

# Moin

BREMERHAVEN

DEIN **KOSTENLOSES** STADTMAGAZIN  
FÜR BREMERHAVEN UND UMZU  
JULI/AUG 2025



## SAiL Ahoi!

DIE MACHER DES MARITIMEN  
FESTIVALS ZU SCHIFFSSTAU,  
PARTYLAUNE UND HIGHLIGHTS

### *Auf zum Mars*

Das Auswandererhaus  
feiert 20-jähriges  
Bestehen!

### *Im Brennpunkt:*

Läuft Wilhelmshaven beim  
Autoumschlag der Seestadt  
den Rang ab?

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

STELLENMARKT

.....

*Veranstaltungen  
und Termine*

.....

RATGEBER-THEMEN

# Moin zusammen!

„Ein Schiff wird kommen“, heißt es schon in einem bekannten Schlager. Für Bremerhaven gilt das umso mehr. Es kommt nicht nur ein Schiff, sondern es kommen gleich 250: Die SAiL 2025 steht im August an. Und ebenso, wie das maritime Festival in der Seestadt die Menschen anlockt, gibt es in der Region jede Menge andere Sommer-Aktivitäten von Live-Musik und Kultur bis zum Wassersport. Wir haben uns für euch umgesehen und seitenweise Tipps für einen unvergesslichen Sommer!

Mit dem Deichtalk geben wir euch in dieser Ausgabe einen spannenden Blick hinter die Kulissen der SAiL 2025 und haben mit den Organisatoren der Erlebnis Bremerhaven GmbH gesprochen. Noch dazu gibt es Tipps für besondere Orte, Aktivitäten und Attraktionen auf der SAiL vom 13. August bis 17. August. Wir verlosen eine wunderbare Segeltour für zwei Personen auf der Weser. Da wäre manch einer der erwarteten 1,2 Millionen Besucher gern dabei – ihr könnt es sein!

Feierstimmung gibt es auch im Umfeld der Stadt, denn das Deichbrand-Festival feiert in Nordholz 20 Jahre Open-Air-Spaß mit einem Line-Up, das sich sehen lassen kann. Wir haben mit Festival-Chef Marc Engelke gesprochen, zeigen die heutigen Highlights und auch die fröhlich-matschig-staubigen Höhepunkte der letzten zwei Jahrzehnte. In diesen Jubiläen-Sommer reiht sich das Deutsche Auswandererhaus ein und feiert die Eröffnung im Jahr 2005. Wir blicken zurück und voraus im Gespräch mit Direktorin Simone Blaschka, die mit uns ins Weltall auswandert – zumindest gedanklich und in der nächsten Sonderausstellung. Wer auf dem Weg zum Mond oder Mars dabei sein will: Wir verlosen Eintrittskarten!

Gleichzeitig bleibt die MOIN-Redaktion aber erdverbunden und Bremerhaven treu. Was wäre die Vorbereitung auf einen Marstrip ohne die nötige Fitness? Wir haben die Ruderer an der Geeste besucht, geben einen Überblick über die Wassersportvereine in der Seestadt

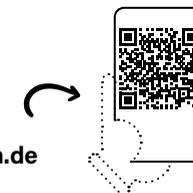
und auch Trainingstipps für den perfekten Beachbody. Dass Bremerhaven mit dem Wasser verbunden ist, zeigt natürlich auch der Hafen. Deshalb haben wir uns dem wichtigen Thema Autoumschlag zugewandt und die Ausbaupläne in Wilhelmshaven als Autohafen kritisch hinterfragt.

**Es ist also alles in Bewegung an der Küste und das gehört sich ja mit Ebbe und Flut auch so. Segelschiffe, Autofrachter, Festivals, Auswanderung, Wassersport und Paddelspaß - in diesem Sinne wünschen wir euch einen fröhlichen Sommer und viel Spaß beim Lesen!**

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!

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 schick uns einen  
kurzen Lebenslauf per E-Mail!



NYCE  
GUYS

BURGER BOWLS BAR

# Inhalt

JULI/AUG 2025



**22**  
FREIZEITIPPS  
FÜR ACTION UND  
NATURGENUSS



**44**  
GLOBAL PLAYER FÜR  
FISCH UND SEAFOOD



**68**  
SO HOLST DU DIR  
DEINEN BEACH BODY



**82**  
SNOOPY UND SEINE  
NEUE KOLUMNE

5 News aus Bremerhaven

## Leben & Lieben

8 Deich-Talk mit dem  
Organisationsteam der  
SAiL + Gewinnspiel

12 Tipps für die SAiL

13 Adipositas-Chirurgie:  
Erfahrungsbericht  
einer Patientin

14 Im Brennpunkt:  
Verdrängungskampf im  
Autoumschlag?

16 Blick zurück und nach vorn:  
20 Jahre Deutsches  
Auswandererhaus

18 Justice for Her: Eine App  
zum Schutz vor häuslicher  
Gewalt

## Genuss & Freizeit

20 Genuss-Kolumne mit  
Fiedler-Chefkoch  
Robert Torborg

22 Ab nach draußen!  
Freizeitipps für Natur-  
und Actionfreunde

24 Spritzige Auszeit:  
Sommerbäder in  
Bremerhaven

27 Fischsommeliers:  
Botschafter für Meerestiere

28 Ein Grund, laut zu feiern:  
20 Jahre Deichbrand

31 Kultur unter freiem  
Himmel 2.0: Noch mehr  
Open-Air in und um  
Bremerhaven

34 Genuss an der Hafenkante:  
Das plant das Pier 6  
für die SAiL

35 Rätselseite + Impressum

36 MOIN Bremerhaven  
Veranstaltungs-  
kalender

37 Veranstaltungshighlights  
+ Gewinnspiel  
"Dinos Alive"

## Jobs & Wirtschaft

44 Business-Talk mit Thierry  
Stauffenegger von  
Transgourmet Seafood  
+ Gewinnspiel

46 Startups in Bremerhaven,  
diesmal: STRAHLKRAFT  
Media

48 Stellenmarkt

## Bauen & Wohnen

50 Ran ans Oberstübchen:  
Tipps zu Dachsanierung  
und Dachausbau

54 Sichere Nasszelle: So wird  
das Bad barrierefrei

57 Schick bei Arbeit und  
Freizeit: Carhartt im  
hagebaumarkt Langen

## Sport & Gesundheit

58 #teamspirit: Freiheit und  
Abenteuer beim Kanu-  
Verein Unterweser

61 Die Eisbären blicken in  
die nächste Saison

62 Schlaganfall: Vorbeugung,  
Früherkennung und Hilfe

67 Was gehört in die Reise-  
apotheke? Tipps vom  
Apotheker

68 Her mit dem Beach Body!  
Sporttrends in  
Bremerhaven und umzu

77 Zahnarzt Dr. Eduard  
Arendt: Hilfe gegen  
Zähneknirschen

## Tipps & Trends

73 Wenn dich das Reiseieber  
packt: Tipps für den  
perfekten Urlaub  
+ Gewinnspiel

77 Gestatten, Bestatter! Trends  
rund um die letzte Ruhe

80 Vorsorge für den Ernstfall:  
So geht es geregelt weiter

80 FriedWald Cuxland:  
Die friedliche Kraft  
der Bäume

81 Fluggastrechte: Bares  
Geld für verlorene Zeit

82 Snoopys Kolumne:  
Neues aus Bremerhaven  
und umzu



# NEWS

IM JULI & AUGUST



## KOSTENLOSE ENERGIEBERATUNG FÜR HAUSBESITZER



**Bauen, sanieren, modernisieren** - wer die eigenen vier Wände energetisch möglichst effizient gestalten will, kann sich dazu gratis Tipps im „Klima Bau Zentrum“ holen. Seit Anfang Mai betreibt die Klimaschutzagentur energiekonsens die Räume am Theodor-Heuss-Platz 1-3. Während der Öffnungszeiten können Interessierte spontan vorbeikommen oder vorher über die Homepage einen Termin vereinbaren. Geöffnet ist das neue Zentrum am Dienstag, Donnerstag und Freitag von 10 Uhr bis 17 Uhr und am Samstag von 10 Uhr bis 14 Uhr. [www.klimabauzentrum.de](http://www.klimabauzentrum.de)

## KUNST- FESTIVAL ARTSPACE IN DER

# „Alte Bürger“



### Wann:

23. August, 14-21 Uhr,  
und Sonntag,  
24. August, 11-17 Uhr

### Wo:

Bürgermeister-Smidt-Straße,  
Szene-Viertel „Alte Bürger“  
(zwischen Waldemar-Becké-Platz  
und Martin-Donandt-Platz)

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



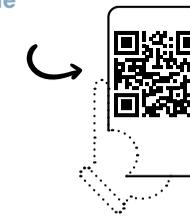
Am Wochenende des 23. und 24. August wird die „Alte Bürger“ erneut zur großen Kunstgalerie: Beim 8. Kulturfestival artspace bremerhaven erhalten Besucher Einblicke in Tanz, Theater, Performance, Malerei, Bildhauerei sowie Installationen von Künstlern aus dem In- und Ausland. Veranstalter ist der Förderverein „Die Alte Bürger“ e.V., in Zusammenarbeit mit dem Kulturamt der Stadt Bremerhaven und der afz-Quartiersmeisterei „Die Alte Bürger“. Der Eintritt ist frei.

Mehr als 300 Kulturschaffende aus der ganzen Welt haben sich in diesem Jahr beworben, etwa 40 von ihnen wurden ausgewählt. Das Festival macht Werkstätten, Treppenhäuser, Ateliers, Wohnungen und sogar leerstehende Gewerbeflächen zu Ausstellungsorten. Ziel ist es, durch Kunst und Kultur die Stadtentwicklung zu fördern. Zudem möchte artspace Kunst einem breiten Publikum zugänglich machen.

## JEDE MENGE SEGEL AM HORIZONT

Die SAiL 2025 ist das maritime Großereignis an der deutschen Nordseeküste. Vom 13. August bis zum 17. August erwartet Bremerhaven mehr als eine Million Besucher, die sich auf eine wahre Schiffsflut freuen können. Mit Stand Juni/Juli haben sich rund 200 Großsegler, Dampfschiffe, Segelschiffe und Motorboote zur SAiL 2025 angemeldet. Darunter sind auch Viermaster wie „Unión“ aus Peru, historische spanische Galeonen, das Segelschulschiff „Gorch Fock“ oder die Marinefregatte „Bayern“ und natürlich die „Alex 2“ als Flaggschiff. Auf ausgewählten Schiffen sind Segeltörns auf der Weser buchbar. Insgesamt werden bis zu 250 Schiffe zur SAiL 2025 erwartet.

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



## NEUER BADESPASS IM ALTEN HAFEN

Lange Zeit gab es nur Schiffe und Fische im Wasser des Alten Hafens. Das wird jetzt anders. **Bereits zur Sail 2025 soll das Baden im Hafengebieten möglich sein.** Ideengeber des neuen maritimen Freizeitvergnügens ist die BIS Wirtschaftsförderung. „Das Wasser hat definitiv Badequalität. Es müssen zwar alle möglichen Verordnungen und Regelungen beachtet werden, aber wir kriegen das hin“, freut sich Nils Schnorrenberger, Geschäftsführer der BIS. Zur Sail 2025 ist der offizielle Badespaß zunächst vorübergehend. Ab der Badesaison 2026 soll das Schwimmen in der Innenstadt dann ganz offiziell Teil des städtischen Angebots sein, sofern die definierten Aufgaben erfüllt werden können.



# EIN STARKES TEAM FÜR DIE SAIL

DIE TOURISTIKER LASSEN  
DEN COUNTDOWN LAUFEN



Vom 13. bis 17. August wird Bremerhaven zur Hauptstadt der Windjammer. Das Organisationsteam der Erlebnis Bremerhaven GmbH ist in der Endphase der Vorbereitungen: Viele Absprachen stehen noch an, doch die ersten Schiffe liegen bereits im Neuen Hafen. Die MOIN-Redaktion hat die junge Crew in ihrer Zentrale getroffen. Ein Gespräch mit Henning Dörr, Leiter der Abteilung für Veranstaltungen, der Marktmeisterin Karolin Meier und Schiffsmanagerin Julia Baecher.

## VOLLE KRAFT VORAUSS: „WIR SIND IM SAIL-JAHR!“

Eigentlich ist die Erlebnis Bremerhaven GmbH schon seit 2023 mit den Vorbereitungen auf die SAIL beschäftigt. „Aber Anfang 2025 ist pünktlich zu Neujahr die Anzahl der E-Mails und Anrufe schlagartig hochgeschossen“, schildert Karolin Meier die Lage. „Plötzlich war allen klar: Wir sind im SAIL-Jahr!“ Die Marktmeisterin, die seit ihrer Kindheit jede SAIL besucht hat, hat die Marktleitung des Großevents erstmals vor fünf Jahren übernommen. Doch dann kam Corona und die SAIL wurde abgesagt – zum allerersten Mal seit 1986. „Nach jetzt insgesamt zehn Jahren Veranstaltungspause ist eine Prognose für die Nachfrage schwie-

rig“, räumt ihr Kollege Henning Dörr ein, „aber anhand der Hotelbuchungen und anderer Daten können wir ziemlich sicher sagen, dass wir für dieses Jahr 1,2 Millionen Besucher erwarten.“

## GANZ BREMERHAVEN WIRD ZUM FESTIVAL

1,2 Millionen – das bedeutet, dass die SAIL ihren Rekord von 2015 halten kann. Ob aber nach zehn Jahren auch alle Traditionen des Windjammer-Festivals weitergeführt werden können? „Am Grundkonzept ändert sich nichts“, unterstreicht Henning Dörr. „Die SAIL ist weiterhin ein internationales Großsegelertreffen mit allem, was die Besucher kennen: Schiffe, kostenfreies Open Ship, Ausfahrten, ein emsiges Markttreiben, große Bühnen- und Musikprogramme, Feuerwerk und die traditionelle Einlaufparade.“ Einzig die inzwischen vorhandene Bebauung des Neuen Hafens sorgt dafür, dass dort manche Bereiche im Vergleich zu 2015 für das Festival nicht mehr zur Verfügung stehen. Deshalb hat die Erlebnis Bremerhaven entschieden, die SAIL auch langfristig auszuweiten: „Das Stadtgebiet wird einfach mehr einbezogen“, so Dörr. „Wir nutzen



mehr attraktive Flächen auch an anderen Standorten wie zum Beispiel in der Innenstadt und dem Fischereihafen.“

## VON MUSIK BIS ZUR KULINARIK: „FÜR JEDEN IST ETWAS DABEI“

Insgesamt sieben Bühnen gibt es auf der SAIL 2025. Musikmanagerin Talika Blanco hat die verschiedenen Programme, Acts und Künstler aufgeteilt. Erstmals wird es eine schwimmende Bühne geben: auf der Wasserfläche des Alten Hafens. Der Schauspieler Dirk Böhling moderiert hier Kurzauftritte aus lokalem Theater, Musik und Zauberei. Karolin Meier hat rund 250 Schausteller für die SAIL 2025 unter den vielen Bewerbern ausgewählt. Darunter sind erneut das Streetfood-Festival, das Freibauterdorf mit seiner mittelalterlichen Handwerkskunst und ein großes Kinderland. „Es gibt nichts, was es nicht gibt“, fassen Dörr und Meier zusammen.

Henning Dörr  
KURZ & KNAPP

#### MEINE STÄRKEN

Gelassenheit (von Karolin Meier eindeutig bestätigt!)

#### MEINE SCHWÄCHEN

Hin und wieder ein Thema „zerdenken“

#### MEIN LEBENSMOTTO

Unser Motto in der Abteilung für Veranstaltungen lautet: „Es ruckelt sich zurecht!“

#### DAS MAG ICH BESONDERS AN BREMERHAVEN

Die kurzen Wege

#### WAS ICH UNBEDINGT NOCH MACHEN ODER SEHEN WILL

Die SAiL auf einem Schiff verlassen, indem ich am Sonntagabend mitsegle.

#### BALD KOMMEN DIE SEGEL IN SICHT: VORBEREITUNG FÜR DIE EINLAUFPARADE

Um alles, was einen Rumpf, Masten oder Motor hat und schwimmt, kümmert sich Schiffsmanagerin Julia Baecher. Sie hat die Liegepläne für die gut 250 Schiffe fertig: Großsegler, Traditionsschiffe, kleine Sportboote. Strom und Wasser hat sie organisiert, die Kapitänshandbücher mit sämtlichen Protokollen wurden den Crews im Vorfeld als PDFs gesendet. Alle Schiffe werden bei der Einlaufparade auf der Weser zum Auftakt der SAiL feierlich Einzug in Bremerhaven halten, angeführt vom Flaggschiff „Alexander von Humboldt II“. Der Schiffsflotte entgegen fährt die „Gorch Fock“, an Bord Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier, der die Parade abnimmt. „Ich werde oben im Turm der Strandhalle sitzen und das Event begleiten“, schildert Baecher.

Aktuell hat sie Zusagen von acht Staatschiffen als schwimmenden Botschaftern der jeweiligen Länder – darunter die „Uniön“ aus Peru, die „Shabab Oman“ aus dem Oman und die „Sagres II“ aus Portugal. Weitere Staatschiffe reisen an aus den Niederlanden, Frankreich, Italien, Polen, Uruguay, den Seychellen, Großbritannien und Belgien – mit der „Gorch Fock“ aus Deutschland. Ein angekündigtes Staatschiff wird fehlen. „Die ‚Cuauhtemoc‘ hatte mir persönlich gut gefallen“, fügt Julia Baecher hinzu und senkt traurig den Blick. Das Segelschiff der mexikanischen Marine wird nicht zur SAiL kommen, weil es am 17. Mai in New York mit der Brooklyn Bridge



kollidierte. „Das war sehr, sehr schade“, meint auch Dörr. „Dieser tragische Unfall hat uns alle schockiert.“

#### NACH DEM EVENT IST VOR DEM EVENT

Wie der erste Tag der SAiL aussehen wird, weiß das Team schon ungefähr. „Früh morgens, vor der Parade, treffen wir uns alle in der Zentrale“, beschreibt Meier. „Dann geht es für jeden von uns in verschiedene Richtungen. Wir sind auf die Schnelle über Funk erreichbar, die Telefone klingeln eh heiß. Abends finden wir uns wieder zusammen und besprechen Probleme, die vielleicht noch bestehen.“ Sollte der Besucherandrang auf den Kajen sehr groß sein, bringt das Technische Hilfswerk sie bei Bedarf per Boot von einer Hafenseite zur anderen. „Durch solche Unterstützung wird dieses Großevent erst möglich“, betont Dörr.

„Früh morgens, vor der Parade, treffen wir uns alle in der Zentrale“

„Durch alle Kolleginnen und Kollegen der Erlebnis Bremerhaven GmbH, die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer und alle Beteiligten, die viele Stunden Arbeit in die SAiL investieren.“ Er selbst würde gern die große Inszenierung mit Lichtshow des AIDA-Kreuzliners auf der Weser am Samstagabend vor dem großen Höhenfeuerwerk miterleben. Karolin Meier hofft, dass sie

von Johannes Oerdings Auftritt auf der Seebäderekaje etwas mitbekommt.

Und nach der SAiL? „Das ganze Team wird sich erstmal Kurzurlaub nehmen müssen“, sagt sie. „Aber das Schaufenster Fischereihafen hat weiterhin Veranstaltungen, die organisiert werden müssen – und gute acht Wochen später beginnt im Oktober dann auch schon der Aufbau für den Weihnachtsmarkt.“

## GEWINNE EINE SCHIFFSTOUR ZUR SAiL 2025!

Wir verlosen 1x2 Tickets für die Musikfahrt „Rock the Boat“ auf der MS KOI am 14. August 2025. Beantworte dazu folgende Frage:

#### WELCHE NEUE ATTRAKTION GIBT ES AUF DER SAiL 2025 IM ALTEN HAFEN?

Sende die richtige Antwort unter dem Betreff „SAiL 2025“ bis zum 1. August 2025 an [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de). Wir wünschen viel Glück! Die Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Webseite.

## DICKE PÖTTE TOUR WESERRUNDFAHRTEN MIT DER MS »GEESTEMÜNDE«



SCHIFFE • SEEFAHRT • SCHLEUSE

Ticket- und Fahrplaninfo unter [www.ms-geestemuende.de](http://www.ms-geestemuende.de) oder in den Tourist-Informationen.

TIPPS  
FÜR DIE

Sail

Du willst auf der SAiL 2025 auch garantiert nichts verpassen? Kein Problem: Mit diesen Tipps bist du optimal vorbereitet für das Bremerhavener Großevent des Jahres!

## TÖRNS ZUR SAiL 2025

**EINLAUFPARADE (SAIL-IN):**

MI 13.8. | 11 UHR

**FEUERWERK:**

SA 16.8. | 19.30 UHR

**HALBTAGESTÖRNS:**

MI 13.8. | DO 14.8. | FR, 15.8. SO. 17.8. |  
ZU UNTERSCHIEDLICHEN ZEITEN.

Infos & Tickets zu allen Törns



SOUVENIRS FÜR DIE EWIGKEIT:

### SAiL-Magazin & Bordstempelbogen

**DAS SAiL-MAGAZIN** ist seit dem 19. Mai 2025 für 5 Euro im Fischereihafen und in den Havenwelten sowie online bei der Erlebnis Bremerhaven GmbH erhältlich. Du findest darin das komplette **Festivalprogramm, Serviceinformationen** und einen **Bordstempelbogen**. Diesen kannst du an Bord jedes Schiffs für einen Stempelabdruck vorlegen. So entsteht ein einzigartiges Andenken!

