf erledigen
- Geschirr und Besteck überprüfen, ggf. leihen
- Bestätigung bei Dienstleistern einholen
- Zeitplan für den Ablauf erstellen

#### 1-2 Tage vorher

- Getränke kühlen
- Vorspeisen vorbereiten
- Räume reinigen und dekorieren
- Bestuhlung arrangieren
- Technik testen (Musik, Beleuchtung)

#### Am Tag der Party

- Warme Speisen zubereiten
- Getränkebar einrichten
- Letzte Dekorationen anbringen
- Beleuchtung einstellen
- Garderobe vorbereiten
- Selbst in Ruhe fertig machen



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

# Einfach bestellt, schnell geliefert!

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



Filiale »Lehe«  
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«  
Grashoffstraße 7

Filiale »Mitte«  
Bgm.-Smidt-Straße 34

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

## RABATTCOUPON

**3€ RABATT\***  
ab einem  
Einkaufswert von 25€

\*Coupon ist nicht mit anderen Rabatten kombinierbar,  
pro Einkauf gilt ein Coupon, gültig bis 30.06.2025

Wassenaar

## RABATTCOUPON

**10€ RABATT\***  
ab einem  
Einkaufswert von 50€

\*Coupon ist nicht mit anderen Rabatten kombinierbar,  
pro Einkauf gilt ein Coupon, gültig bis 30.06.2025

Wassenaar

## RABATTCOUPON

**25€ RABATT\***  
ab einem  
Einkaufswert von 100€

\*Coupon ist nicht mit anderen Rabatten kombinierbar,  
pro Einkauf gilt ein Coupon, gültig bis 30.06.2025

Wassenaar



Besuche uns auch Online!

**AM 11. MAI IST MUTTERTAG**  
Bei uns findest du das passende  
Geschenk!

### Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 9.00 - 18.30 Uhr  
Samstag 9.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag 10.00 - 13.00 Uhr

**Bremerhaven-Wulsdorf**  
Ringstraße 100 - 110  
Telefon 0471 - 9 72 60 13

**Bremen-Grambke**  
Auf den Delben 27  
Telefon 0421 - 6 94 80 15