## Angebot zur SAiL

**FREIER EINTRITT** für den **Hochseebergungs-Schlepper „Seefalke“** und den **Hafenschlepper „Stier“** im Museumshafen.

## Weserrundfahrten mit der MS „GEESTEMÜNDE“: Die „Dicke-Pötte-Tour“

**DAUER:** ca. 2 Std.

**ABFAHRT & ANKUNFT:** Neuer Hafen Westseite  
Täglich um **14.00 Uhr** und an allen SAiL-Tagen  
zusätzlich um **11.00 Uhr**

**SAiL-SONDERFAHRTEN**

am **13.8.** (Einlaufparade) und  
am **16.8.** (Feuerwerksfahrt)

Infos & Tickets: [ms-geestemuende.de](https://ms-geestemuende.de)

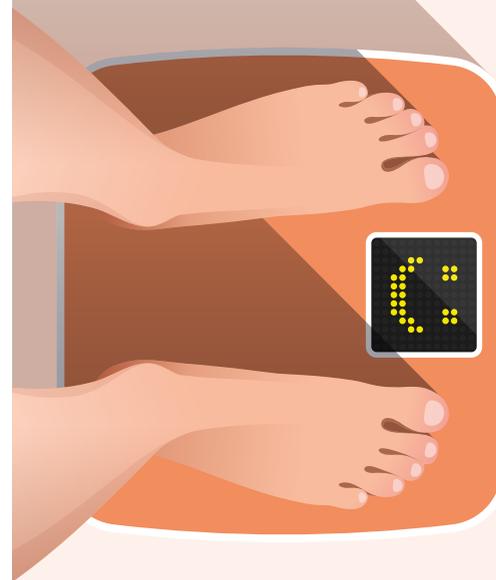


NEUS-FESTIVAL:

## Kreative Szene mit elektronischer Musik

Schon zu den Maritimen Tagen zog der **innovative Hot-spot in der Schleusenstraße** besonders junge Besucher an. **TAGSÜBER** veranstaltet der **Kreative Aufbruch Bremerhaven (KAB)** Diskussionsrunden, Performances und Workshops zu Themen wie Nachhaltigkeit oder Subkulturen. **AB SONNENUNTERGANG GIBT ES PARTY, TANZ UND KONZERTE:** **Lokale und internationale Musiker** demonstrieren die ganze Bandbreite, die Electro zu bieten hat – von eingängigen Beats und Techno bis zu vielschichtigen, sphärischen Klängen.

Infos: [kreativeraufbruch.de/neus2025](https://kreativeraufbruch.de/neus2025)



Als Tonia Bothe mit ihrem Sohn seinen 18. Geburtstag feiert, wird es plötzlich ernst. Unvermittelt sagt er: „Mama, ich habe Angst, dass du bald stirbst, wenn du so weitermachst.“ Ein **denkwürdiger Moment für die heute 53-Jährige, die damals 136,5 Kilogramm wog.** „Mir wurde klar: **Du musst was tun, sonst behält er Recht.**“

Seit ihrer Jugend litt Tonia Bothe unter Essstörungen. „Zeitweise hatte ich in jeder Ecke meiner Wohnung Essen gebunkert, selbst in der Sockenschublade“, erzählt sie. Ständig kämpfte sie seither mit ihrem Gewicht. Irgendwann war der Höchststand mit über 136 Kilo bei 1,67 Meter Körpergröße erreicht. Ihre gesundheitliche Situation war bedrohlich: „Ich war schon lange Typ 2-Diabetikerin, hatte mit Bluthochdruck zu kämpfen und lief fünf Jahre am Rollator.“

Tonia Bothe vor (links)  
und nach ihrer Operation  
(mit Dr. Elena Junghans)



# ZWEITES LEBEN MIT HALBEM GEWICHT

Als ihre Zuckerwerte gefährlich in die Höhe schießen, sucht sie eine Diabetologin auf. „Ich war noch nicht ganz drinnen, da rief sie mir zu: Was halten Sie von einer Magen-Bypass-Operation?“ Mit der Telefonnummer von DIAKO-Oberärztin Elena Junghans in der Tasche fährt sie nach Hause. „Am nächsten Tag habe ich gleich dort angerufen. Anfang 2024 wurde ich operiert – dadurch hat sich mein Leben tatsächlich völlig gedreht.“ Zu ihrer Operateurin hatte sie gleich Vertrauen: „Ich habe Frau Dr. Junghans gesehen und hatte sofort das Gefühl, mich hier öffnen und erzählen zu können, wie ich meine Situation empfinde.“

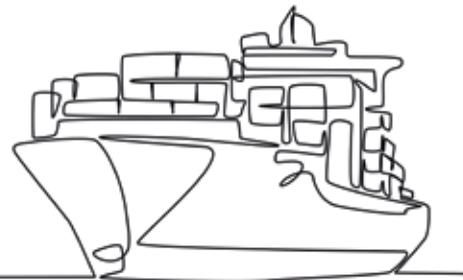
Nach der OP hatte Tonia Bothe gleich ein Aha-Erlebnis: „Mein Hungergefühl war und blieb weg. Das war eine echte Befreiung, denn seit ich 13 war, hatte

sich bei mir alles um Essen gedreht. Mit dem Eingriff hat es auch im Kopf Klick gemacht.“ Den Jieper auf Süßes ist sie seit der OP los. „Für mich war es die einfachste OP, und sie hat sofort gewirkt.“ Die Adipositas-Chirurgie bietet also nicht nur eine Lösung für starkes Übergewicht, sondern kann auch eine entscheidende Wende im Kampf gegen Diabetes bringen. Besonders für Menschen, bei denen herkömmliche Maßnahmen zur Blutzuckerkontrolle nicht ausreichen, bietet dieser Eingriff eine potenziell lebensverändernde Behandlungsmöglichkeit.

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



# IM BRENNPUNKT: NORDDERBY DER RORO-TERMINALS



DROHT IM AUTOUMSCHLAG EIN VERDRÄNGUNGSKAMPF DER HÄFEN?

**Der Autoumschlag in Bremerhaven ist nicht nur einer der größten Wirtschaftsfaktoren für die Entwicklung des Landes Bremen und der Seestadt – er ist auch ein imposanter Anblick. Nicht wenige Bremerhavener machen mit ihren Gästen mindestens einmal eine Fahrt durch den Hafen – staunende Blicke auf die vielen bulligen Autotransportschiffe, auf endlos lange Züge und riesige Parkhäuser. Bis zu 8000 Fahrzeuge passen auf die größten der Transportschiffe, rund 1000 CarCarrier fahren die Seestadt jedes Jahr an.**



In letzter Zeit wirkt der Blick in den Hafen bisweilen jedoch nicht so imposant wie gewohnt, auch wenn beim Blick aus unseren Redaktionsfenstern immer noch an fast jedem Tag mindestens ein Autotransporter zu sehen ist. Der Schein trügt nicht, tatsächlich ist der Autoumschlag in Bremerhaven zurückgegangen, wie Terminalbetreiber BLG Logistics Group einräumt. „Der Fahrzeugumschlag am BLG AutoTerminal Bremerhaven lag im Geschäftsjahr 2024 bei rund 1,3 Millionen Fahrzeugen, was einem Rückgang von rund 15 Prozent gegenüber dem Vorjahr entspricht“, erklärt BLG-Sprecherin Britt van Delden auf unsere Nachfrage. Als

Gründe dafür nennt sie „konjunkturelle Herausforderungen, Veränderungen in der internationalen Automobilindustrie sowie geopolitische Unsicherheiten“. Tatsächlich sind viele Autohersteller im Zuge des Umstiegs ihrer Produktion auf Elektroautos in schweres Fahrwasser geraten. Und wenn die Hersteller husten, bekommt der Hafen Fieber, so eine alte Redensart. Der Ukraine-Krieg, die Spannungen zwischen China und Taiwan und schließlich zuletzt das von den USA losgetretene Zoll-Chaos erschweren die Lage zusätzlich.

Da dürften die Pläne des Logistikunternehmens Mosolf in Wilhelmshaven nicht

⋮  
Rund 1,3 Millionen Fahrzeuge wurden im vergangenen Jahr über Bremerhaven umgeschlagen.

gerade für Jubelstürme in Bremen und Bremerhaven sorgen. Denn Mosolf will seine Tätigkeiten im Autoumschlag in der Jadestadt deutlich ausbauen. 2020 mit dem Export von Gebrauchtwagen nach Afrika gestartet, plant das Unternehmen mit Hauptsitz im schwäbischen Kirchheim ein neues RoRo-Terminal (Roll on/Roll off) in Wilhelmshaven, um vor allem Elektroautos aus China zu importieren. Stellflächen für die Fahrzeuge hat sich Mosolf bereits in unmittelbarer Nähe des Hafens gesichert.

Entsteht hier eine direkte Konkurrenz zu Bremerhaven? Und das in einem Markt, der offensichtlich sowieso gerade schwächelt? Das wäre umso heikler, da das Land Bremen sich damit selbst ins Knie schießen würde. Denn der JadeWeserPort ist ein Gemeinschaftsprojekt der Länder Bremen und Niedersachsen. Bremen war zur Hälfte an der Finanzierung des Hafens beteiligt und kommt anteilig für den Unterhalt auf. Für Baggerarbeiten, um den Hafen befahrbar zu halten, wurden im vergangenen Jahr nach Angaben des Bremischen Staatsrats Häfen, Kai Stührenberg, rund acht Millionen Euro fällig.

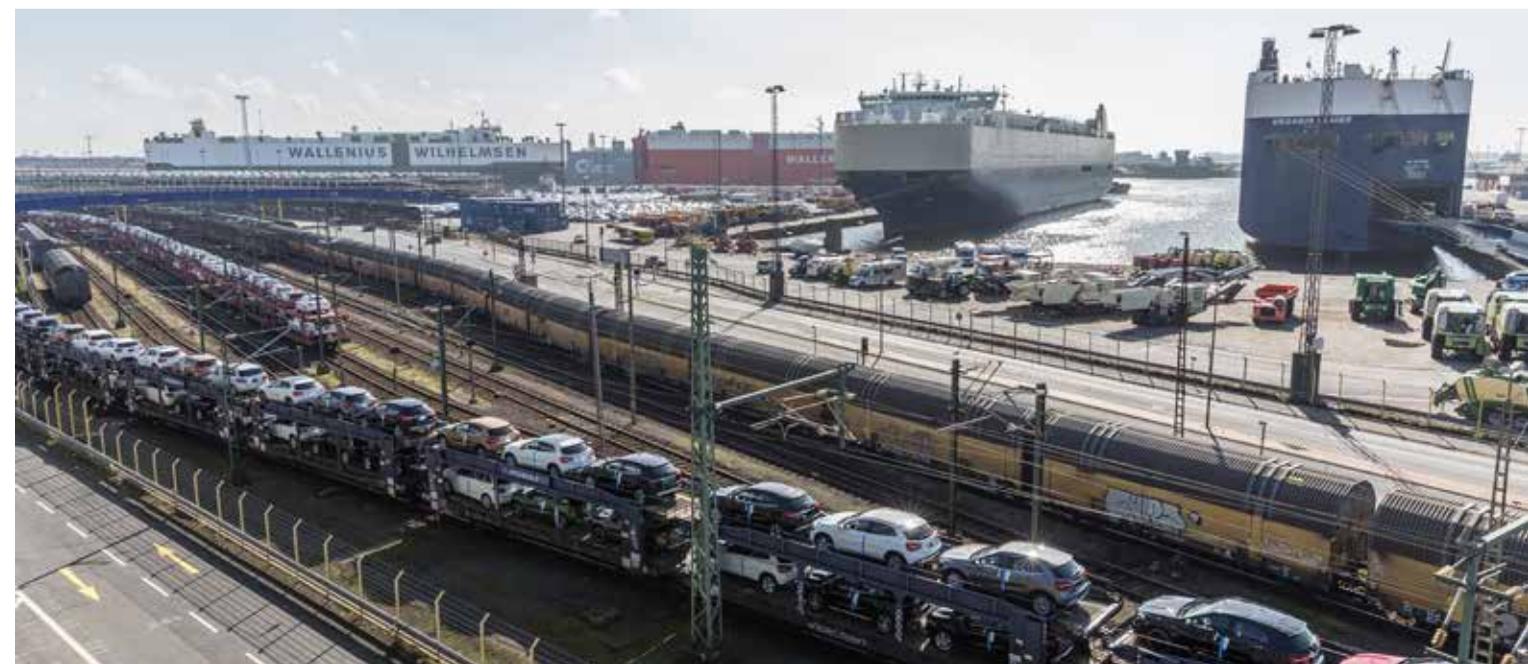
Die Opposition in der Bürgerschaft fordert deshalb den Senat auf, sich gegen das geplante Projekt zu wehren. Schließlich hätten beide Länder auch gleiches Mitspracherecht bei der Nutzung des Hafens. Das Problem: Die Flächen, die Mosolf nutzen will, liegen außerhalb des Hafengebiets. Hierfür muss Bremen also keine Zustimmung geben. Bremen und Niedersachsen stünden aber laut Stührenberg "in engem Austausch über die

Planungen". Konkurrenzsituationen wolle man ausdrücklich vermeiden.

Darüber macht sich auch die BLG derzeit keine Sorgen, die in Wilhelmshaven durch ihre Beteiligung an Eurogate im Containerumschlag erfolgreich arbeitet. „Unsere leistungsfähigen RoRo-Terminals in Bremerhaven, Cuxhaven und Hamburg sind etabliert, vernetzt und auf hohem Niveau ausgelastet“, so Britt van Delden. „Einen Bedarf für ein zusätzliches RoRo-Terminal in Wilhelmshaven sehen wir daher derzeit nicht.“ Den angedachten Ausbau dort nehme man zur Kenntnis, doch: „Direkte Konkurrenz zum Standort Bremerhaven ergibt sich nach aktuellem Stand nicht.“ Das dürfte vor allem an unterschiedlichen Schwerpunkten liegen. Während Wilhelmshaven für den Import chinesischer Fahrzeuge ausgebaut werden soll, gehen über Bremerhaven vor allem deutsche und europäische Modelle den Weg in die Welt.

Hafenexperten sehen im Standort Wilhelmshaven aber durchaus Potenzial für eine starke Entwicklung, gerade weil deutsche Autobauer bei E-Autos hinterherhinken. China sei auf diesem Gebiet weiter und könne heimischen Modellen vor allem beim Preis gefährlich werden. In Bremerhaven konnte die BLG unterdessen trotz sinkender Fahrzeugzahlen im Umschlag das wirtschaftliche Ergebnis halten. Das lag zum einen an höheren Transporterlösen, zum anderen an einer gestiegenen Nachfrage der Hersteller nach Zusatzdiensten wie etwa der Aufbereitung der verschifften Fahrzeuge vor Ort. Man darf insgesamt also gespannt bleiben, wie es in beiden Häfen weitergeht.

⋮  
Bullige Transportschiffe und endlose Autozüge prägen das Bild des Autohafens.



# IMMER IN BEWEGUNG – AUCH BIS ZUM MARS

DAS DEUTSCHE AUSWANDERERHAUS  
FEIERT 20-JÄHRIGES BESTEHEN

**Die Zeit ist schnell vergangen für Dr. Simone Blaschka. Die Direktorin des Deutschen Auswandererhaus hat das Museum von Anfang an begleitet und blickt zu dessen runden Geburtstag zufrieden zurück. 40 Sonderausstellungen, zwei Gebäude-Erweiterungen und drei Neugestaltungen der Ausstellung hat Simone Blaschka in dieser Zeit mitgemacht. „Wir haben uns immer weiterentwickelt“, sagt sie. „Das bringt das Thema Migration eben mit sich, dass man immer in Bewegung bleiben muss.“**

## DAS DEUTSCHE AUSWANDERERHAUS FEIERT 20-JÄHRIGES BESTEHEN

Diese Entwicklung war aber auch nur in Bremerhaven möglich, ist die Direktorin überzeugt. „Als Europas zweitgrößter Auswandererhafen nach Liverpool kann es für dieses Museum nur diesen Standort geben“, sagt Blaschka. „Hinzu kommt, dass die Stadt unseren Ideen gegenüber immer offen war und uns unterstützt hat, wo es ging. Um eine so lange und gute Zusammenarbeit beneiden uns auch viele andere Museen.“

Ein Höhepunkt dieser erfolgreichen Zusammenarbeit war für Blaschka die Neugestaltung der Ausstellung vor rund fünf Jahren. „Seitdem sind die Themen Auswanderung und Einwanderung schlüssig vereint und unser Konzept wirklich rund“, sagt sie. Außerdem erinnert sie sich

immer wieder gern an die Konzerte mit Stars wie Fettes Brot oder Bosshoss, die es im Rahmen von Sail oder Maritimen Tagen vor dem Haus gab.

## EIN AKTUELLES UND EMOTIONALES THEMA

Klar, in 20 Jahren kann nicht immer alles toll sein. Das bringt das Ausstellungsthema im Prinzip mit sich. „Herausfordernd ist es vor allem immer dann, wenn das Thema Migration gerade wieder besonders kontrovers diskutiert wird“, sagt Blaschka. „Dann kommt es auch bei Besuchern manchmal zu emotionsgeleiteten Reaktionen, die auch unsere Mitarbeiter abbekommen. Vor allem für Kollegen mit eigenem Migrationshintergrund ist das natürlich belastend.“

auf Mond, Mars, Venus?“ und entführt die Besucher zu den Sternen. Dabei geht es um die Frage, wie der Menschheitstraum vom Leben im All bisher verwirklicht wurde und in Zukunft werden soll. Wem gehören Planeten? Wie kann der Mensch dort oben leben? Wer entscheidet, ob und wie wir ins All auswandern?

Das Deutsche Auswandererhaus begibt sich zusammen mit Partnern aus Raumfahrttechnik, Wissenschaft und Kunst auf die Suche nach Antworten, Ideen und Fantasien, die aus diesen gesellschaftspolitischen Fragen erwachsen. Im Space-Forum werden Besuchende aktiv in die Ausstellung eingebunden. Von Science-Fiction-Literatur über internationale Weltraumgesetzgebung bis hin zum „Vertical Gardening“, dem flächensparenden senkrechten Pflanzenanbau, zeigt sie auch Parallelen zwischen dem Auswandern ins All und dem auf der Erde.

„Vor 20 Jahren hätte ich garantiert nicht gedacht, dass ich mich mal mit Raketenantrieben und Vertical Gardening auf der Raumstation ISS auseinandersetzen würde“, sagt Simone Blaschka schmunzelnd. „Auch von Außenstehenden habe ich schon die Frage gehört, was denn Raumfahrt mit Migration zu tun hat. Aber tatsächlich wird konkret daran geforscht, ob und wie wir auf dem Mond oder dem Mars leben könnten.“ Dort setzt die Ausstellung an. „Hinzu kommt, dass es im Land Bremen viele exzellente Forschungseinrichtungen zum Thema Luft- und Raumfahrt gibt“, so Blaschka weiter. „Das zeigt vor allem den Touristen auch wieder eine ganz andere Seite von Bremen und Bremerhaven.“

Das Deutsche Auswandererhaus

Belastende Situationen erkennt die Direktorin auch in dem Land, mit dem das Museum thematisch eng verbunden ist. „Bei den Forschungskollegen in den USA ist seit Januar die Anspannung deutlich zu spüren“, sagt sie. „Die ganze sprichwörtliche Coolness und Gelassenheit ist dort gerade wie weggeblasen. Einige Kollegen haben auch schon ihrem Job verloren.“

## JETZT GEHT ES ZU DEN STERNEN

Im Auswandererhaus überwiegt unterdessen gerade der produktive Stress, denn zum Jubiläum bereitet das Museum aktuell eine neue Sonderausstellung vor. Sie heißt „Verlockung Weltall. Auswandern

So bildet die Ausstellung für das Deutsche Auswandererhaus thematisch einen faszinierenden Aspekt für den Start in die nächsten 20 Jahre. Wie stellt sich Simone Blaschka die vor? „Ich wünsche mir, dass unsere Besucher weiterhin diese Neugier mitbringen, die mein Team und ich jeden Tag in unserer Arbeit erleben“, sagt die Direktorin. „Und dass ich mit diesem Team noch lange zusammenarbeiten darf und wir gemeinsam unsere Besucher mit dieser Arbeit weiter positiv berühren können.“

## Gewinnspiel

Du interessierst dich auch für einen neuen Wirkungskreis, ob in Amerika oder auf dem Mars und suchst nach Informationen und Erfahrungen von anderen? Dann empfiehlt es sich, an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Wir verlosen 3 x 2 Eintrittskarten für das Deutsche Auswandererhaus inklusive der neuen Sonderausstellung „Verlockung Weltall“. Alles, was du brauchst, ist die Antwort auf die folgende Frage:

### WELCHE STADT WAR EUROPAS GRÖSSTER AUSWANDERUNGSHAFEN?

Schicke uns die Antwort in einer E-Mail mit dem Betreff „Auswandern“ an [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de). Einsendeschluss ist der 27. Juli. Wir wünschen dir viel Glück



## BEITRAG BEIM WETTBEWERB JUGEND GRÜNDET 2025:

DAS SCHÜLERINNEN-TEAM „JUSTICE4HER“ PLANT EINE APP  
ZUM SCHUTZ VOR HÄUSLICHER GEWALT

Eine mobile App, die Frauen über häusliche Gewalt aufklärt, Betroffene vernetzt, Beratungsstellen auflistet und sich mit dem Notruf verbindet: Diese Geschäftsidee haben vier 17-Jährige im Politikunterricht der 11. Klasse an der Oberstufe des Carl von Ossietzky Schulzentrums entwickelt. Beim Wettbewerb JUGEND GRÜNDET gelangte das Bremerhavener Team „Justice4Her“ bis ins bundesweite Halbfinale, das am 27. März von McKinsey in Berlin ausgerichtet wurde. Die MOIN-Redaktion hat mit Rahaf Ahsoun, Lara Yunuz, Stella Matockin und Lilly Meyer sowie ihrem Politiklehrer, dem Referendar Maximilian von Holten, gesprochen.

### GEWALT AN FRAUEN: WIE EINE APP HELFEN KANN

Frauen, die körperlicher, psychischer oder sexueller Gewalt ausgesetzt sind, wissen oft nicht, wie und wo sie Hilfe bekommen. Eine Applikation könnte dieses Problem lösen, finden Lilly, Rahaf, Stella und Lara. Die vier Oberstufenschülerinnen haben in Zusammenarbeit mit der Initiative „Bremen sagt Nein!“ einen Businessplan erstellt, der ein entsprechendes Konzept vorlegt: eine mobile App, die Fotos macht, Daten speichert und Fakten protokolliert. Per Notfallknopf soll rund um die Uhr Kontakt zur Notrufzentrale möglich

sein. Fachgerechte Inhalte informieren unter anderem darüber, wo Gewalt anfängt. Und jede Form von Inhalt muss in mehreren Sprachen verfügbar sein, denn „jede Frau hat dasselbe Recht auf Hilfe“, betont Lara im Gespräch.

### DIE ZIELGRUPPE ERREICHEN, WENN DER TÄTER ALLES ÜBERWACHT

Zudem soll ein anonymer Gruppenchat den Austausch von Betroffenen ermöglichen – soziale Isolation ist nämlich eines der Instrumente, die gewalttätige Partner benutzen, um Macht auszuüben. Ein anderes Mittel ist die ständige Kontrolle der Partnerin, die auch vor ihrem Smart-

phone nicht Halt macht. Deshalb sind laut „Justice4Her“ Vorsichtsmaßnahmen angebracht: Die App muss anonym sein, damit sie nicht getrackt werden kann und auf dem Mobiltelefon visuell getarnt erscheint. Besonders von dieser Idee zeigte sich die Jury des Wettbewerbs JUGEND GRÜNDET beeindruckt. Das gemeinsame Fazit der Juroren lautete: „Respekt, dass ihr euch diesem wichtigen gesellschaftlichen Problem zuwendet und betroffenen Frauen eine Stimme geben wollt. (...) Macht auf jeden Fall weiter!“



### WEITERE INFORMATIONEN UND HILFSANGEBOTE

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“  
(24 Std., mehrsprachig)  
08000 116 016 und [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

#### GISBU MBH

Frauenberatungsstelle, Hilfe bei häuslicher Gewalt, Wohnungslosenhilfe für Frauen, Unterstützung für den Lebensunterhalt & Aufnahme in ein Frauenhaus

Tel.: 0471 83001, ab 16 Uhr  
& am Wochenende: 0152 54 60 03 53  
[diakonie-bhv.de/frauenhaus.html](http://diakonie-bhv.de/frauenhaus.html)

#### WEISSER RING E. V.

Durchsetzung des Gewaltschutzgesetzes, Begleitung zu Polizei-, Gerichts- und Behördenterminen, finanzielle Unterstützung  
<https://weisser-ring.de/haeuslichegewalt> &  
<https://www.schweigenmachtschutzlos.de>  
Spendenkonto für Opfer von Straftaten: <https://spenden.weisser-ring.de>

#### GEWALTSCHUTZAMBULANZ AM KLINIKUM BREMEN-MITTE

Rechtsmedizinische Sicherung der Spuren von Gewalttaten (mit oder ohne polizeiliche Anzeige)  
Telefonische Sprechzeiten: Mo - Fr 8.30 - 15.00 Uhr  
unter (0421) 497 73920 Untersuchungszeiten: Mo, Mi & Fr 8.30 - 12.30 Uhr, Di & Do 12.30 - 16.00 Uhr  
Adresse: St. Jürgen-Straße 1, 28205 Bremen

INITIATIVE „BREMEN SAGT NEIN!“  
[www.bremen-sagt-nein.de](http://www.bremen-sagt-nein.de)

### BREMERHAVENER SCHÜLER AUF DEM WEG NACH GANZ OBEN

Beworben hatten sich 1.177 Schülerteams aus dem In- und vereinzelt – sogar aus dem Ausland. Beim JUGEND GRÜNDET „Pitch Event“, dem Halbfinale des Bundeswettbewerbs, musste das Team seine Geschäftsidee in drei Minuten prä-

sentieren und drei weitere Minuten lang Nachfragen beantworten. Bereits im März hatten drei Schüler aus der Robotik-AG des Carl von Ossietzky Schulzentrums beim Regionalwettbewerb von JUGEND FORSCHT gesiegt. Für Maximilian von Holten liegen diese Ergebnisse auch daran, dass die Schulleitung den Lehrkräften viel Freiraum bietet, wovon langfristig die Schüler profitieren. „Das Land Bremen gilt häufig als Bildungs-Schlusslicht der Bundesrepublik“, erläutert er. „Mit diesem Projekt konnten wir den Jugendlichen zeigen, dass sie sich vor niemandem verstecken müssen. Wir haben gute Schüler – das ist letztlich der Grund für unseren Erfolg!“

„Justice4Her“ will sich auf alle Fälle wieder bei JUGEND GRÜNDET bewerben. „Viele der anderen Teams in Berlin waren nicht zum ersten Mal beim Wettbewerb“, erinnert sich Rahaf. „Wir haben das Ziel, mehr Erfahrungen zu sammeln und finanzielle Mittel für die Programmierung unserer App zu erhalten!“

### INTERNATIONALES HANDZEICHEN BEI HÄUSLICHER GEWALT UND ANDEREN GEFAHRENSITUATIONEN

1. Handfläche zum Gegenüber zeigen
2. Daumen in die Handinnenfläche klappen
3. Mit den restlichen Fingern den Daumen einschließen

### WENN DU DIESES HANDZEICHEN SIEHST:

1. Merke dir so viele Details wie möglich: Wie sieht die Person aus, in welche Richtung geht sie? Wer begleitet sie?
2. Alarmiere so schnell wie möglich die Polizei und schildere deine Beobachtungen.



# MIT ALLEN Sinnen

DIE GENUSS-  
KOLUMNE  
VON ROBERT  
TOBORG

Juli und August – der Hochsommer. Da kann es auch gerne Mal etwas frisches Kühles auf dem Teller sein und dann auch noch richtig gesund und lecker: Lachs!



Fiedler-Küchenchef  
Robert Torborg

**Als Küstenmensch koche ich mit Vorliebe etwas mit Fisch. Die Gerichte sind leicht, lassen sich mit leckeren Beilagen ergänzen und in vielen verschiedenen Variationen zubereiten. Der Lachs ist dabei sowohl farblich als geschmacklich immer ein Highlight.**

Beim Gedanken an den Sommer kommt mir sofort ein Fisch-Klassiker in den Sinn: "Lachstatar". Allerdings bevorzuge ich im Restaurant Fiedlers eine etwas andere Zubereitung als gewohnt. Beim Stichwort „roher Fisch“ zögern doch viele Gäste.

Deshalb serviere ich das Tatar gern vom Räucherlachs aus eigener Herstellung. Bei unseren Gästen ist das ein Bestseller, vor

allem wegen der leicht würzigen Note und den Raucharomen. Auch zu Hause ist das eine schöne Alternative zum rohen Fisch. Das Tatar aus Räucherlachs ist haltbar. Es muss nicht alles sofort gegessen werden und man freut sich auf den Blick in den Kühlschrank am nächsten Tag.

Und am wichtigsten: Lachstatar ist einfach nordisch lecker und vielseitig einsetzbar. Es passt aufs Vollkornbrot, auf Toast mit Butter zu kleinen Petersilien-Kartoffeln, als Pasta Topping oder zur Veredelung eines Sommer Salates.

**In diesem Sinne wünschen das Fiedler Team und ich einen wundervollen Sommer!**

ROBERTTORBORG

ROBERT TORBORGS REZEPTEMPFEHLUNG:

## Frisches LACHSTATAR

### 1. ES WERDEN BENÖTIGT:

- ✦ Räucherlachs
- ✦ Salatgurken
- ✦ Rote Zwiebeln
- ✦ Dill
- ✦ Pfeffermühle
- ✦ Natives Olivenöl

### Eine schöne und leckere Mischung ergibt:

- ✦ 120 Gramm Räucherlachs
- ✦ 60 Gramm Gurke
- ✦ 40 Gramm Rote Zwiebel

### 2. ZUBEREITUNG

Zwiebel und Gurke schälen. Gurkenkerne mit einem kleinen Löffel entfernen. Beides fein würfeln und zusammen in eine Schale geben, den Lachs möglichst klein schneiden, dazu geben. Dill nach Geschmack dazugeben, aber lieber weniger als zu viel, da Dill sehr geschmacksintensiv ist.

Dazu ein bisschen schwarzen Pfeffer aus der Mühle und einen Esslöffel Olivenöl. Wer mag, kann mit frischem Koriander, Schnittlauch oder Meerrettich je nach geschmacklicher Vorliebe experimentieren und sein ganz eigenes Tatar kreieren.

Das Rezept funktioniert natürlich auch mit rohem Lachs. Der muss dann leicht gesalzen werden.

### 3. GENIESSEN

Zum Lachstatar reichen Sie einfach ihr Lieblings Brot, ein paar junge Kartoffeln oder Spaghetti. Oben drauf kommt das Tatar – fertig.

**Dazu ein schöner gekühlter Prosecco, ein Weißwein oder ein Bier und ab in Garten – was will man mehr?**



# FREIZEIT TIPPS

## FÜR NATUR- UND ACTIONFREUNDE

Endlich ist die warme Jahreszeit da! Also pack deine Sportschuhe und Sonnenbrille ein, um die Natur in all ihrer Vielfalt zu erleben. In unserer Seestadt und Umgebung findest du viele Freizeitmöglichkeiten, die dir unvergessliche Erlebnisse bescheren – sogar für wenig Geld. Wir haben eine Auswahl an Tipps für dich zusammengestellt: von Wassersport über Abenteuer im Freien bis hin zu feinen Gastronomiebetrieben mit Naturambiente und natürlichen Zutaten.

Wo das Wasser am schönsten ist ...

Ob Abkühlen, Aufwärmen, Austoben oder Erholen – in den Bremerhavener Bädern kommen sowohl Sportkanonen als auch Wellness-Liebhaber auf ihre Kosten. Fünf Bäder zum Schwimmen, Rutschen, Sonnenbaden, Relaxen und Wohlfühlen – für alle, die Wasser lieben!



baeder-bhv.de

BAD 1

BAD 2

BAD 3

WESER-STRANDBAD

GRÜNHÖFE FREIBAD

BÄDERGESELLSCHAFT BREMERHAVEN BB

www.baeder-bhv.de



### WASSERSKI- UND WAKEBOARD-ANLAGE IM ALTEN HAFEN

Wassersport kostenlos ausprobieren, und das mitten in Bremerhaven – während der SAiL ist das möglich: Während des Großsegelertreffens wird das Becken im Alten Hafen zur professionellen Sportanlage! Umkleidekabinen, Anzüge, Schwimmwesten, Wasserski und Wakeboards werden

bereitgestellt. Das Angebot umfasst eine Zwei-Mast-Wasserskianlage, mit deren Hilfe mutige Freiwillige über die Wellen gezogen werden und einen Wasserparkparcours, bei dem verschiedene Hindernisse durch Klettern und Balancieren gemeistert werden. Dazu stehen erfahrene Wakeboard-Profis aus Bremerhaven und dem Ausland bereit, um Tipps und Anleitungen zu geben. Ein nasser Spaß für Groß und Klein, Profis und Anfänger!

**Zeitraum: Vom 13. bis 17. August 2025, täglich von 11 bis 19 Uhr**

Mehr Informationen hier:



### WASSERSKI-CLUB BREMERHAVEN

Auch beim Wasserski-Club (WSC) Bremerhaven kannst du Wakeboard-Fahren und Wasserski am Lift erlernen – zur Probe, für ein Event mit Freunden und Familie oder über eine reguläre Mitgliedschaft. Der Verein befindet sich Am Luneort.

Mehr Informationen: [wsc-bremerhaven.de](http://wsc-bremerhaven.de)



**BREMERHAVEN**  
MEER ERLEBEN!

# Die SAiL ist wieder da!

**SAiL**  
WITH US

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

13.-17. August 2025



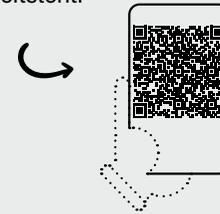
Quietschvergnügt:  
Die Bremerhavener  
Sommerbäder bieten  
Wasserspaß für kleine  
und große Fans.

### STADTGÄRTEN MIT PROGRAMM: SPORTLICH UNTERWEGS IM BÜRGERPARK BREMERHAVEN UND IM GESUNDHEITSPARK SPECKENBÜTTEL

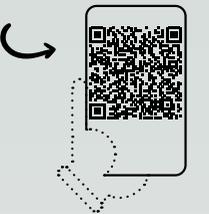
Die beiden größten Parkanlagen der Seestadt warten mit vielseitigen Freizeitmöglichkeiten auf, von denen du garantiert noch nicht alle ausprobiert hast! Hier kannst du grillen, Ruderboote für die Bootsteiche ausleihen oder den jeweiligen Fitness-Parcours für ein Ganzkörpertraining nutzen.

Besonders der barrierefreie **Gesundheitspark Speckenbüttel** im Stadtteil Lehe verfolgt ein durchdachtes Sportprogramm für junge und ältere Menschen. Ein Fitness-Parcours, ein Motorikpark, eine BMX-Anlage und eine Boulebahn bieten

sportliche Herausforderungen für jedes Alter. Für ausgleichende Entspannung und Achtsamkeit sorgen dafür die Kneippanlage, die „Allee der heilenden Bäume“, der Barfußpfad, der Yin-und-Yang-Platz, das Weidenschloss, der Rosengarten oder der Grillbereich. Echte Abenteuer erwarten Kinder auf dem Drachenspielplatz, wo ein Baumhaus bereitsteht.



**Der Bürgerpark** besticht durch seine abwechslungsreichen Wald-, Wiesen- und Gartenanlagen. Hier findest du mehrere Tennis- und Leichtathletikplätze, eine Rollschuhbahn sowie eine gelenkschonende Finnbahn zum Joggen. 2011 wurde der Disco-Golf-Parcours angelegt: eine Sportart, die Golf und Frisbee miteinander verbindet. Seit 2017 trainiert hier der Verein Albatrosse



ANZEIGE

## Spritzige Auszeit:

### SOMMERBÄDER IN BREMERHAVEN

**Sommer ist Freibad-Zeit: Bis Mitte September ist das FREIBAD Grünhöfe im Stadtsüden geöffnet! Die große, grüne Parkanlage bietet viel Platz für Freizeitspaß im Wasser und an Land: eine Breitwasserrutsche im Nichtschwimmerbecken, ein Beach-Volleyballfeld, ein Planschbecken und einen Spielplatz für die Kleinen. Für sportliches Schwimmen stehen dir die 50-Meter-Bahnen des solar-erwärmten Schwimmerbeckens zur Verfügung. Menschen mit Mobilitätseinschränkungen können auf Anfrage einen mobilen Badelifter nutzen.**

Im FREIBAD Grünhöfe gibt es reichlich Platz zum Sitzen, Liegen und Entspannen.

Gemütliche Strandkörbe und große alte Bäume bieten Schutz bei zu viel Sonne oder der für Bremerhaven typischen „leichten Brise“.

Auch das Spaßbad BAD 1 lockt mit Freizeitangeboten für drinnen und draußen. Zu den Attraktionen gehören die 72 Meter lange Black-Hole-Riesenrutsche, die Ein- und Dreimeter-Sprunganlage und der abenteuerliche Strömungskanal mit Nackenduschen. Zur Erholung dienen Whirlpool, Dampfbad und eine Außenterrasse mit Sonnenliegen. Während der Sommerferien findet im BAD 1 jeden Mittwoch von 10 - 14 Uhr die kostenlose Wasserspiele-Aktion „Family Fun“ statt.

BÄDERGESELLSCHAFT  
BREMERHAVEN



Einen echten Sandstrand gibt es mitten in Bremerhaven zwischen Havenwelten und Shoppingmeile: Im Weser-STRANDBAD am Deich genießt du einen tollen Blick auf die Skyline der Seestadt und die Außenweser mit ihren vorbeiziehenden Schiffen. Lauschige Strandkörbe, flüsterndes Strandgras und ein Piratenspielplatz vermitteln Urlaubsfeeling pur. Wegen der starken Strömung in der Weser sind Baden und Schwimmen nicht gestattet – dafür kannst du die Sonne genießen, am Strand spazieren oder in den Strandgastronomien „Seelust“ und „Sandbank“ leckere Snacks und Getränke genießen.



### AUSZEIT AM MEER: DAS „STRANDHUS WREMEN“

Einfach mal raus aus der Stadt: Direkt am Wremer Deich findest du das „Strandhus“ – eine barrierefreie Außenbar mit gediegenem Bistro, eigenem Sandstrand und echtem Urlaubsflair. Seit dem Generationenwechsel in der deutsch-amerikanischen Gastronomiefamilie Reinhardt ist hier eine junge, motivierte Crew am Werk – unter der Leitung von Juniorchef Leonard Reinhardt, gemeinsam mit seinem Bruder Bennet und Lebenspartner Malte. Das wechselnde Angebot umfasst neben Fischgerichten und eigens mariniertem Pulled Pork aus der Region auch innovative vegane Kreationen wie die hausgemachte Aioli oder Lachsersatz aus gedämpften Karotten. Alle Speisen werden mit viel Liebe für jeden Anlass zubereitet.

brownies & cookies | Strandhaus  
THE REINHARDT FAMILY

Wir sind ein amerikanisches **Familienunternehmen mit Herz** und Leidenschaft für Genuss! Neben unserem beliebten **Strandhus Wremen** betreiben wir auch **Brownies & Cookies** – mit mehreren **Standorten** und einem eigenen **Onlineshop**, damit unsere Leckereien überall Freude bereiten.

M Deutsches  
Schiffahrts  
Museum

50

30 Jahre  
Leibniz  
Gemeinschaft

SCHIFFSWELTEN  
DER  
OZEAN  
UND WIR

www.dsm.museum

DIE NEUE  
DAUERAUSSTELLUNG  
IN BREMERHAVEN

Foto: awi / E. Horvath

Exklusiver Rabattcode  
für den Onlineshop:

**MOINBHV10**

sichere dir 10 %

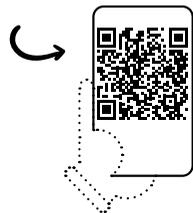
The Reinhardt Family





Der exklusive, hauseigene „Strandhus-Grauburgunder“ ist mit seinem fruchtig-herben Geschmack besonders beliebt, um beim Blick aufs Meer zu entspannen. Vor norddeutschem Wetter schützt ein 200 qm großes Zelt im Festival-Look, sodass auch besondere Events oder private Buchungen wetterunabhängig stattfinden können.

Das „Strandhus“ veranstaltet Sommer-events an jedem Samstag. Infos unter:



**HIMMLISCHER GENUSS: DAS CAFÉ „ENGELSBÄCKEREI“ IN HAGEN**  
 Träumst du von einem Brownie, der wie gebackene Pralinen schmeckt? Dann mach dich auf zur „Engelsbäckerei“ in der idyllischen Gemeinde Hagen! Trotz des Namens handelt es sich um ein Café, in dem die Eigentümerin Katharina Engelhard alle Backwaren selbst zubereitet – nach amerikanischen, französischen oder eigenen Rezepten. Das paradiesische Angebot umfasst neben Törtchen und Obst aus dem eigenen Gartenanbau auch Eiscreme im Sommer sowie 20 verschiedene Teesorten. Täglich befinden sich mindestens ein veganer Kuchen, verschiedene Milchalternativen und glutenfreie Leckereien im Sortiment. Für weitere Unverträglichkeiten genügt ein Anruf vor deinem Besuch, um eine individuelle Zubereitung zu buchen! Das Café ist barrierefrei und folgt einem detaillierten Nachhaltigkeitskonzept.

Die „Engelsbäckerei“ bietet jeden Monat an je einem Wochenende „Probierteller“ mit ausgewählten Kreationen im Kleinformat an. „Zimtschneckentag“ ist an jedem Sonntag ab 12 Uhr.

Weitere Infos unter:

**ENGELSBÄCKEREI**  
Köstliche Cafékultur im schönen Cuxland

**HIMMLISCHER GENUSS:**  
Das Café „Engelsbäckerei“ in Hagen

In der Engelsbäckerei findest du handgemachte Törtchen, Brownies und Eiscreme in gemütlicher Atmosphäre – nachhaltig produziert.

**eigene Kreationen • Klassiker • gartenfrische Früchte • vegane Alternativen**

<p><b>Genusszeiten:</b> Do bis So   12 - 18 Uhr</p>	<p><b>Ein Wochenende im Monat:</b> „Probierteller“ mit ausgewählten Kreationen im Kleinformat</p>	<p><b>Sonntags ab 12 Uhr:</b> „Zimtschneckentag“</p>
---	---	--

Nähere Infos:  
Telefon: 04746 / 93 88 82  
www.engelsbaeckerei.de

Im Bocksacker 9  
27628 Hagen im Bremischen  
Gewerbegebiet Bramstedt



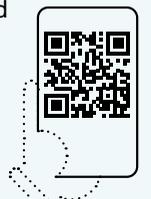
## ZWEI FISCHSOMMELIERS ALS BOTSCHAFTER FÜR FISCH UND MEERESTIERE

Fischwissen für Laien und Fachleute - das vermitteln Ralf Harms und Florian Zerbst im Fischkochstudio in der bundesweit einmaligen Lehrküche. Bei Events, in Kochshows, und Kochseminaren sind die beiden Köche wahre Botschafter für Fisch und Meerestiere.

Mehr als 10.000 Interessierte lassen sich jährlich von den beiden Fischprofis darüber aufklären, wie Seelachs & Co fettsparend, einfach und doch kreativ zubereitet werden können. Dank ihrer zusätzlichen Ausbildung zum Fischsommelier, können die Gäste im Fischkochstudio weit mehr erwarten als pfliffige Tipps für die Zubereitung. „Wir geben den Gästen gern unser Wissen als fachkundige Tipps weiter, beispielsweise für die richtige Lagerung von Fisch“, stellt

die beiden Profis heraus „Fisch gehört bei null bis ein Grad auf Eis, damit er nicht weiter reift.“

Wer sich für die Buchung von privaten Kochevents, eine Kochshow oder ein Fischseminar interessiert, kann sich unter [info@fischkochstudio.de](mailto:info@fischkochstudio.de) anmelden. Ralf Harms und Florian Zerbst freuen sich auf ihre Gäste.



Ihr Spezialist in Bremerhaven  
Flusskreuzfahrten | Rad & Schiff

**SONDERPREISE**  
ab € 999,-  
p.P. in einer 2-Bett-Kabine Hauptdeck

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt.  
Flusskreuzfahrten ab/bis Bremerhaven

**VON DER HAVEL AN DIE WESER**

11.10. - 18.10.2025  
Potsdam - Brandenburg - Magdeburg - Hannover - Bremen - Bremerhaven

**INKLUSIVLEISTUNGEN**

- ✓ 8tägige Flusskreuzfahrt mit MS PRINCESS
- ✓ **All-Inclusive-Verpflegung:**  
Vollpension inkl. Frühstücksbuffett, 6x 4-Gang Mittags- und Abendmenü, 1x Gala-Dinner + Getränkepaket inklusive
- ✓ Bordmusiker + SE-Tours-Bordreiseleitung
- ✓ Auslüge optional buchbar

**ENTDECKUNGSREISE DURCH OSTFRIESLAND**

18.10. - 25.10.2025\* | 25.10. - 01.11.2025\*\*  
\* Bremerhaven - Bremen - Oldenburg - Papenburg - Emden - Groningen  
\*\* Groningen - Leer - Papenburg - Oldenburg - Bremen - Bremerhaven

Beratung und Buchung in unserem Büro in Bremerhaven:

**SE-Tours GmbH**

Am Grollhamm 12a | 27574 Bremerhaven  
☎ 0471 800735 | [info@se-tours.de](mailto:info@se-tours.de) | [www.se-tours.de](http://www.se-tours.de)

Unsere Bürozeiten:  
Montag - Donnerstag 8 - 17 Uhr  
Freitag 8 - 16 Uhr



# 20 JAHRE DEICHBRAND

VIER FRAGEN AN GESCHÄFTSFÜHRER MARC ENGELKE



**Was waren die größten Herausforderungen in den letzten 20 Jahren? Gab es Momente, die besonders heikel waren?**

Besonders in den letzten Jahren haben uns die globalen Herausforderungen, wie die Pandemie, vor große Aufgaben gestellt. Außerdem ist das Wetter bei Open-Air Events immer die große Unbekannte. In Jahren wie 2008 oder zuletzt 2023 wurden wir von Petrus intensiv auf die Probe gestellt. Zum Glück konnten wir auch diese Ausgaben erfolgreich durchführen. Aber gerade diese Zeiten haben uns gezeigt, wie wichtig Flexibilität, Innovation und Zusammenhalt sind. Wir haben viel gelernt, um auch in schwierigen Situationen das Beste für unsere Besucher zu bieten.

**Gibt es besondere Highlights, auf die Sie sich für dieses Jubiläum freuen?**

Wir planen spezielle Aktionen, um das 20-Jährige gebührend zu feiern. Dazu gehören exklusive Erinnerungsstücke, besondere Bühnen-Designs, vor allem bei unserer neuen elektronischen Bühne und spektakuläre Showeffekte. Im Jubiläumsjahr soll der Alltag für 120 Stunden durch eine riesengroße Geburtstagsparty mit energiegeladenen Liveshows eingetauscht werden! Das Line-Up ist auf tanzen, springen, mitsingen und durchdrehen ausgelegt, alle Headliner stehen für aufwendige und mitreißende Liveshows mit Hits am Fließband. Am Ende geht es darum, mit Freunden eine

unvergessliche Zeit zu erleben, gemeinsam Lieblingsacts zu feiern – und neue musikalische Entdeckungen zu machen.

**Wie sehen Ihre Pläne für die Zukunft des Festivals aus? Haben Sie Visionen oder Ziele?**

Es war seit Jahr 1 unser Ziel, dass die jungen Generationen des Elbe-Weser-Dreiecks nicht nur an Weihnachten zurück in die Heimat kommen, sondern dass sie im Sommer einen weiteren attraktiven Anlass geboten bekommen. Außerdem wollen wir die Verbindung zu unserer Community weiter stärken, etwa durch digitale Angebote, ein breites Rahmenprogramm abseits der Musik und mehr Interaktivität.

Ziel ist es, das Festival kontinuierlich weiterzuentwickeln, ohne dabei den familiären Charakter zu verlieren.

**Abschließend, was wünschen Sie sich persönlich für die Zukunft des Deichbrand?**

Ich wünsche mir, dass es weiterhin ein Ort bleibt, an dem junge und junggebliebene Menschen mit unterschiedlichen Meinungen, Überzeugungen und Ansichten friedlich zusammenkommen und feiern. Dass das in der heutigen Zeit immer noch möglich ist, beweisen unsere Fans Jahr für Jahr. Freude, Gemeinschaft und Musik zusammen erleben zu können, das lädt auch meine Akkus mit



positiver Energie fürs ganze Jahr auf. Ich wünsche mir außerdem, dass wir auch in Zukunft innovative Ideen umsetzen und dabei authentisch bleiben. Wir sind dankbar für die Unterstützung unserer Fans, Partner und der Region. Gemein-

sam können wir das Festival weiterhin zu einem Ort machen, an dem unvergessliche Erinnerungen entstehen. Auf die nächsten 20 Jahre!



## SECURITY SERVICE

### IHR SICHERHEITSDIENST IN BREMERHAVEN

<p><b>OBJEKTSCHUTZ</b> Sicher. Wach. Bereit. NMC schützt Ihre Gebäude, Anlagen und Werte – rund um die Uhr.</p> <p>Unsere Leistungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schließdienste</li> <li>• Kontrollgänge</li> <li>• Streifendienst</li> <li>• Alarm- &amp; Brandüberwachung</li> </ul>	<p><b>VERANSTALTUNGSSCHUTZ</b> Sicherheit für Ihr Event. Zuverlässiger Schutz bei Messen, Konzerten &amp; Firmenveranstaltungen – sichtbar, diskret, professionell.</p> <p>Unsere Leistungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlasskontrollen</li> <li>• Objektschutz &amp; Bühnenwache</li> <li>• Ordner-, Fahr- &amp; VIP-Service</li> </ul>
--	---

**24/7 erreichbar – Sicherheit kennt keine Uhrzeit.**  
Rufen Sie uns an – jederzeit:  
0176-36379783 oder 0471-48129903

Mehr Infos zu unseren weiteren Leistungen:



# QUECHUA Dachzelt Fresh & Black - MH500

2 Personen  
**1.299,99€**  
ID: 8642422



QUECHUA  
**Familienzelt Stangenaufbau Arpenaz 4.1**  
ID: 8648383

**149,99€**

Kabine: 240 x 210 x 172 cm  
Vorraum: 5 m<sup>2</sup>  
Gewicht: 10,2 kg



Belüftungsöffnungen vorne und hinten für gute Luftzirkulation

★ **4,5/5**  
(1.682 Bewertungen)



hochklappbare Bodenwanne am Eingang

QUECHUA  
**Familienzelt Air Seconds 6.3 Fresh & Black**  
ID: 8584571

**749,99€**

Kabinen: 140 x 210 x 185 cm  
Vorraum: 7,1 m<sup>2</sup>  
Gewicht: 25,9 kg



aufblasbare Kompletstruktur und 3 vormontierte Kabinen



mit gezippter Bodenwanne

QUECHUA  
**Campingzelt MH100**  
ID: 8513471

**34,99€**

Kabine: 130 x 210 x 107 cm  
Gewicht: 2,6 kg



obere Belüftungsöffnung



QUECHUA  
**Faltzelt - 2 Seconds Fresh & Black**  
ID: 8553541

**129,99€**

Kabinen: 145 x 205 x 110 cm  
Gewicht: 4,9 kg



Fresh-Technologie reduziert die Erwärmung

QUECHUA  
**Schlafsack Comfort 10 °C**  
ID: 8881983

**24,99€**

Maße: 210 x 80 cm

Kopfkissen  
Camping Comfort  
UVP 9,99€ → 5,99€  
ID: 8881687



auch als Decke verwendbar



Du hast dir im Mai und Juni schon die ersten Freiluft-Events reingezogen, die wir in unserer letzten Ausgabe angekündigt haben? Und jetzt willst du mehr? Kein Problem! Wasch die Picknickdecke (und, falls nötig, den Schlafsack) kurz durch, schüttel Zelt und Sonnensegel aus und mach dich bereit für die zweite Hälfte der Open-Air-Saison. Denn im Juli und August ist die Tendenz nicht nur auf dem Thermometer steigend, auch im Kulturprogramm für Sonnenanbeter wird noch eine Schippe draufgelegt.

# Noch mehr KULTUR UNTER FREIEM HIMMEL

OPEN-AIR-VERANSTALTUNGEN IN BREMERHAVEN  
UND UMZU IM HOCHSOMMER

## KIRCHPLATZKONZERTE

An einem warmen Sommerabend durch die Innenstadt schlendern und vor der Großen Kirche noch ein bisschen Live-Musik genießen? Das geht im Juli wieder problemlos. Neben der Großen Kirche wird eine Bühne aufgebaut, auf der jeden zweiten Dienstag Live-Bands spielen. Das Programm reicht von Soul und Pop bis Swing, Mundart-Rock und Jazz. Charly Gitanos und Band bieten am 1. Juli Flamenco voller Rhythmus und Energie. Mahoin spielen Seemannslieder und norddeutsch interpretierte Welthits und Tante Friedl vereinigen Folk- und Weltmusik aus Europa und Amerika.

- ◆ 1., 15. & 29. Juli 2025, jeweils ab 18 Uhr
- ◆ Große Kirche, Bremerhaven
- ◆ Eintritt frei

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



## MUSIKPARTIES AUF DER MS KOI

Das Eventschiff MS KOI kommt zur Sail nach Bremerhaven und fährt an allen Sail-Tagen zu vierstündigen Mini-Kreuzfahrten mit Party raus auf die Nordsee. Ob Rock, Soul, Schlager oder House – hier findet jeder die Party nach seinem Geschmack. Angesagte DJs und mitreißende Live-Acts machen deine Sail-Ausfahrt zu einem Erlebnis-Kurzurlaub. Und auf dem Weg an der Seebäderkaje vorbei kann man vielleicht sogar den Musikfans zuwinken, die den vier großen Live-Konzerten auf dem Willy-Brandt-Platz (die wir in der letzten Ausgabe schon angekündigt hatten).

- ◆ 13. bis 16. August
- ◆ Abfahrt Schaufenster Fischereihafen
- ◆ 49 bis 79 Euro je Tour

[ms-koi.de](http://ms-koi.de)



Preise gelten nur in Deutschland, solange der Vorrat reicht. Produkt- und Preisänderungen vorbehalten. Für eventuelle Fehler oder Irrtümer übernehmen wir keine Haftung. Herausgeber: DECATHLON Deutschland SE & Co. KG, Filsallee 19, 713207 Plochingen

**Moio**  
BREMERHAVEN

**DECATHLON**

Decathlon Bremerhaven  
Am Lunedeich 183, 27572 Bremerhaven



### OFFENE GARTENPFORTE

Im Rahmen der Aktion „Offene Gartenpforte“ öffnen private Gärten aus dem Cuxland, Bremerhaven und Nordenham ihre Türen für Besucher und können kostenlos besichtigt werden. Bei rund 20 Gartenbesitzern kannst du unbekannte grüne Oasen entdecken, die Vielfalt der Natur genießen und dich für deinen eigenen Garten inspirieren lassen. Die „Offene Gartenpforte“ soll zeigen, wie abwechslungs- und ideenreich die private Gartenkultur in der Unterweserregion ist.

- ◆ 5. und 6. Juli 2025
- ◆ Versch. Gärten in Bremerhaven, Nordenham und dem Landkreis Cuxhaven
- ◆ Eintritt frei

[regionalforum-unterweser.de](http://regionalforum-unterweser.de)



### BREMINALE

Für fünf spannende Tage leuchten Bühnen und Stände an der Weser: die Breminale lädt zu einem bunten Mix aus Musik, Kunst und Kultur ein. Alles umsonst und Open-Air! Es gibt Live-Musik in Zirkuszelten, Kunst, Kinderspiele wie auch Theater, Tanz und Lesungen. Auf gleich 10 Bühnen erwartet euch dieses Jahr ein buntes Musikprogramm. Ein ausgedehnter Tag auf der Breminale dauert meist bis in die Nacht. Abgerundet wird das Programm durch kulinarische Highlights.

- ◆ 9. bis 13. Juli 2025
- ◆ Osterdeich, Bremen
- ◆ Eintritt frei

[breminale-festival.de](http://breminale-festival.de)



### BREMERHAVENER MATJESTAGE & HAFENSPEKTAKEL

An drei Tagen erwartet dich ein abwechslungsreiches Fest mit feinstem Matjes sowie buntem Musik- und Kinderprogramm. Geboten wird zum Beispiel ein 33 Meter langes Matjesbrötchen, viel leckerer Fisch, Kunst und Handwerk, musikalische Unterhaltung und vieles mehr. Einige Tonnen feiner Sand, gespickt mit Liegestühlen und Strandkörben bei bestem Blick auf das Hafenbecken, geben dir Urlaubsfeeling und laden zum Entspannen auf nordische Art ein.

- ◆ 11. bis 13. Juli 2025
- ◆ Schaufenster Fischereihafen, Bremerhaven
- ◆ Eintritt frei

[schaufenster-fischereihafen.de](http://schaufenster-fischereihafen.de)



### MUSIKSOMMER TRIBUTE BANDS

Du hast im Juni die „Local Heroes“, Bands aus Bremerhaven und der Region, gesehen und warst begeistert? Dann freu dich jetzt von Juli bis September auf die fast echten Stars aus Funk und Fernsehen und Idole deiner Jugend. Tribute Bands aus ganz Europa präsentieren die musikalischen Höhepunkte und ganz großen Hits ihrer Idole. Und wie immer kannst du auch auf einer der vielen Restaurant-Terrassen Musik und Sonnenuntergang zusammen mit einem Abendessen genießen.

- ◆ 3. Juni bis 11. September, jeden Donnerstag
- ◆ Schaufenster Fischereihafen, Bremerhaven
- ◆ Eintritt frei, um Spenden wird gebeten

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



# NACHT FLIMMERN

25. August bis  
07. September 2025

Neu in der Stadt!

Filme  
in der Stadt  
2025






**Details und Informationen:**

Instagram: @kultur\_erleben\_kulturamt\_bhv  
Webseite: [bremerhaven.de/de/freizeit-kultur/stadtkultur](http://bremerhaven.de/de/freizeit-kultur/stadtkultur)




### LICHTERNACHT SPECKENBÜTTEL

Pünktlich zum Ende des Sommers wird der Gesundheitspark Speckenbüttel wieder zu einem Ort der Lichtkunst und des Lichtspektakels. Künstler, sowie Einzelpersonen, Vereine und Gruppen präsentieren sich dann wieder mit Lichtinstallationen und Lichtobjekten in und rund um den Park. Am Donnerstag startet die Veranstaltung mit großflächigen und atmosphärischen Lichtinstallationen. Die Besucher können den Park als Erholungsort entdecken. Am Freitag finden die Gäste Feuershows, gastronomisches Angebot und kleinere Beleuchtungsinstallationen, Walk-Acts auf Stelzen, Tanz und Performances.

- ◆ 25. und 26. September
- ◆ Gesundheitspark Speckenbüttel, Bremerhaven
- ◆ Eintritt frei

### OPEN AIRS | SAIL 2025

 <p style="text-align: center;">MI 13. AUG 2025, 19:30 UHR <b>RONAN KEATING</b> LIVE IN GERMANY 2025 WILLY-BRANDT-PLATZ</p>	 <p style="text-align: center;">FR 15. AUG 2025, 19:00 UHR <b>JOHANNES OERDING</b> SOMMER OPEN AIRS 2025 WILLY-BRANDT-PLATZ</p>
 <p style="text-align: center;">DO 14. AUG 2025, 19:30 UHR <b>NO ANGELS</b> STILL IN LOVE WITH YOU - SUMMER 2025 WILLY-BRANDT-PLATZ</p>	 <p style="text-align: center;">SA 16. AUG 2025, 18:30 UHR <b>CHRISTIAN STEIFFEN</b> ICH KOMME! OPEN AIR 2025 WILLY-BRANDT-PLATZ</p>

TICKETS  
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE  
0471 59 17 59

**SAIL 25**  
BREMERHAVEN

**stadthalle**  
EVENT UND MESSE

**HOCHSCHUL-JUBILÄUMSPARTY**

Die Hochschule Bremerhaven wird 50 und feiert ihren runden Geburtstag mit einer großen Party für alle. Live-Musik, ein buntes Unterhaltungsprogramm und ein reichhaltiges Angebot gegen leere Mägen und trockene Kehlen erwarten dich am Sail-Samstag auf dem Theodor-Heuss-Platz.

- ◆ 16. August
- ◆ Theodor-Heuss-Platz, Bremerhaven
- ◆ Eintritt frei

hs-bremerhaven.de



**NACHTFLIMMERN - FILME IN DER STADT**

Das Kino im Hafen gibt es nicht mehr, doch die Fans von Filmgenuss im Freien müssen den Kopf nicht hängen lassen. Denn mit dem Nachtfimmern gibt es ein neues Kinoevent unter freiem Himmel in Bremerhaven. Dabei werden Filme an unterschiedlichen und überraschenden Orten gezeigt und bieten so eine neue Perspektive auf die Stadt. Das Filmprogramm wird passend zum Ort und gemeinsam mit den Anwohnern gestaltet.

- ◆ Zwischen 18. August und 7. September
- ◆ 5 bis 10 versch. Spielorte in Bremerhaven
- ◆ Eintritt frei



kleine **Rätsel - Pause**

neugierig	Donau-Zufluss in Bayern	befreit	Pflanzen-spross	Vorbild, Leitfigur	Hunde-schar zur Hetzjagd	Sperling	Insel-europäerin	zer-brechlich	wert-loses Blatt Papier	Kurz-form v. Eduard	hierhin
Tatkraft					gerad-zahlig beim Roulette			Leid, Schmerz	1		
Wickel-gewand der Inderin			russ. Volks-ver-tretung	4		schnell, rasend, stür-misch					
Damen-, Herren-mantel					Back-masse		2	eng-lische Anrede			
	6		poetisch: Frühling			Zeichen für Nickel		Arno-Zufluss in der Toskana		ital. Autor von „Der Name der Rose“ †	
schwer-reicher Mann	mensch. Aus-strahlung (Okkult.)	Mittel-meerhafen in Frank-reich	<p>Mehr Zeit für Sie. Hoops PFLEGETEAM Alle Infos unter hoops-pflegeteam.de</p>							3	
sehr feucht, tiefend							Besitz-form im MA.	Wund-desinfek-tions-mittel	selten		
								5			
weib-liches Huftier	Stern-schnuppe	Dach der Mund-höhle				Offi-ziers-rang	Ausruf der Bestür-zung	dumme, törichte Handlung			
	7					Binde-wort für Alternativen					
gesell-schaftl. Ansehen (engl.)	Nähr-mutter	zauber-hafte Gewalt	orienta-lischer Waren-markt		Hauch, Anflug (engl.)	Foto vom Negativ	Angel-stock	russi-scher Männer-name	gerecht, anständig (engl.)	russi-scher Frauen-name	
hör-unfähig			Kurz-wort: Abonne-ment			infor-mieren, unter-richten					
bi-blischer Ort		8			Woh-nungs-wechsel			arab. Märchen-figur (... Baba)			
Vor-zeichen			kurz: Alpha-bet			Wunsch-bilder				9	
ugs.: Verkaufs-schlager					Wild-pfleger			10	Kurzform von: Maria		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**Lösung**



**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 (vi.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, Anke Borkowski; **Druckauflage** 30.000 Expl. im Auslagevertrieb **Fotos** KELLING (S. 1, 8, 9, 10, 11, 46, 47), GROTE (S. 4, 24, 82), Lena Wegener (S. 4, 43), Ralf Masorat (S. 6), DIAKO (S. 13), Jan Meier (S. 14), Sönke Denis (S. 15), Werner Huthmacher (S. 16), Steinbeis Zentren (S. 18), Robert Torborg (S. 20), Fischkoschstudio (S. 27), Rainer Keukenhof (S. 28), Alexander Schliephake (S. 29), Hochschule Bremerhaven (S. 37), Exhibition Hub (S. 37), Embassy of Risk eV (S. 37), hagebaumarkt Langen (S. 57), Kanuverein Unterweser (S. 58), Thomas Anthes (S. 67), Arendt Dental (S. 72), Guido Wurtz (S. 81), Adobe Stock (S. 4, 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 31, 32, 34, 36, 43, 44, 45, 50, 51, 52, 56, 61, 62, 67, 68, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 80, 81), Envato (S. 5, 34), FreePik (S. 28, 29, 48, 79), Unsplash (S. 4, 22, 26, 54, 61, 70, 79); **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.

ANZEIGE



Wenn zur SAiL Segelschiffe aus aller Welt nach Bremerhaven kommen, werden die Gastronomen am Alten und am Neuen Hafen eine Menge mit hungrigen und durstigen Besuchern zu tun haben. Das Pier 6 hat sich auf den zu erwartenden Besucherstrom vor seinen Türen angemessen vorbereitet.

„Während der SAiL werden wir das Restaurant zum Neuen Hafen hin öffnen und die Besucher mit einem mobilen Angebot

zum Verweilen bei uns einladen“, erklärt Geschäftsführer Nico Flathmann.

„Zentraler Punkt des Angebots wird eine Außenbar sein, an der sommerliche Drinks wie Aperol Spritz, leichte Weine, Bier und Alkoholfreies ausgeschenkt werden. Dazu wird sich ein Foodtruck gesellen, aus dem verschiedene Spezialitäten mit frischen Zutaten von regionalen Anbietern serviert werden.“ Pausen werden sich Flathmann und sein Team an diesen vier

Tagen buchstäblich nicht gönnen – zumindest nicht bei den Öffnungszeiten. Das Pier 6 ist während der Sail durchgehend geöffnet.

pier6.de



# Kalender

JULI/AUG 2025



## 50 JAHRE HOCHSCHULE BREMERHAVEN

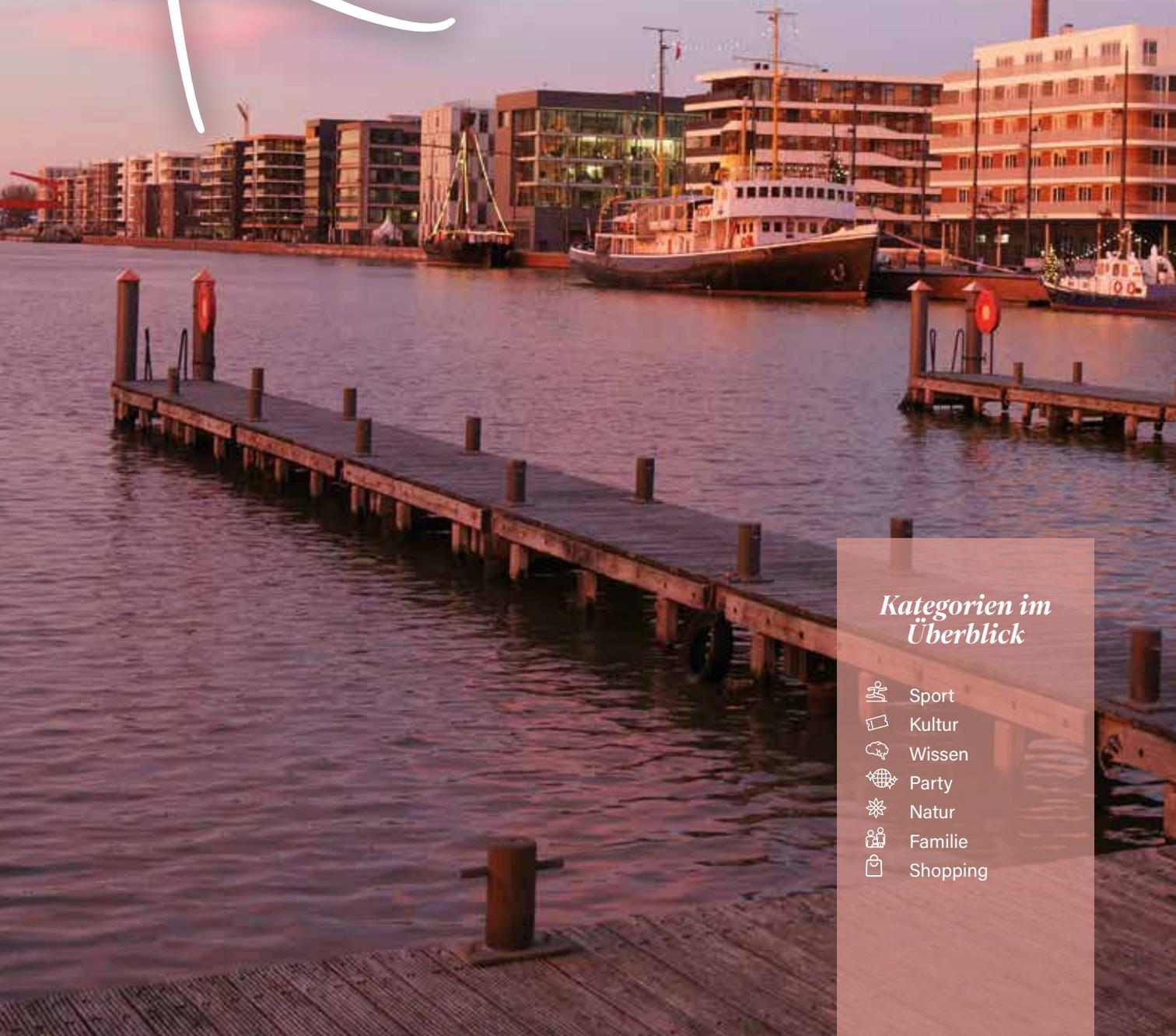
50 JAHRE HOCHSCHULE BREMERHAVEN

14. JUNI BIS 12. OKTOBER

Seit ihrer Gründung am 1. September 1975 hat sich die Hochschule Bremerhaven zu einer wichtigen Einrichtung für Bildung und Wissenschaft in der Region weiterentwickelt. Den ganzen Sommer über feiert deshalb die Hochschule ihr „Goldenes Jubiläum“ mit einer Reihe von Veranstaltungen. Vom klassischen Konzert mit dem Philharmonischen Orches-

ter über Open-Air-Vorlesungen bis hin zur ausgelassenen Jubiläumsparty ist für jeden Geschmack etwas dabei.

[hs-bremerhaven.de/jubilaem](https://hs-bremerhaven.de/jubilaem)



### Kategorien im Überblick

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

### KULTURELLE BILDUNG COOLTOUR SUCHT NACHFOLGER

Morgensternstraße 6

Bildung unterwegs ist das Prinzip der COOLTOUR, mit der Jens Carstensen Kunst und Musik für Jugendliche nach ihren Bedürfnissen erfahrbar gemacht hat. Ausstellungen, Konzerte mit ungewöhnlichen Instrumenten an ungewöhnlichen Orten und Windkunstaktionen gehören zum Programm der COOLTOUR.

Nach 30 Jahren Engagement hört Jens Carstensen jetzt auf und für die COOLTOUR wird ein Nachfolger gesucht. Der Unerhört-Verein für neue Musik, der die COOLTOUR begleitet, steht engagierten Interessenten mit Rat und Tat zur Seite. [unerhoert.net/cooltour](https://unerhoert.net/cooltour)



### DINOS ALIVE - REISE IN DIE URZEIT AUSSTELLUNG

03.04. BIS 24.08.  
Täglich 10 bis 17 Uhr |  
Energieleitzentrale |  
Am Speicher XI 11 |  
28217 Bremen

Erlebe hautnah die Giganten der Trias-, Jura- und Kreidezeit als animierte Modelle und erfahre Wissenswertes an interaktiven Lernstationen. Für die faszinierende Saurier-Ausstellung verlosen wir 3x2 Eintrittskarten. Beantworte dazu die Frage:

**In welchem Film von Steven Spielberg wurden Dinosaurier zum Leben erweckt?**

Bis zum 9. Juli per E-Mail an [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de)  
Viel Glück und „Bitte nicht füttern!“



### NEUS FESTIVAL 2025 MUSIK

MI 13.08. BIS SO 17.08.  
Täglich ab 11 Uhr | Schlei-  
senstraße/Klappbrücke

Das NEUS FESTIVAL ist ein Festival der elektronischen Musik und Kunst und der Utopien einer kreativen Stadt. Es findet während der SAiL bei der Klappbrücke Ecke Schlei- senstraße/Barkhausenstraße statt. Von Mittwoch bis Sonntag gibt es kostenlose Workshops, Ausstellungen sowie Konzerte und Parties mit über 30 DJ's auf zwei Bühnen.

[neus-festival.de](https://neus-festival.de)



21. GLOMB  
City Marathon Bremerhaven  
am 07.09.2025  
mit Sport- und  
Gesundheitsmesse

Start und Ziel in den  
Havenwelten Bremerhaven

9.30 - 16.00 Uhr

[www.bremerhaven-marathon.de](https://www.bremerhaven-marathon.de)

**Neue Streckenführung, noch mehr Nähe zum Publikum und den Blick auf die Bremerhavener Attraktionen:** der 21. Globb

City Marathon ist ein Erlebnis für Sportbegeisterte und Läufer. zu den schönsten und spannendsten Orten in der Seestadt.



## Regelmäßige Termine

### MONTAG

#### Digital-Café

15 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Straße 10 | jeden Montag

### DIENSTAG

#### Digitale Sprechstunde

15 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Straße 10 | 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

#### BAD 1 Family-Fun (Familie, Kinder)

10.00 Uhr | Bad 1 | Kurt-Schumacher-Straße 14

### 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

#### Tag der offenen Tür

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

#### LandfrauenMarkt Ihlienworth (Shopping)

Freitag: 13:00 - 18:00 Uhr  
Samstag: 10:00 - 16:00 Uhr | Alte Meierei | Hauptstraße 40 | Jedes zweite und vierte Wochenende im Monat

#### Movement Practice

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

#### Strength & Mobility

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

## Mehrtägige Termine

### FR 11.07 BIS SO 13.07

#### Bremerhavener Matjestage & Hafenspektakel

15.00 Uhr und 11.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

### DO 17.07 BIS SO 20.07

#### Deichbrand

11.00 Uhr | Wurster Nordseeküste | Walter-Carstens-Str. 1

### DO 24.07 BIS SO 27.07

#### Duhner Künstler-Promenadenfest

11.00 Uhr | Cuxhaven | Duhner Strandstraße

### FR 01.08 BIS SO 03.08

#### Watt En Schlick Fest

Varel | Kirchweg 1

### MI 13.08. BIS SO 17.08.

#### SAiL 2025 Bremerhaven

Neuer Hafen | H.-H.-Meier-Str. 6

### AB FR 22.08

#### 6-Wochen-Kurs: Meditation & Entspannung

17.00 Uhr | Bamboo Movement | Altonaer Str. 4-6 | Ab 22.08

## Tagestermine

### DIENSTAG 01.07

#### FISCHERLEBNISSE IN BREMERHAVEN

10:00 Uhr | Am Schaufenster 6, 27572 Bremerhaven

#### 2. Kirchplatzkonzert mit Charly Gitanos und Band

18:00 Uhr | Innenstadt Bremerhaven/Fußgängerzone | Bürgermeister-Smidt-Str. 1

#### Stammtisch des Bürgerklub Bremerhaven

18.00 Uhr | Westfälischer Hof | Rheinstraße 16

### MITTWOCH 02.07

#### Bremerhavener Rudelsingen

19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6



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

### DONNERSTAG 03.07

#### Dunkle Zeiten

16.00 Uhr | Kulturkirche in der Pauluskirche | Hafenstr.

### FREITAG 04.07

#### Sommer-Ferienführung im Zoo am Meer

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

#### Dunkle Zeiten

16.00 Uhr | Kulturkirche in der Pauluskirche | Hafenstr.

#### Premium Kochshow mit Fischbuffet

18.00 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

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

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

### SAMSTAG 05.07

#### Dunkle Zeiten

16.00 Uhr | Kulturkirche in der Pauluskirche | Hafenstr.

#### Taschenlampenführung

18.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

#### Busker Villains

19.30 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

### SONNTAG 06.07

#### Dunkle Zeiten

10.00 Uhr | Kulturkirche in der Pauluskirche | Hafenstr.

#### Gourmetkochshow "Matjes - kreativ interpretiert"

11.00 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

### MONTAG 07.07

#### Sommerakademie 2025: Oberflächen-Design

09.00 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstraße 15

#### Frisch und fruchtig: Sommerkochkurs für Kinder

10.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

#### SHG Schlaganfall & Hoffnung

15.00 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstraße 64

### DIENSTAG 08.07

#### Frisch und fruchtig: Sommerkochkurs für Kinder

10.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

#### Sommerakademie 2025: Songwriting

09.00 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstraße 15

#### Mini-Matrosenschule

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

#### Courtney Yasmineh

18.00 Uhr | Weserperle Dedesdorf Strand | Fährstraße

### MITTWOCH 09.07

#### Kreativ-Workshop zur Sonderausstellung KLIMA\_X

10.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

### DONNERTAG 10.07

#### Kreativ-Workshop zur Sonderausstellung KLIMA\_X

10.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

### FREITAG 11.07

#### Kochshow "Original" mit Fischbuffet

10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

#### Sommer-Ferienführung im Zoo am Meer

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

#### Nachts im Klimahaus

18.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

### SAMSTAG 12.07

#### Summer Party - Die letzte Veranstaltung vor der Sommerpause

19.00 Uhr | storms söben | Lutherstr. 7



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



### 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!



**SONNTAG 13.07**  
**Soundgarten** 🗨️  
 17.00 Uhr | Rock Cyclus Brhv | Am Fleeth 1

**MONTAG 14.07**  
**Sommer-Ferienführung im Zoo am Meer** 🗨️👤  
 11.00 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str. 7

**Sommerakademie 2025: Gesangswerkstatt** 🗨️  
 09.00 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstraße 15

**Sommerakademie 2025: Schneiderwerkstatt** 🗨️  
 09.00 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstraße 15



**Inklusiver Musiksommer**

Donnerstag, 11.09.2025  
 19:00 Uhr  
 im Fischereihafen

eww.de

Elbe-Weser Welten gGmbH  
 Mecklenburger Weg 42 | 27578 Bremerhaven

**DIENSTAG 15.07**  
**3. Kirchplatzkonzert mit mahoin** 🗨️  
 18.00 Uhr | Innenstadt Bremerhaven/Fußgängerzone | Bürgermeister-Smidt-Str. 1

**MITTWOCH 16.07**  
**Das Feuerschiff ELBE 3: Orientierungshilfe auf See** 🗨️

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

**DONNERSTAG 17.07**  
**36. Sommer-Akademie 2025: Abschlussveranstaltung** 🗨️👤  
 17:00 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Brüderstraße 50

**Sommerakademie 2025: Cajon & Percussion** 🗨️  
 09.00 Uhr | Volkshochschule Bremerhaven | Lloydstraße 15

**FREITAG 18.07**  
**Sommer-Ferienführung im Zoo am Meer** 🗨️👤  
 11.00 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str. 7

**Nachtschattengeflüster** 🗨️  
 19.30 Uhr | Piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

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

**SAMSTAG 19.07**  
**Nachtschattengeflüster** 🗨️  
 19.30 Uhr | Piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

**SONNTAG 20.07**  
**Flohmaxx** 🗨️👤  
 08.00 Uhr | Ikea | Weserstr. 1i

**Radtour Mooreseer Mühle vom Bürgerclub Bremerhaven**  
 10.00 Uhr | Mooreseer Mühle | Nordenham

**Spiel- und Klönnachmittag** 🗨️  
 14.30 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstraße 64

**Nachtschattengeflüster** 🗨️  
 18.00 Uhr | Piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

**MONTAG 21.07**  
**Eis, Eis Baby - Vom Gletscher in den Eisbecher** 🗨️👤  
 14.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

**DIENSTAG 22.07**  
**Ryan O`Reilly** 🗨️  
 18.00 Uhr | Weserperle Dedesdorf Strand | Fährstraße

**DONNERSTAG 24.07**  
**3. Kneipenquiz im Beet 24.** 🗨️  
 18.00 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

**FREITAG 25.07**  
**Sommer-Ferienführung im Zoo am Meer** 🗨️👤  
 14.00 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str. 7

**Nachtschattengeflüster** 🗨️  
 19.30 Uhr | Piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

**SAMSTAG 26.07**  
**Nachtschattengeflüster** 🗨️  
 19.30 Uhr | Piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

**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

**SAMSTAG 27.07**  
**Tim Lothar** 🗨️  
 15.00 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

**Soundgarten** 🗨️  
 17.00 Uhr | Rock Cyclus Brhv | Am Fleeth 1

**Lesung im Beet** 🗨️  
 17.00 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

**Nachtschattengeflüster** 🗨️  
 18.00 Uhr | Piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

**MONTAG 28.07**  
**Sommer-Ferienführung im Zoo am Meer** 🗨️👤  
 11.00 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str. 7

**DIENSTAG 29.07**  
**4. Kirchplatzkonzert mit Tante Friedl** 🗨️  
 18.00 Uhr | Innenstadt Bremerhaven/Fußgängerzone | Bürgermeister-Smidt-Str. 1

**Alina Sebastian** 🗨️  
 18.00 Uhr | Weserperle Dedesdorf Strand | Fährstraße

**FREITAG 01.08**  
**Sommer-Ferienführung im Zoo am Meer** 🗨️👤  
 14.00 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str. 7

**Tag der offenen Tür im Tierheim** 🗨️👤  
 15.00 Uhr | Tierheim Bremerhaven | Vieländer Weg 137

**Nachtschattengeflüster** 🗨️  
 18.00 Uhr | Piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

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

**SAMSTAG 02.08**  
**Nachtschattengeflüster** 🗨️  
 19.30 Uhr | Piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

**Einfach bestellt, schnell geliefert!**  
 Online oder telefonisch  
 0471 94 47 70  
 oder den QR-Code scannen!

Filiale »Geestemünde«  
 Grashoffstraße 7

Filiale »Lehe«  
 Pferdebad 6

Filiale »Mitte«  
 Bgm.-Smidt-Straße 34

**sander**  
 apotheken

**SONNTAG 03.08**  
**Das Feuerschiff ELBE 3: Orientierungshilfe auf See** 🗨️  
 15.00 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

**"Herdabend" im Marschenhaus** 🗨️🌐  
 18.00 Uhr | Marschenhaus | Marschenhausweg 2

**Nachtschattengeflüster** 🗨️  
 19.30 Uhr | Piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

**MONTAG 04.08**  
**Sommer-Ferienführung im Zoo am Meer** 🗨️👤  
 14.00 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str. 7

**DIENSTAG 05.08**  
**Stammtisch des Bürgerklub Bremerhaven** 🗨️  
 18.00 Uhr | Westfälischer Hof | Rheinstraße 16

**Ann Doka** 🗨️  
 18.00 Uhr | Weserperle Dedesdorf Strand | Fährstraße

**FREITAG 08.08**  
**Ferienaktion: „Film ab!“ Wer schwimmt denn da?** 🗨️👤  
 10.00 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

**Sommer-Ferienführung im Zoo am Meer** 🗨️👤  
 11.00 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str. 7

**Blutspenden in Bremerhaven**  
 15.00 Uhr | Havenhostel | Bürgermeister-Smidt-Str. 209

**SONNTAG 10.08**  
**Soundgarten** 🗨️  
 17.00 Uhr | Rock Cyclus Brhv | Am Fleeth 1

**Tagesfahrt Steinhuder Meer Bürgerclub Bremerhaven**  
 08.00 Uhr | Steinhuder Meer

**MONTAG 11.08**  
**Sommer-Ferienführung im Zoo am Meer** 🗨️👤  
 11.00 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str. 7

**DIENSTAG 12.08**  
**Ferienaktion: „Film ab!“ Wer schwimmt denn da?** 🗨️👤  
 10.00 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

**Wiesenerkundung für Familien** 🗨️👤  
 10.00 Uhr | BUND Bremen/ BUND RV Unterweser | Kistnerstr. 54

**CAPITOL**  
 DER ARBEITSMARKTKOMMITTEE BREMEN  
 HAFENSTRASSE 135 | 27578 BREMERHAVEN  
 seit 1993

**COMEDY SATIRE KABARETT LESUNG POETRY**

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

**Kochshow "Original" mit Fischbuffet** 🗨️  
 12.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schauenster 6

**Kochshow "Original" mit Fischbuffet**

17.00 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

**Scott & Lila**

18.00 Uhr | Weserperle Dedesdorf Strand | Fährstraße

**MITTWOCH 13.08****Soulfood Cruise auf der MS KOI**

19.00 Uhr | Liegeplatz MS KOI | Fischkai 57

**Ronan Keating**

19.30 Uhr | Willy-Brandt-Platz

**DONNERSTAG 14.08****Rock the Boat auf der MS KOI**

19.00 Uhr | Liegeplatz MS KOI | Fischkai 57

**NO ANGELS - Open Air**

19.30 Uhr | Willy-Brandt-Platz

**FREITAG 15.08****Schlager Cruise auf der MS KOI**

19.00 Uhr | Liegeplatz MS KOI | Fischkai 57

**Johannes Oerding**

19.00 Uhr | Willy-Brandt-Platz

**SAMSTAG 16.08****Christian Steiffen**

18.30 Uhr | Willy-Brandt-Platz

**Jubiläumsparty 50 Jahre Hochschule Bremerhaven**

20.00 Uhr | Theodor-Heuss-Platz

**SONNTAG 17.08****Flohmaxx**

08.00 Uhr | Ikea | Weserstr. 1i

**Spiel- und Klönnachmittag**

14.30 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstraße 64

**Abschlusskonzert der Sail 2025 «Klassik meets Soul»**

19.00 Uhr | Open-Air-Bühne auf der Seebäderkaje

**Meditation & Entspannung - Ein Einführungsworkshop**

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

**DIENSTAG 19.08****Cynthia Nickschas**

18.00 Uhr | Weserperle Dedesdorf Strand | Fährstraße

**FREITAG 22.08****Treffpunkt Ehrenamt**

17.00 Uhr | Standortmanagement Geestemünde | Schillerstraße 64

**SAMSTAG 23.08****Kochshow "Original" mit Fischbuffet**

10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

**Akustiker**

19.30 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

**SONNTAG 24.08****Kochshow "Original" mit Fischbuffet**

14.00 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

**Soundgarten**

17.00 Uhr | Rock Cyclus Brhv | Am Fleeth 1

**MONTAG 25.08****1. Sinfoniekonzert «Liebeszauber»**

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

**DIENSTAG 26.08****Flora Falls**

18.00 Uhr | Weserperle Dedesdorf Strand | Fährstraße

**1. Sinfoniekonzert «Liebeszauber»**

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

**MITTWOCH 27.08****Kochshow "Original" mit Fischbuffet**

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

**DONNERSTAG 28.08****4. Kneipenquiz im Beet**

19.00 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

**FREITAG 29.08****Führung "Seemannsgarn, Legenden und Meer"**

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

**Martina Schwarzmann**

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

**SAMSTAG 30.08****Eröffnungsgala «25/26»**

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

**SONNTAG 31.08****Theaterfest**

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



# AUCH IN STÜRMISCHEN ZEITEN KLAR AUF KURS –

INTERVIEW MIT THIERRY STAUFFENEGGER,  
GESCHÄFTSLEITER VON TRANSGOURMET SEAFOOD

**Transgourmet Seafood ist einer der führenden Großhändler für Fisch und Meereskost im deutschsprachigen Raum und unterhält außerdem ein Schulungszentrum zu vielfältigen Themen rund um den Fisch. Der langjährige Geschäftsleiter Ralf Forner (auf dem Foto links) hat Anfang dieses Jahres seinen Posten an Thierry Stauffenegger übergeben. Der gebürtige Schweizer ist gelernter Koch und seit fast 25 Jahren im Fischgroßhandel tätig. Wir haben mit ihm über Standortvorteile, Potenziale und natürlich über Fisch gesprochen**

**Herr Stauffenegger, Sie kommen aus der Schweiz. Wie kamen Sie da zur Leidenschaft für Fisch und wie dann auch noch an die Nordseeküste?**

Das hat schon früh begonnen. Als gelernter Koch war für mich der Poissonier,

also der Fischkoch, die Königsdisziplin. Da konnte ich mich mit Fisch und Seafood kreativ austoben, so hat sich meine Faszination dafür entwickelt. Als ich 2001 vom Herd in den Einkauf wechselte, konnte ich dort glücklicherweise mit Fisch und Seafood weiterarbeiten. So begleitet mich der Fisch schon fast mein ganzes Arbeitsleben. Nach Bremerhaven kam ich 2024, nachdem ich die Hamburger Feinfrost GmbH in Hamburg 2023 als Geschäftsführer übernommen habe.

**Ihr Vorgänger Ralf Forner hat Transgourmet Seafood aufgebaut und mehr als 20 Jahre geleitet. Treten Sie da ein leichtes oder ein schweres Erbe an?**

Sowohl als auch. Einerseits übernehme ich eine höchst professionelle Organisation, was den Einstieg natürlich erleichtert. Andererseits sind die aktuellen Zeiten im

Seafoodbereich sehr unbeständig, was die zukünftige Entwicklung auch sehr anspruchsvoll macht. Aber ich freue mich auf die Herausforderung, Transgourmet Seafood in dieser dynamischen Umgebung weiterzuführen und erfolgreich zu gestalten.

**Transgourmet Seafood ist ein großer Player im europäischen Fischhandel. Wie entscheidend ist der Standort hier im Bremerhavener Fischereihafen dafür?**

Das werde ich witzigerweise immer wieder gefragt. Tatsächlich gibt es hier mehrere entscheidende Faktoren: Erstens bietet Bremerhaven Zugriff auf ein Netzwerk hochspezialisierter Fischverarbeiter, Räuchereien und Marinaden-Hersteller. Zweitens ist die Stadt eine zentrale Dreh-



scheibe für Fisch aus den nördlichen Gebieten, wodurch wir Zugang zu hochwertigstem Fisch haben. Wir profitieren außerdem sehr vom Engagement der Stadt im Bereich Fisch und Seafood und sind da im regelmäßigen Austausch. Deshalb ist der Standort Bremerhaven für mich auch definitiv gesetzt.

#### Welche Entwicklungsmöglichkeiten sehen Sie persönlich noch für Transgourmet Seafood?

Aktuell arbeiten wir an einer neuen Umschlagsplattform im Frankfurter Raum, die uns ermöglicht, unsere Kunden im Süden Deutschlands noch besser und schneller zu beliefern. Zusätzlich haben wir gemeinsam mit dem Frischeparadies, Selgros und Transgourmet einen zentralen Einkauf für Fisch und Seafood hier in Bremerhaven etabliert. Dadurch decken wir den Bedarf der gesamten Unterneh-

mensgruppe über diesen Standort ab. Wir sehen auch zukünftig noch weiteres Potenzial, an dem wir kontinuierlich arbeiten, um unseren Kunden auch weiterhin den besten Service bieten zu können.

#### Transgourmet Seafood hat sich mit der Eigenmarke Natura auch einen Namen für Bio-Qualität und Nachhaltigkeit gemacht. Ist das eher eine Nische oder ein Wachstumsmarkt, der auch das Zeug zum neuen Hauptstandbein hat?

Natura ist mit rund 300 zertifizierten Bio-Artikeln natürlich ein wichtiger Bestandteil unseres Sortiments und für viele Kunden auch ein wichtiger Aspekt um mit Transgourmet zusammenzuarbeiten. Das heißt, das Natura-Sortiment zieht Kunden an, die sich deshalb aktiv für uns entscheiden.

#### In Bremerhaven wurden seit 2017 insgesamt 173 Fisch-Sommeliers ausgebildet – ein wichtiger Punkt für die Fischbranche nicht nur in Deutschland. Wollen Sie diese anerkannte IHK-Ausbildung weiterführen?

Definitiv ja! Wir haben aktuell die Anmeldung für 2026 geöffnet und es sind noch Plätze frei, für die man sich anmelden kann. Wir nehmen aber nur rund 25 Personen auf, weil es ein sehr umfangreicher und intensiver Kurs ist. Aber wir wollen das definitiv weiterführen.



#### Der Bremerhavener Fischereihafen ist eines der europäischen Lebensmittelzentren – speziell für Fisch.

#### Wo sehen Sie in der Struktur des Gewerbegebietes noch Entwicklungspotenzial, zum Beispiel der Logistik oder räumlich? Wollen Sie wachsen?

Wachstumsbedarf sehen wir aktuell eher nicht. Auch weil unsere Logistik ja durch die neue Umschlagsplattform effektiver strukturiert wird. Generell wäre im Logistikbereich im Fischereihafen aber aus meiner Sicht ein bisschen mehr Wettbewerb wünschenswert.

#### Transgourmet Seafood beliefert den Großhandel und die Gastronomie – hätte durch die Vielfalt des Angebots aber durchaus das Potenzial, sich auch für Endverbraucher zu öffnen. Ist das eine Perspektive für die Zukunft, Transgourmet-Produkte auch in der Kühltruhe oder an der Fischtheke im Supermarkt zu finden?

Wir sind ein Vorstufenlieferant für die Transgourmet Deutschland und deren Schwestern und Töchter. Wir beliefern den Foodservice, Großhandel und Gastro-



#### Du hast das Interview gelesen und hast jetzt auch Appetit auf exquisiten Seafood?

Dann mach bei unserem Gewinnspiel mit! *Wir verlosen einen schicken, rustikalen Holzkorb mit zwölf frischen Austern inklusive Profi-Austernmesser zum Öffnen.* Dazu musst du nur die Antwort auf die folgende Frage wissen:

#### WELCHE BESONDERE WIRKUNG AUF DEN KÖRPER WIRD AUSTERN TRADITIONELL NACHGESAGT?

Sende die Antwort *per E-Mail bis zum 10. August an post@moin-bremerhaven.de* Der Gewinner holt den Korb dann persönlich bei Transgourmet in Absprache mit dem Unternehmen im Fischereihafen ab. Wir wünschen dir *viel Glück und größtmöglichen Genuss* bei Austern-Geschmack und Auswirkung.

Die Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Website.

nomie, aber über unsere Vertriebsorganisationen. Über die beliefern wir auch schon den Lebensmittel-Einzelhandel mit frischem Fisch und Tiefkühlware.

#### Haben Sie schon einen Lieblingsort in Bremerhaven?

Es gibt so viele schöne Orte. Was mich besonders beeindruckt, sind die Museen und das Klimahaus. Aber auch im Fischereihafen und rund um den Fischbahnhof ist es sehr schön. Aber ich habe keinen expliziten Lieblingsort in Bremerhaven.

#### Und was ist Ihr Lieblingsfisch auf dem Teller?

Definitiv weißer Heilbutt, den ich auch immer wieder gern selbst zubereite. Am liebsten in Olivenöl confiert, also sanft im Öl gegart.

**Vielen Dank für dieses Gespräch, Herr Stauffenegger!**

**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

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

**TAGUNGSRÄUME IN BREMERHAVEN**

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

[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

# STRAHLKRAFT MEDIA

ZWEI „DIGITAL NATIVES“ VERÄNDERN DIE PERSONALBESCHAFFUNG

**Wie erstelle ich für mein Unternehmen einen Social-Media-Account? Wie erziele ich Reichweite und Wirkung? Und wie kann meine Firma auf sozialen Medien potenzielle Bewerber ansprechen? Manch ein Unternehmer ist auch heutzutage längst kein Social-Media-Experte. Deshalb unterstützt STRAHLKRAFT Media andere Firmen darin, an ihrer digitalen Sichtbarkeit zu arbeiten. Mit ihrem Startup wollen die beiden Junggründer Cameron Eyo und Laurin Bergner auch dem Fachkräftemangel in Bremerhaven entgegenwirken, indem sie die Social-Recruiting-Maßnahmen von Unternehmen modernisieren.**

## STARTUP MIT EXPERTISE

„Wer soziale Medien erfolgreich nutzen will, muss etwas anders machen – und da kommen wir ins Spiel!“ So fassen Cameron Eyo und Laurin Bergner die Serviceleistung von STRAHLKRAFT Media zusammen. Beide studieren an der Hochschule Bremerhaven „Gründung – Innovation – Führung“ (GIF): ein in Deutschland einmaliger Studiengang,

in dem sie nicht nur Seminare belegen, sondern auch ein eigenes Unternehmen auf die Beine stellen müssen. Für dieses Vorhaben bringt Cameron bereits starke Netzwerke in ihren Expertise-Bereichen Fotografie und Filmproduktion mit. Seit ihrem ersten Praktikum bei der Heinrich Rönner Gruppe hat die junge Bremerhavenerin zahlreiche Erfolgsprojekte abgeschlossen – etwa mit den Eisbären, WINDFORCE oder North Data. Für diverse Künstler erstellte sie Musikvideos, die auf Youtube viral gegangen sind.

## BEI DER REKRUTIERUNG HILFT KREATIVITÄT

Im Studium traf Cameron dann Laurin, der aus Reutlingen bei Stuttgart stammt. „Schwaben sind ja von Grund auf unternehmerisch“, bringt er seinen Lebenslauf mit trockenem Humor auf den Punkt. Sein Interesse am Recruitment entwickelte sich früh, als er seine Mutter bei der Personalbeschaffung für ihre neue Praxis unterstützte. Es folgten praktische Erfahrungen mit der Vermarktung neuester KI-Projekte. Deshalb kam ihm die Idee, ihr

„Die Ideenfindung für dein Unternehmen sollte dir nicht schwer von der Hand gehen, sondern eher auf der Hand liegen: Das, was du immer machen wolltest, ist deine ‚Passion‘, die dich motiviert und zum Erfolg führt! Wenn du für dein Leben gern Kaffee trinkst, überleg‘ dir: Was geht da noch besser, wo kannst du beim Kaffeegenuss Mehrwert schaffen? Im nächsten Schritt solltest du offenbleiben, deine Strategien den Kunden anpassen – und nicht aufgeben!“

CAMERON EYO



„Die Freude am Bild ist das, was Cameron und ich teilen“, beschreibt Laurin ihre Zusammenarbeit.

gemeinsames Startup STRAHLKRAFT auf die Seestadt auszurichten. „Bremerhaven sucht mehr Fachkräfte“, skizziert er, „aber bisher erzählt niemand die Geschichten der lokalen Unternehmen.“

## DIGITALE SCHÖNHEITSKUR FÜR FIRMEN

Und das sieht so aus: Der Kunde beschreibt Story und Branding-Strategie für seine Firma, anschließend werden die Ziele für die Zusammenarbeit definiert. Für Filme und „Reels“, also Kurzvideos auf sozialen Medien, erstellt STRAHLKRAFT vorab ein Konzept sowie einen Shootingplan, gedreht wird meist am jeweiligen Firmenort mit ausgewählten Requisiten. Dazu kommt Viralmarketing, bei dem eine hohe Reichweite durch ungewöhnliche Botschaften erzielt wird.

## DIE ZUKUNFT IST „SOCIAL“

Damit sie diesen Plan in die Praxis umsetzen konnten, erhielten Cameron und

» Social Media sind schon heute im Recruiting nicht mehr wegzudenken. «

Laurin viel Unterstützung von der Bremerhavener Wirtschaftsförderung BIS. So übernahm die BIS die Organisation und Finanzierung des Pitching-Events „Connect & Create“, bei dem sie ihr Unternehmen vorstellen durften. Hinzu kamen verschiedene Coaching- und Netzwerkveranstaltungen, teilweise in Kooperation mit dem Starthaus und dem AFZ.

Künftig wollen sie sich auf Kleinunternehmen in Bremerhaven spezialisieren, verrät Cameron: „Wir möchten unsere Kunden wirklich von Anfang bis Ende begleiten.“ Auch neue Mitarbeiter würden sie gern einstellen, zum Beispiel durch eine langfristige Zusammenarbeit mit dem Studiengang Digitale Medienproduktion (DMP). Die Zukunftsaussichten für ihre Branche sehen sie positiv: „Social Media sind schon heute im Recruiting nicht mehr wegzudenken“, so Cameron. „KUs werden ohne sie an ihre Grenzen stoßen.“

„Zuhören ist eine wichtige Fertigkeit beim Gründen. Hör‘ zu, was die Leute wirklich brauchen, und biete das an, was andere nicht anbieten. Peter Thiel hat den Spruch geprägt ‚Wettbewerb ist was für Loser‘. Auch wenn das ein bisschen schroff klingt, ist etwas Wahres dran: Nachmachen ist einfach, Neumachen dagegen ist der Punkt, wo’s spannend wird. Statt den zehnten Eisladen in der Stadt zu eröffnen, würde ich überlegen, wie ich als Erster etwas Gesundes verkaufen kann.“

LAURIN BERGNER



## 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.

JETZT  
ANGEBOTE  
SICHERN!  
AB  
**329€\***

\*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

**BUSFAHRER:IN IST  
NIX FÜR DICH.**

AUßER DU NIMMST DAS  
STEUER SELBST IN DIE HAND.

**DEIN NÄCHSTER HALT  
BREMERHAVEN BUS**

jobs.bremerhavenbus.de



**BREMERHAVEN BUS**

Partner im VBN

Think pink!  
**GLOMB**

**Komm mit  
uns auf die  
Überholspur!**



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

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

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

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

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



**FREDRICH**  
SPEZIALTIEFBAU

**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



# ALLES TOP IM OBERSTÜBCHEN

TIPPS ZU DACHERNEUERUNG UND DACHAUSBAU



**Das Dach ist einer der wichtigsten Aspekte beim Hausbau. Wer eine Wohnung sucht, braucht „ein Dach über dem Kopf“ und nicht „Wände um sich herum“. Neben dem Schutz vor allem, was von oben kommt, bestimmt das Dach auch die Ästhetik und die Energieeffizienz deines Hauses. Wenn du dein Dach erneuern oder dein Dachgeschoss ausbauen willst, zeigen wir dir, worauf du achten solltest.**

#### WANN MUSS ES SEIN?

Spätestens, wenn es seine Funktion nicht mehr erfüllt, muss ein Dach erneuert werden. Typische Anzeichen sind vor allem:

#### Undichtigkeiten und Wasserschäden:

Eindringendes Wasser kann die Bausubstanz angreifen. Undichte Stellen oder regelmäßig feuchte Bereiche am Dach sind eindeutige Warnzeichen

**Altersbedingte Abnutzung:** Kein Dach hält ewig. Ziegel- oder Schieferdächer können je nach Material zwischen 30 und 100 Jahren halten, während Bitumen- oder Schindeldächer oft früher erneuert werden müssen.

**Verformungen oder strukturelle Schäden:** Bei starker Sturm- oder Schneelast kann das Dach durchbiegen oder brechen. In Bremerhaven sind nicht wenige Dächer den Unwettern der vergangenen Jahre zum Opfer gefallen. Wenn das Dach stark verformt ist oder Träger beschädigt sind, ist Arbeit angesagt.

**Energieverlust:** Wenn du hohe Heizkosten hast, solltest du auch prüfen, ob eine Dacherneuerung und eine bessere Isolierung sinnvoll wäre.

#### MATERIALIEN UND BAUARTEN IM TREND

Was sich hier am besten eignet, hängt von Funktionalität und Ästhetik ab.

**Dachziegel und Betondachsteine** sind die Klassiker und immer noch am weitesten verbreitet. Sie bieten eine lange Lebensdauer, hohe Wetterfestigkeit und eine Wärmedämmung. Besonders gefragt sind aktuell Ziegel mit spezieller Oberflächenbehandlung, die sie pflegeleicht und länger haltbar macht.

**Flachdächer** sind vor allem in der Stadt beliebt, weil man sie als Dachterrasse nutzen kann. Ein weiterer Vorteil ist, dass sie wenig Angriffsfläche für Sturmschäden bieten. Bitumenbahnen oder EPDM-Folien aus synthetischem Kautschuk sind am gängigsten für die wetterfeste Abdichtung von Flachdächern.

**Gründächer** werden immer beliebter. Sie können nicht nur das Mikroklima verbessern, sondern auch Wärmedämmung und Schallschutz optimieren. Es gibt verschiedene Arten von Gründächern, die sich in Bewuchs und Pflegeaufwand unterscheiden.

**Schieferdächer** sehen edel aus und sind ökologischvorteilhaft. Zudem gilt Schiefer als äußerst langlebig und pflegeleicht. Schieferdächer sind aber teurer und erfordern handwerkliches Können bei der Verlegung.

Voll im Trend liegen **photovoltaikfähige Dächer**, die speziell für die Installation von Photovoltaikanlagen ausgelegt sind.

Die neueste Innovation auf diesem Gebiet sind Solardachziegel. In ihnen sind die Solarzellen eingearbeitet, sodass die Photovoltaikanlage direkt in das Dach integriert ist, ohne dass zusätzliche Panels montiert werden müssen



**JETZT UMSTEIGEN AUF EIGENEN SOLARSTROM MIT SPEICHER**

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

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

**by solar** Hans-Jürgen Brikey GmbH

**SUNPOWER**  
Premier Partner

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

**PLISSEES ■ ROLLOS ■ LAMELLEN**

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

**idealtransport**  
Umzüge - Lagerung - Kleintransporte  
Küchenmontagen - Beiladungen  
Aktenlagerung

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

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

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

**Dein Photovoltaik-Partner**

**SOLARENERGIE SÖNDER**

+49 471 80991274  
info@solarenergie-soender.de  
solarenergie-soender.de

**Planung - Montage - Inbetriebnahme**

## PHOTOVOLTAIKANLAGE AUF DEM NEUEN DACH

Wenn du dein Dach auf Photovoltaik aufrüsten willst, gibt es einiges zu beachten. Das Dach muss stabil genug für das Gewicht der Photovoltaikanlage sein. Die Ausrichtung wiederum ist entscheidend für die Effizienz der Anlage. Ideal sind Dächer nach Süden mit einer Neigung von 30 bis 40 Grad. Ist das Dach nicht ideal, können optimierte Montagesysteme die Leistung verbessern.

Oft gibt es staatliche oder kommunale Förderprogramme für Photovoltaikanlagen. Deshalb solltest du dich vor der Installation über mögliche Zuschüsse und steuerliche Vorteile informieren.

## VOM SPEICHER ZUM WOHNGESCHOSS

Auch aus dem Raum unterm Dach (Juchee) lässt sich noch viel machen. Ein Dachausbau erschließt Flächen, die ansonsten nur für Gerümpel taugen oder ungenutzt dahinvegetieren. Der zusätzliche Raum kann als Büro oder bei Familienzuwachs für ein Kinderzimmer genutzt

werden. Besonders in Städten mit knappem Wohnraum ist der Dachausbau beliebt. Er erhöht neben dem Nutzwert auch den Marktwert, vor allem bei hochwertiger Ausführung.

Doch nicht jedes Dach eignet sich gleichermaßen für einen Ausbau. Dächer mit geringer Neigung etwa bieten weniger Raum und müssen oft intensiv umgestaltet werden. Komplexe Dachformen mit vielen Dachbalken machen den Ausbau ebenfalls schwerer. Außerdem muss die bestehende Dachkonstruktion das zusätzliche Gewicht der Wände, Böden und möglicherweise auch von

Fenstern oder Dachgauben tragen. Dann kann es notwendig sein, die Konstruktion zu verstärken.

## WOMIT WIRD AUSGEBAUT?

Eine gute Wärmedämmung ist das A und O des Dachausbaus. Mineralwolle, Polyurethanplatten oder Schafwolle sorgen für eine effiziente Dämmung und verhindern Wärmeverlust.



*In vielen Häusern führt  
das Dachgeschoss ein  
jämmerliches Dasein.*

Holz im Innenausbau bietet eine warme, natürliche Atmosphäre. Zudem isoliert es gut und verbessert das Raumklima. Gipskarton ist beliebt als Wand- und Deckenverkleidung, da er kostengünstig, leicht zu verarbeiten und gut zu streichen ist. Für den Fußboden eignen sich Holz, Laminat oder Fliesen.

Egal, ob du dein Dach erneuern oder dich darunter kreativ austoben willst: Gute Vorbereitung gehört ebenso dazu wie richtiges Material und sauberes, fachmännisches Arbeiten. Deshalb solltest du auch einen Fachbetrieb zu Rate zu ziehen. Der zertifizierte Handwerksmeister bietet dir nicht nur verlässliche Qualität in der Ausführung, sondern steht auch mit fachkundiger Beratung zur Seite, wo du vielleicht selbst Hand anlegen kannst.



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](mailto:kistner@gewoba.de)  
Telefon: 0471 48 03 45

**GEWOBA**  
EINE FÜR ALLE



## MASSIVE ELEGANZ FÜR IHR ZUHAUSE

Betonzäune in hochwertiger Optik – modern, langlebig und individuell planbar.

Jetzt beraten lassen:  
04719 922508  
[www.grad-betonzaeune.de](http://www.grad-betonzaeune.de)

Bördestraße 1  
27607 Geestland  
Gewerbegebiet Debstedt



## NEU BEI UNS:

Schiebetore & Eingangsporten aus Metall von Wisniowski – die perfekte Kombination aus Funktion und Design.



**WISNIOWSKI**  
TÖRE | PORTEN | TÜREN | GARDIENEN

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

SCHÜCO aluplast VEGA

**FACHGERECHTER EINBAU UND VERTRIEB VON:**

- FENSTER
- RAFFSTORES
- ROLLLÄDEN
- TÜREN
- MARKISEN

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

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

INFO@WIN-GU.DE · WIN-GU.DE

**Wegner Bedachungen**

**Wir machen Wohn(t)räume möglich!**  
Energetische Dachsanierungen • Dachfenster • Vordächer •  
Dachrinnen • Carports • Innenausbau für zusätzlichen Wohnraum •  
Terrassenüberdachungen • Photovoltaik

**Wegner Bedachungen GmbH & Co. KG**  
Bahnhofstraße 87, 27612 Loxstedt  
Telefon (0 47 44) 24 98  
[www.wegner-bedachungen.de](http://www.wegner-bedachungen.de)

# Keine Hürden in der Nasszelle

SO MACHST DU DEIN BADEZIMMER BARRIEREFREI:  
TIPPS, PLANUNG UND KOSTEN

Ein barrierefreies Bad hilft nicht nur Menschen, die mit körperlichen Einschränkungen leben müssen. Es bietet dir Komfort und Sicherheit für jede Lebensphase. Denn unser Körper wird nun mal leider nicht jünger, Muskeln bauen ab und der Bewegungsapparat verschleißt mit der Zeit und irgendwann fällt das Aufstehen vom Klo schwer oder die Dusche droht zur Stolperfalle zu werden.

Und selbst wenn du jung und topfit bist, kann dich schon ein Arbeitsunfall oder eine Trainingsverletzung in der Beweglichkeit so zurückwerfen, dass die heimische Nasszelle plötzlich viel zu eng und die Körperhygiene deutlich erschwert wird. Auch für solche Fälle wirst du ein barrierefreies Bad früher oder später zu schätzen wissen.

Wenn du dein Bad barrierefrei umbauen oder neu bauen möchtest, gibt es einige wichtige Punkte zu beachten. Wir zeigen dir hier, was alles dazugehört, was es dich kosten kann und wo du möglicherweise auch etwas sparen kannst.

## WAS GEHÖRT ZUM BARRIEREFREIEN BAD?

Ein barrierefreies Bad ist grundsätzlich so gestaltet, dass es ohne fremde Hilfe und ohne Einschränkungen genutzt werden kann – egal, ob du im Rollstuhl sitzt, eine Gehhilfe brauchst oder einfach mehr Sicherheit suchst. Dies sind wichtigsten Elemente:



michael  
**STÜRMEr** GMBH  
Miele Service

VERKAUF MONTAGE SERVICE

**Miele**  
Miele Service

Leher Landstraße 50  
27607 Geestland  
Telefon 04743 9497970  
stuermer-bremerhaven.de

**MUTH & BAHR**  
Haustechnik GmbH

HEIZUNG  SANITÄR  SOLAR 

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

Wir sind die Spezialisten für  
barrierefreie Bäder!

## EBENERDIGE DUSCHE

Eine bodengleiche Dusche ist das Herzstück eines barrierefreien Badezimmers. Hierkommst du stolperfrei und auch mit dem Rollstuhl mühelos hinein. Am Boden sind rutschhemmende Fliesen ein Muss, damit die nasse Duschkabine nicht zur Todesfalle wird.

## HALTEGRIFFE UND STÜTZKLAPPGRIFFE

Griffe geben mehr Sicherheit beim Aufstehen, Hinsetzen und Gehen an WC, Dusche und Waschbecken. Stützklappgriffe können bei Nichtgebrauch gegen die Wand geklappt werden.

## WC UND WASHBECKEN

Ein höheres WC (etwa 48 cm Sitzhöhe) erleichtert das Aufstehen. Ein unterfahrbares Waschbecken erlaubt die Nutzung im Sitzen, zum Beispiel vom Rollstuhl aus. Auch der Spiegel sollte im Sitzen einsehbar sein – entweder kippbar oder tief montiert.

## BREITERE TÜR UND MEHR FLÄCHE

Die Tür sollte mindestens 90 cm breit sein, damit auch ein Rollstuhl durchfahren kann. Sie sollte nach außen öffnen – sonst könntest du bei einem Sturz hilflos hinter der Tür liegen bleiben, und möglichen Helfern den Zugang versperren. Vor WC, Dusche und Waschbecken solltest du 120 x 120 cm freie Fläche haben, um dich auch mit Rollstuhl oder Gehhilfen ungehindert bewegen zu können.

**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



## 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!

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



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

**HIRWA**  
Industriereinigung GmbH

**IHR STARKER  
PARTNER FÜR  
INDUSTRIELLE  
REINIGUNG.**

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

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

**BEDIENELEMENTE**

Lichtschalter, Duscharmaturen und Ablagen sollten 85 bis 105 cm hoch angebracht sein, damit du sie mühelos erreichst.

**DUSCHSITZ**

Ein Duschsitz bietet zusätzliche Sicherheit und Komfort – vor allem wenn du gern länger duschst oder nicht mehr so gut stehen kannst.

**WORAUF MUSS ICH ACHTEN?**

Normen und DIN-Vorgaben: Die DIN 18040-2 regelt die Anforderungen an barrierefreies Bauen im Wohnbereich. Das kann wichtig sein, wenn du zum Beispiel einen Förderantrag für den Umbau stellen oder die Wohnung als „barrierefrei“ vermieten willst.

**Profis fragen:** Ein Fachbetrieb oder ein Wohnberater (z. B. über Pflegestützpunkte) hilft dir, das Bad sinnvoll und vorausschauend zu planen.

**Fördermöglichkeiten prüfen:**

Pflegekassen unterstützen barrierefreie Umbauten bei Pflegegraden. Auch die KfW kann helfen, zum Beispiel mit dem Programm „Altersgerecht Umbauen“.

**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 Büllkau  
0157/81 964969 · manonatur@posteo.de · www.manonatur.de

**WAS KOSTET DAS?**

Das hängt vom Umfang, Material und den baulichen Voraussetzungen ab. Je älter das Bad ist, desto aufwändiger und teurer kann die Umrüstung sein. Hier ein grober Überblick:

**Ebenerdige Dusche (Umbau)**

3.000 – 6.000 €

**WC-Erhöhung + Haltegriffe**

500 – 1.000 €

**Unterfahrbares Waschbecken**

300 – 800 €

**Rutschfeste Fliesen**30 – 80 €/m<sup>2</sup>**Duschsitz und Haltegriffe**

100 – 400 €

**Türverbreiterung**

800 – 2.000 €

**Komplettumbau barrierefrei**

8.000 – 20.000 €

**GEHT'S AUCH BILLIGER?**

Vielleicht brauchst du gar keinen Komplettumbau. Viele kleinere Maßnahmen kannst du auch kostengünstiger umsetzen.

Haltegriffe etwa gibt es auch mobil mit Vakuummontage oder Saugnäpfen. Sie lassen sich einfach anbringen und spurlos wieder entfernen. Rutschmatten geben dir in der Dusche und auf den Fliesen mehr Halt. Duschstühle oder -hocker kannst du flexibel nutzen und musst sie nicht befestigen. Für das WC gibt es spezielle erhöhte Sitze, die du einfach statt der alten Klobrille montieren kannst.

Mit guter Planung und gezielten Maßnahmen lässt sich ein barrierefreies Bad auch mit verhältnismäßig kleinem Budget umsetzen. Wichtig ist, dass du deine individuellen Bedürfnisse kennst und dich beraten lässt.

# Gepflegter Auftritt bei ARBEIT UND FREIZEIT

HAGEBAUMARKT LANGEN HAT JETZT  
CARHARTT KLEIDUNG IM ANGEBOT

**Auf der Baustelle genauso gut aussehen wie am Pool oder im Fitnessstudio – geht nicht? Doch! Im Hagebaumarkt Langen gibt es jetzt Arbeits- und Freizeitkleidung der renommierten Marke Carhartt. Ob für den professionellen Einsatz bei der Arbeit oder den robust-eleganten Look in der Freizeit findet sich dort das jeweils passende Outfit.**

„Unser neues Sortiment umfasst Kleidung, die sowohl den professionellen Ansprüchen in der Werkstatt oder auf der Baustelle gerecht wird, als auch für den lässigen und zugleich eleganten Auftritt nach Feierabend geeignet ist“, sagt Filialleiter Sascha Sawitzky. „Von klassischen Arbeitsjacken über robuste Hosen bis hin zu bequemen T-Shirts – bei uns finden Sie alles, was das Herz des Profis wie des Heimwerkers begehrt. Besonders beliebt sind die langlebigen Arbeitsjacken, die auch bei widrigen Wetterbedingungen zuverlässig schützen, sowie die bequemen T-Shirts und Shorts, die durch ihren lässigen Stil überzeugen.“

Carhartt wurde 1889 in den USA gegründet und hat sich seit über 130 Jahren einen Namen gemacht für robuste Arbeitskleidung, die den härtesten Anforderungen standhält. Ursprünglich für Arbeiter in der Bau- und Landwirtschaft entwickelt, hat Carhartt sein Sortiment stetig erweitert und bietet heute eine breite Palette an Bekleidung, die sowohl im Beruf als auch in der Freizeit getragen werden kann.

„Die Produkte von Carhartt zeichnen sich durch hochwertige Materialien und eine sorgfältige Verarbeitung aus“, erklärt Sascha Sawitzky. „Ob strapazierfähige

Hosen, widerstandsfähige Jacken oder bequeme T-Shirts – jedes Kleidungsstück ist auf Langlebigkeit und Komfort ausgelegt. Robuste Stoffe wie Canvas, Duck oder Twill sorgen dafür, dass die Kleidung auch bei intensiver Nutzung ihre Form und Funktion behält. Damit ist man immer bestens ausgestattet, egal ob bei der Arbeit oder in der Freizeit.“

Für Sascha Sawitzky bedeutet der neue Shop in seinem Markt eine logische Erweiterung seines Sortiments: „Wir möchten unseren Kunden Produkte anbieten, auf die sie sich verlassen können – egal, ob sie sie bei der Arbeit oder in der Freizeit tragen. Und mit Carhartt haben wir eine Marke gefunden, die für Qualität und Langlebigkeit steht. Wir sind überzeugt, dass unsere Kunden die robuste Verarbeitung und den zeitlosen Stil ebenfalls schätzen werden. Unser Team berät Sie gerne bei der Auswahl der passenden Kleidung für jeden Einsatz und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.“

**hagebaumarkt Langen**  
Leher Landstraße 92-100  
27607 Geestland



Auch für den Feierabend bietet  
Carhartt das passende Outfit.

FREIHEIT AUF DEM WASSER:

# ABENTEUER & NATURNÄHE beim Kanu-Verein Unterweser

Der Kanu-Verein Unterweser e.V. (KVU), der älteste Bremerhavener Kanuverband, ist regelmäßig auf der Geeste, Lune und Außenweser unterwegs. Die Sommerzeit bedeutet für die Kanuten Hochsaison: Neue Touren und Regatten stehen an, allen voran der Drachenboot-Cup im Schaufenster Fischereihafen. Daneben sucht der Verein neue Mitglieder – und gibt die Hoffnung auf eine Sanierung seiner alten Kaje nicht auf. Ein Gespräch mit Sonja Tolle, der 1. Vorsitzenden des Vereins, und Pressereferent Marten Mattheis.

## EIN SPORT FÜR ALLE JAHRESZEITEN

Jedes Jahr im Frühjahr heißt es „Anpaddeln“: Dann ziehen die Kanuten erstmals wieder gemeinschaftlich die Geeste auf und ab. Die Saison endet naturgemäß, sobald es kälter wird und die Sonne früh untergeht. Dann wird für die Wintermonate

„abgepaddelt“. „Wobei wir eigentlich immer fahren können, solange die Geeste nicht zugefroren ist“, relativiert Mattheis. Auch sonst gilt im Kanusport die alte Weisheit: „Paddler werden im Winter gemacht“. Deshalb hat der KVU kürzlich einen neuen Kraftraum eingerichtet, wo sich Mitglieder

in der nächsten kalten Jahreszeit fit halten können. Neben Hanteltraining ist vor allem das umgebaute Ruderergometer beliebt: ein Fitnessgerät, das mit viel handwerklichem Geschick auf Paddel umstrukturiert wurde, wodurch die Bewegungen an Land simuliert werden können.

**Albert  
Schweitzer**  
inklusive Pflegedienste  
gGmbH

sehen. helfen. achten.

## WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT

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

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

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



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

☞ *Pure Freiheit auf dem Wasser:  
Beim Kanufahren lernt man, wie  
Flusläufe, Wellengang und das  
offene Meer die Navigation  
beeinflussen.*

## KAJAK UND STAND-UP-PADDLING

Allen Mitgliedern steht der Bootspark mit seinen verschiedenen Bootstypen offen. Die Kajaks sind die Gründungssparte des KVU. Von ihnen kommen am häufigsten die Wanderkajaks zum Einsatz und, für Wesertouren, die Seekajaks. Wildwasserkajaks lohnen sich für Regionen wie den Harz. Die kleinste Sparte bildet das Stand-Up-Paddling, das der Verein seit 2014 anbietet. Wer sich für diese Paddelboote entscheidet, sucht oft Entspannung und Outdoor-Erlebnisse: Wogende Schilfmee-re, Sonnenuntergänge, Schweinswale, Robben und verschiedene Seevögel gehören zu den Naturwundern, die Paddler auf den Routen des KVU bestaunen können. Mattheis war mit seinen Kindern schon auf dem Loch Ness in Schottland, andere Touren führten den KVU nach Teneriffa, Frankreich, Sardinien, Irland, Venedig und sogar Grönland.

## DISNEYS „VAIANA“ LÄSST GRÜSSEN: KANUS AUS POLYNESIEN UND CHINA

Ansonsten setzen Tolle und Mattheis persönlich lieber aufs Tempomachen – immerhin sind sie Teil der zwei wett-kampferprobten Mannschaften des KVU, dem Auslegerboot-Team „Malolo“ und dem Drachenboot-Team „Lighthouse-Dragons“. „Das Schöne an unserem Verein ist ja, dass wir hier alle Temperamente zufriedenstellen können“, fasst die 1. Vorsitzende zusammen. Beim Auslegerkanu

handelt es sich um einen hochseetauglichen, traditionellen Bootstyp aus Polynesien. Ein grünblaues Boot des KVU etwa trägt den Namen „Moana“ – der englische Originaltitel des Disney-Films „Vaiana“, der von einer seefahrenden Prinzessin handelt. Genauso viele Jahrtausende alt muss die Bauweise des Drachenboots sein, dessen Wettkampf in China jedes Jahr als Volksfest gefeiert wird. Zurzeit bereiten sich die „Lighthouse-Dragons“ für die 2000-Meter-Langstrecke beim Bremerhavener Drabo-Cup vor.

» *Das Schöne an unserem Verein ist, dass wir alle Temperamente zufriedenstellen können.* «

## NEUE KANUTEN GESUCHT

National wie international finden alljährlich Regatten statt, zum Beispiel der Baltic-Cup an der Ostsee. Neben der Paddeltechnik zählen Kraft, Ausdauer

**Veranstaltungs-Tipp**  
swb-Drachenbootcup  
14.6. von 10 bis 17 Uhr  
Schaufenster  
Fischereihafen

und Teamgeist: „Das Boot bringt man nur gemeinsam voran“ ist die Devise. „Dass ein Boot kentert, habe ich in 20 Jahren fünf oder sechs Mal erlebt“, betont Tolle. „Kanufahren ist ein sehr sicherer Sport.“ Kinder dürfen beim KVU mitmachen, sobald sie auf die Anweisungen der Trainer reagieren können. Teenager trainieren meistens unter Gleichaltrigen in den Ausleger- und Drachenbooten. Für seine Jugendarbeit wurde der KVU oft ausgezeichnet, 2007 kamen die „Lighthouse Youngsters“ im Wettkampf bis zu einer Veranstaltung nach Moskau. Aktuell hat der Verein

Faktencheck

KANU-VEREIN UNTERWESER E.V.

- ◆ Gründungsjahr: 1928
- ◆ Mitgliederzahl: aktuell 78
- ◆ Vereinshaus: Ludwigstraße 1

## HNO-Praxis Dr. Uhe



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

Grashoffstr. 6  
27570 Bremerhaven  
Tel: 0471/21167



#### WEITERE WASSERSPORT- VEREINE IN UNSERER SEESTADT

- ♦ Kanu-Club Bremerhaven e.V. (KCB),  
Am Luneort 2
- ♦ Wassersportverein Frohe Fahrt e.V.,  
Uferstraße
- ♦ Albatros Yachtclub, Am Seedeich 57
- ♦ Wassersportverein Wulsdorf,  
Am Luneort 29
- ♦ Weser Yacht Club Bremerhaven e.V.,  
Borriesstr. 52a
- ♦ Leher Turnerschaft von 1898 e.V.,  
Honholdstraße 1

allerdings wenig Nachwuchs – auch bei den Erwachsenen, unter denen sich früher einmal eine ganze Generation aus Feuerwehr- und Polizeikräften befand. „Voraussetzung für eine Mitgliedschaft ist nur, dass man schwimmen kann“, sagt Tolle. „Es gibt ein Sicherheitstraining und der Preis für die ersten 12 Monate ist reduziert.“

» *Das Boot bringt man  
nur gemeinsam  
voran.* «

#### DIE ALTE UND DIE NEUE KAJE

Eine weitere Hürde ist vorerst aus dem Weg geräumt: Die fast einhundertjährige Kaianlage des Vereins ist abgesackt und darf nicht mehr genutzt werden. „Als das Problem auftauchte, erhielten wir sofort eine Menge Unterstützung“, schildert Tolle – von den anderen Kanuvereinen, dem Sportamt Bremerhaven und auch

einem Ruderverein. Heute liegt die neue Kaje nur 650 Meter weiter, zwischen der Alten Geestebrücke und dem Historischen Museum. Die Kanus lagern in einem Bootshaus in der Bussestraße. „Unsere alte Kaje wäre schon die ideale Lösung“, finden Tolle und Mattheis – besonders, weil die langen Boote nun zum neuen Anleger durch die Ludwigstraße getragen werden müssen, vorbei an Fußgängern und Radfahrern. Ihnen sei jedoch klar, dass auch andere marode Kajen in Bremerhaven auf eine Sanierung warten.



**Infos für Betriebsausflüge, Geburtstagsfeiern und weitere Events beim KVV:**

[kvu.der-norden.de/go/startseite](http://kvu.der-norden.de/go/startseite)

*Zahnersatz  
made in Fischtown.*

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

# EISBÄREN BRENNEN AUF DIE NEUE SAISON



BREMERHAVENS  
BASKETBALLER WOLLEN  
ZUM „GROSSEN WURF“  
ANSETZEN

**Die vergangene Basketball-Saison in der Pro A war für die Eisbären Bremerhaven eine Zeit der Entwicklung und des Aufbruchs. Geschäftsführer Johannes Marggraf zieht trotz des frühen Playoff-Ausscheidens ein positives Fazit: „Wir können stolz sein auf die Fortschritte, die wir in dieser Saison gemacht haben“, sagt er. „Das Team hat sich stetig verbessert, und das zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.“**

Die Fortschritte tragen unverkennbar die Handschrift von Chefcoach Steven Esterkamp. „Steven hat seine Vision vom schnellen, teamorientierten Basketball bei uns optimal umsetzen können und hat die Mannschaft mit seiner taktischen Flexibilität und seinem Motivationsstil maßgeblich vorangebracht“, lobt Marggraf. „Die Leistungen, die das Team vor allem in den Spielen gegen die Topteams wie Jena oder Trier auf das Parkett brachte, zeigen auch, wie gut seine Vision in der Mannschaft angekommen ist.“

Ein erster Meilenstein für die neue Saison ist deshalb, dass sowohl Steven Esterkamp als auch Co-Trainer Davide Bottinelli ihre Verträge verlängert haben. „Dadurch können wir die positive Entwicklung nachhaltig sichern“, sagt Johannes Marggraf. „Das wird ein wichtiger Faktor für unser langfristiges Ziel, in die Bundesliga zurückzukehren.“ Auch im Hinblick auf die Kaderplanung ist der Manager zuversichtlich. Die ersten wichtigen Verträge sind schon unter Dach und Fach. Und auch Eisbären-Urgestein und Publikumsliebbling Adrian Breitlauch wird in der kommenden Saison wieder in Bremerhaven auf dem Parkett stehen.

Nicht zuletzt spielt aber auch der „sechste Mann“ eine wichtige Rolle für die Eisbären. „Für die grandiose Unterstützung unserer Fans sind wir natürlich unendlich dankbar“, betont Marggraf. „Ich habe das Gefühl, dass Mannschaft und Fans wieder enger zusammengewachsen sind. Und ich bin sicher, dass wir auch in der kommenden Saison ihren Support mit tollen Leistungen und Erfolgen belohnen können. Wir haben auf jeden Fall ein super Fundament für die nächste Saison.“



# MIT EINEM SCHLAG IST ALLES ANDERS

Er kündigt sich nicht an und selbst wenn er kommt, wird er oft nur schwer erkannt. Ein Schlaganfall kann von einem Moment auf den nächsten alles auf den Kopf stellen. Nicht nur die Betroffenen selbst, auch Angehörige bleiben dann oft ratlos zurück. Das muss nicht sein.

Zunächst zitterten Berbel Häseker nur die Finger. „Ich wollte eine Nachricht auf dem Handy schreiben, aber das ging einfach nicht“ erinnert sich die 71-jährige Bremerhavenerin an den folgenschweren Tag vor vier Jahren. Als ehemalige Krankenschwester hatte sie sich noch nichts dabei gedacht. „Ich hatte an dem Abend mit einer Freundin telefoniert und darüber gesprochen. Aber ein Schlaganfall konnte das ja nicht sein, da waren wir uns einig.“

Später im Bett packt sie plötzlich die Angst und sie ruft den Notarzt, der sie ins Krankenhaus mitnimmt. „Ich habe meine Notfalltasche für so einen Fall mitgenommen und die Tür hinter mir abgeschlossen – und ahnte nicht, dass ich erst ein Vierteljahr später wieder nach Hause kommen würde.“

In der Stroke Unit, der speziellen Intensivstation für Schlaganfälle im Klinikum Bremerhaven Reinkenheide, wachte Berbel Häseker am nächsten Morgen gelähmt auf und konnte nicht mehr sprechen.

*„Ich musste dann im Prinzip wieder bei null anfangen“, sagt sie.*

Der Schlaganfall, auch Hirnschlag genannt, ist eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn. Meist wird sie durch ein Blutgerinnsel ausgelöst, das eine Arterie im Gehirn verschließt. Wird der Schlaganfall nicht so schnell wie möglich ärztlich behandelt, sterben so viele Gehirnzellen ab, dass der Patient bleibende Schäden wie Lähmungen

## WIE KANN ICH EINEN SCHLAGANFALL RECHTZEITIG ERKENNEN?

Experten empfehlen vier Maßnahmen zur Erkennung eines möglichen Schlaganfalls bei einem Betroffenen:

1. Bitte die Person, zu lächeln. Hängt ein Mundwinkel herab, kann das auf eine halbseitige Lähmung hindeuten.
2. Bitte sie, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, ein Arm sinkt oder dreht sich.
3. Lass sie einen einfachen Satz nachsprechen. Geht das nicht oder klingt die Stimme verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.
4. Unverzüglich den Notruf verständigen und die Symptome schildern.

Der Cartoonist Ralph Ruthe hat die wichtigsten Regeln zur Schlaganfall-Erkennung in dem Comic-Video „Lächeln, Sprechen, Arme hoch“ in Szene gesetzt.

## Wohnungen zu vermieten

in unserer neuen „Wohnanlage Butenandt“

- Barrierefreie 1-2 Zimmer-Wohnungen
- Fahrstuhl

Interesse? Dann jetzt schnell anrufen und Besichtigungstermin vereinbaren:

0471 / 9843 – 304  info@bew-bhv.de

Erstbezug!

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

oder Sprachstörungen davonträgt oder sogar stirbt. Jedes Jahr erleiden rund 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. 80 Prozent der Betroffenen sind über 60 Jahre alt, doch auch junge Menschen, sogar Kinder, kann er treffen.

Schätzungen zufolge behalten rund 90 Prozent der Betroffenen eine mehr oder minder starke Behinderung zurück. Die muss aber nicht bleiben – wenn man etwas dafür tut. „Der Schlaganfall lässt quasi ein Loch im Gehirn zurück“, sagt Berbel Häseker. „Das kann man aber wieder schließen, indem man dem Gehirn neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen anbietet.“ Wichtig dafür sind drei Dinge: Trainieren, trainieren und nochmal trainieren. „Es kann noch so mühsam sein und die Erfolge noch so unscheinbar. Aber man muss einfach dranbleiben“, betont sie. „Selbst schwere Pflegefälle haben eine Chance Fähigkeiten zurückzugewinnen. Das Gehirn kann sich selbst reparieren, so lange wir leben.“

In einer professionellen Physiotherapie etwa werden die Patienten mit sinnvollen Bewegungsübungen angeleitet und ihnen wird erklärt, warum welche Bewegungen wichtig sind, um neue Verknüpfungen im Gehirn zu bilden. Im Prinzip kann jede verlorene Fähigkeit so auch wiedererlangt werden, wobei es aber auch auf die Schwere des Schlaganfalls ankommt. Bei der Wiederherstellung sind die Patienten nicht nur auf ihre eigene Mitarbeit angewiesen.

*„Angehörige machen oft den – verständlichen – Fehler, den Betroffenen zu viel abzunehmen, um sie nicht zu belasten“, erklärt Berbel Häseker.*

„Aber jede zumutbare Aufgabe, die man selbst erledigt, hilft bei der Regeneration. Gerade normale Alltagsaufgaben sind dabei wichtig.“

Neben Therapie und Rehabilitation müssen sich Betroffene sich nach einem Schlaganfall mit vielerlei Alltagsproblemen herumschlagen. Hilfreich ist dabei eine Selbsthilfegruppe. „Als ich aus dem Krankenhaus kam, gab es in Bremerhaven keine Selbsthilfegruppe mehr“, erzählt Berbel Häseker. „Die letzte hatte sich einige Zeit zuvor aufgelöst.“ Kurzerhand suchte sie per Inserat nach anderen Betroffenen und gründete einen Gesprächskreis, aus dem sich schnell eine anerkannte Selbsthilfegruppe entwickelte. „Was die Unterschiede zwischen beiden Formen sind und wie man zur Selbsthilfegruppe wird, das musste ich mir alles nebenher erarbeiten. So etwas erfährt man ja sonst nicht.“

Ihre Selbsthilfegruppe „Schlaganfall und Hoffnung“ trifft sich einmal im Monat in der „Guten Stube“ beim Standortmanagement Geestemünde in der Schil-

lerstraße. Dort tauschen Betroffene und Angehörige Erfahrungen und relevante Informationen aus und geben sich gegenseitig Unterstützung. „Viele Dinge, die einem den Alltag erleichtern, unnötige Probleme vermeiden oder bares Geld sparen, erfährt man nur durch die Erfahrung anderer“, erklärt Berbel Häseker. „Von Ärzten, Krankenkassen, Rententrägern und Behörden bekommt man nämlich nicht selten zu einer Frage viele unterschiedliche Antworten. Da wird man vom einen zum anderen geschickt. In der Gruppe ist immer jemand dabei, der sich auskennt.“ Außerdem werden regelmäßig Experten aus Medizin, Pflege oder dem Sozialbereich zu Vorträgen und Info-Nachmittagen eingeladen.

Ebenso wichtig wie praktische Hilfe, ist für die Betroffenen die seelische Unterstützung. „In der Gruppe hat man Leute an seiner Seite, die durch die gleiche Hölle gegangen sind und wissen, wie man sich fühlen kann“, sagt Berbel Häseker. Zuspruch ist für viele Betroffene ein Problem. Weil sie bestimmte Dinge nicht

mehr können, leidet vor allem das Selbstwertgefühl. „Oft wird den Menschen nach einer Schlaganfall-Erkrankung von ihrem Umfeld zu wenig Hoffnung gemacht“, so Berbel Häseker weiter. „Aber das Leben ist ja eben noch nicht vorbei! Ich zum Beispiel habe meine Einschränkungen. Aber ich kann gut damit leben. Ich kann verreisen, weil man zum Beispiel bei der Bahn oder bei Fluggesellschaften einen Mobilitätsservice buchen kann. Ich kann auf Radtouren gehen. Dazu habe ich mit dem ADFC eine Dreirad-Gruppe gegründet. Es gibt noch so viel zu sehen und auszuprobieren...“

## NÜTZLICHE ADRESSEN

Hier kann dir oder deinen Lieben nach einem Schlaganfall geholfen werden.

### SELBSTHILFEGRUPPE SCHLAGANFALL & HOFFNUNG

Die erste Anlaufstelle nach dem Krankenhaus. Treffen jeden ersten Montag im Monat in der „Guten Stube“, Schillerstraße 64. Berbel Häseker leitet die Gruppe und ist unter Telefon 0155-10910952 erreichbar. Die nächsten Treffen sind am 2. Juli und am 4. August, jeweils um 15 Uhr. Du findest die Termine auch in unserem Online-Veranstaltungskalender unter [moin-bremerhaven.de](http://moin-bremerhaven.de)

**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)

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

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

<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
--	--	--

**SDW**

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)

**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



### PFLEGESTÜTZPUNKT IM LAND BREMEN

Hier werden dir alle Fragen rund um das Thema Pflege beantwortet. Von Pflege-möglichkeiten über Finanzierung und rechtliche Aspekte bis hin zu Unterstützung bei Anträgen kannst du Beratung und Hilfe bekommen. Das Bremerhaver Büro ist in der **Bürgermeister-Smidt-Str. 29/31, 27568 Bremerhaven.** Telefon: 0471/3097790; [bremerhaven-pflegestuetzpunkt.de](http://bremerhaven-pflegestuetzpunkt.de)

### SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND (SOVD)

Der SoVD berät seine Mitglieder u.a. zu Schwerbehindertenrecht, Reha- und Teilhabe-Maßnahmen vertritt ihre Interessen gegenüber Sozialleistungsträgern. Den Kreisverband Bremerhaven findest du in der **Barkhausenstraße 22, 27568 Bremerhaven.** Telefon: 0471/28006. [sovd-hb.de](http://sovd-hb.de)

### SOZIALVERBAND VDK

Der VdK berät seine Mitglieder in allen rechtlichen Belangen rund um Pflege, Rente, Erwerbsminderung und Teilhabe und hilft bei Anträgen sowie in Streitfällen. Beratungstermine können unter Telefon 0421 1654817 vereinbart werden. [niedersachsen-bremen.vdk.de](http://niedersachsen-bremen.vdk.de)

### HANEL-STIFTUNG CUXHAVEN

Die Stiftung hilft Senioren, die in Altersarmut leben. Als Begleitung bei Behörden-gängen und Formalitäten, mit Veranstaltungen, Ausflügen und Frühstück- oder Kaffeetreffs, aber auch ganz unbürokratisch mit Sachspenden, Lebensmitteln oder warmen Mittag-mahlzeiten. Die Adresse ist: Neustraße 16, 27472 Cuxhaven. Telefon 04721 3962073; [senioren-stiftung.de](http://senioren-stiftung.de)

Viele weitere Informationen rund um das Thema Schlaganfall gibt es außerdem auf der Webseite der Deutschen Schlaganfall-Hilfe unter [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

## AB IN DEN URLAUB:

# Was gehört in die Reiseapotheke?



Thomas Anthes,  
Apotheker und Inhaber der Sander Apotheken

Mit einem gut ausgestatteten „Reise-Notfall-Kit“ kannst du viele kleine Beschwerden selbst behandeln, ohne im Urlaub gleich zum Arzt zu müssen. Thomas Anthes, Apotheker und Inhaber der Sander Apotheken, verrät, wie du deine mobile Medizintasche optimal zusammenstellst.

### SCHUTZ VOR SONNE, INSEKTEN UND KLEINEN WUNDEN

Immer griffbereit sollte eine Sonnencreme mit Breitspektrum-Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen sein. „Der Lichtschutzfaktor beträgt für sonnige Reiseziele idealerweise 50 plus“, rät Anthes. Dazu kommt eine kühlende Après-Lotion gegen Sonnenbrand sowie Antimückenspray. Ist der Wirkstoff Icaridin enthalten, hält das Mittel auch Zecken ab. Für Kinder und Säuglinge brauchst du Spezialprodukte, da ihre Haut empfindlicher ist. Ebenso gehört ein „Unfall-Set“ in die Reiseapotheke: Desinfektionsmittel, Wundsalbe, Schere, Pinzette, Kompressen, Mullbinden, Klebeband, Einmalhandschuhe sowie Heft-, Blasen- und wasserfeste Pflaster.

### ERSTE HILFE BEI PLÖTZLICHEN BESCHWERDEN

Jetzt fehlt noch ein kleiner Grundstock an rezeptfreien Arzneien, die typische Kränke-

leien lindern: vor allem Fieber, Schmerzen, Übelkeit und Verdauungsprobleme. „Wir empfehlen hier gern unsere Eigenmarke elac®“, fügt Anthes hinzu, „weil wir qualitativ hochwertige Produkte zu günstigen Preisen anbieten können.“ Ibuprofen, Paracetamol oder ASS senken Fieber und lindern Schmerzen in Kopf, Bauch, Zähnen oder durch Regelblutungen. Für Kinder gibt es Fiebersaft und Zäpfchen. Pantoprazol und Loperamid stoppen Durchfall und Sodbrennen, außerdem gehört auch immer ein Präparat mit einem Wirkstoff gegen Übelkeit und Erbrechen in die Reiseapotheke. Und bei Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen schafft ein Nasenspray Abhilfe. „Kühltaschen für den sicheren Transport von Medikamenten haben wir auch in unseren Apotheken“, ergänzt Anthes.

### WEITERE BESTANDTEILE FÜR DEINE REISEAPOTHEKE:

- ◆ **Wichtig:** deine regulären Medikamente (mit zusätzlichen Tabletten, falls sich die Rückreise verschiebt, & ärztlichem Attest fürs Handgepäck)
- ◆ Antihistaminika gegen Allergien
- ◆ Fieberthermometer
- ◆ Bei Flugreisen: Kompressionsstrümpfe (gegen Thrombose), Ohrstöpsel
- ◆ Beim Sporturlaub: Salbe gegen Verstauchungen & Zerrungen
- ◆ Beim Tauchen: Ohrentropfen
- ◆ Bei Fernreisen: Tabletten zur Wasserentkeimung
- ◆ Für Malaria-Regionen: Antimoskitospray, Malariamittel (rezeptpflichtig), Moskitonetz

[sander-apotheken.de](http://sander-apotheken.de)



MAMMOGRAPHIE  
SCREENING  
BREMERHAVEN

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

# Her mit dem Beach-Body!

SPORTTRENDS IN  
BREMERHAVEN UND UMZU



**Sommer ist Strandzeit - deshalb möchten viele auch mit einer durchtrainierten Strandfigur strahlen: sichtbare Bauchmuskeln, straffe Arme und eine starke Muskulatur sorgen nicht nur für Selbstbewusstsein, sondern sind auch ein Zeichen für körperliche Gesundheit. Egal, ob du ein Sixpack anstrebst oder einfach dein Wohlfühlgefühl im Blick hast - mit dem richtigen Training gibst du deinem Körper, was er braucht, damit er dich über achtzig Jahre durchs Leben trägt!**

#### SPORT IM SOMMER:

##### IST DAS DENN GESUND?

Grundsätzlich stellt die Sommerzeit kein Hindernis dar, um sportlich aktiv zu sein - immerhin trainieren auch in warmen Ländern die Profis bei Sonne und Hitze. Allerdings besteht ein erhöhtes Risiko für Kreislaufprobleme, Dehydrierung

oder gar einen Sonnenstich. Deshalb solltest du auf einige Schutzmaßnahmen achten: eine Kopfbedeckung, eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, atmungsaktive Kleidung, die nicht zu eng anliegt, genug zu trinken und Pausen im Schatten.

#### KRAFTTRAINING

Wer einen richtigen „Beach Body“ anstrebt, verfolgt am besten ein festes Trainingsprogramm, das Kraftsport mit Ausdauersport oder Cardio kombiniert. Ein professioneller Coach im Fitnessstudio hilft dir, deine Ziele zu definieren und deinen körperlichen Leistungsstand zu ermitteln, um das ideale Übungsprogramm für dich zusammenzustellen. Für die ersten vier Wochen eignen sich dreimal 30 Minuten pro Woche, nach und nach kannst du dich auf 45 bis 60 Minuten steigern.

Der Kraftsport sorgt in dieser Kombination für den Muskelaufbau. Beim klassischen Bodybuilding werden Bauchmuskeln, Arme, Schultern und Po trainiert. Vor allem Männer nehmen häufig das sogenannte „V-Taper“-Training hinzu, das einen „V-Rücken“ mit breiten Schultern

und schmaler Taille schafft. Doch auch unter Frauen ist ein klarer Trend zum Kraftsport mit Langhanteln zu beobachten - gesunde Muskeln machen eben alle schön und fit für ein langes Leben.

#### TIPP

Für den „V-Body“ wird der breite Rückenmuskel - auch Latissimus genannt - trainiert. Beliebte Übungen: Rudern am Kabelgriff, Seitheben mit Kurzhanteln, Klimmzüge (Pull-ups)

Den ein oder anderen mag es überraschen: Kraftsport eignet sich hervorragend für Senioren! Die Übungen sind nämlich ideal, um Osteoporose und altersbedingtem Muskelschwund (Sarkopenie) vorzubeugen. Besonders bei Frauen können die Wechseljahre einen Verlust von Muskelmasse mit sich bringen. Ab der Postmenopause sind deshalb pro Woche dreimal eine Stunde Krafttraining und Ausdauersport empfehlenswert.

**PARKHAUS**  
FITNESS CLUB

JEITZ MITGLIED WERDEN:

@PARKHAUSFITNESSCLUB

Instagram, Facebook, YouTube, Website icons.

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. 04751 980-6880 / F. 04751 980-6881  
www.oetmed.de

OetMed Klinik Bremerörde  
Grünenburger Straße 117 | 27432 Bremerörde

SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER

## TIPP

**Übungen für den Bizeps:** Curls mit der Langhantel oder zwei Kurzhanteln; Liegestützen; Bankdrücken; Klimmzüge (Pull-ups)

**Übungen für den Trizeps:** Military Press, Pike-Liegestütze oder Yoga-Übung „herabschauender Hund“; enges Bankdrücken; Liegestützen mit einem Arm

der Name Cardio-Training verwendet. Seit den Nuller Jahren erfreut sich das hochintensive Intervalltraining (HIIT) großer Beliebtheit, weil es die Fitness schnell steigert, kurze Trainingszeiten effektiv nutzt und dabei viele Kalorien verbrennt.

Idealerweise kombinierst du bei deinem regulären Training immer ein bis zwei Ausdauerheiten mit zwei Krafterheiten. So sorgst du für einen Allround-Effekt von Muskel- und Konditionsaufbau bis hin zur Fettverbrennung und Herzgesundheit.

## OUTDOOR-TRAINING

Du bist nicht der Typ für ein Trainingsprogramm „zum Abhaken“? Macht nichts: Dein ideales Ganzkörpertraining ist auch in völlig freier Bewegung möglich! Beim Inline-Skating etwa werden die Muskeln in Beinen, Bauch, Gesäß und Rücken trainiert. Auch vom Radfahren profitieren Beine, Rumpf und Schultern. Bergklettern und die urbane Alternative, das „Bouldern“, sind effektive Ganzkörpertrainings. Schwimmen bietet ein klassisches „Full-



Body-Workout“ ganz ohne Fitnessgeräte, das sogar gelenkschonend ausfällt – dank der Auftriebskraft im Wasser. Hier müssen nicht Leistung, Wettbewerb oder Erfolg im Vordergrund stehen und du kannst an der frischen Luft einfach mal die Zeit vergessen! Für definierte Arme kannst du zusätzlich zwei- bis dreimal pro Woche Kurzhanteln stemmen.

## ENTSPANNUNGSSPORT

Mit dem neuen Begriff „Entspannungssport“ sind alle Sportarten gemeint, die Stress abbauen, gegen innere Unruhe angehen und das innere Gleichgewicht fördern. Fernöstliche Sportarten wie Yoga, Qigong und Tai-Chi sind die besten Beispiele, weil sie auf der Philosophie eines Ausgleichs zwischen „Ying und Yang“ beruhen. Doch auch Ausdauer- und Outdoor-Sportarten können als Entspannungssport ausgeführt werden. Wichtig sind nur die innere Einstellung, ein geeignetes Tempo und genügend Pausen für dein individuelles Wohlbefinden.

## KÄLTETRAINING

Ein weiterer Fitnesstrend ist zunächst einmal gewöhnungsbedürftig, hat aber klare Vorteile: Das Eisbaden kurbelt die Fettverbrennung an, sorgt für Erholung im ganzen Körper, schützt vor Erkältungen, fördert die psychische Gesundheit und lässt die Haut sogar jünger aussehen. Ein Kältebecken findest du in Bremerhaven unter anderem im Außenbereich vom Spaßbad BAD 1. Für zu Hause kannst du dir ein Becken mit kontrollier-

ter Temperatur kaufen – oder die Badewanne mit Eiswürfeln füllen. Die klassische Variante ist übrigens ein kurzes Kältebad direkt nach der Sauna.

## ERNÄHRUNG

Für den Muskelaufbau sind Eiweiße, auch Proteine genannt, zuständig. Deshalb empfiehlt die Verbraucherzentrale Erwachsenen, die ihr Mucki-Training unterstützen wollen, täglich 1,3 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Prozentual weisen vor allem Erd-, Wal-, und Haselnüsse sowie Mandeln einen hohen Proteinanteil auf. Sie eignen sich perfekt zum Frühstück oder für den kleinen Hunger zwischendurch. Auch Soja, Raps, Hülsenfrüchte, Bohnen,

Linsen, Erbsen und sogar Reis sind wertvolle Eiweißlieferanten. Fleisch, Fisch, Eier oder Milch enthalten dazu wertvolle Aminosäuren.

Wichtig ist vor allem, dass du eine Sportart findest, die dir Spaß macht. Sport sollte kein zusätzlicher Stressfaktor in deinem Alltag sein. Vielmehr sorgt regelmäßiges Training dafür, dass du am Tag wacher bist, nachts besser durchschläfst sowie Schmerzen und Krankheiten vorbeugst. Wenn du jetzt noch Freunde einlädst, um gemeinsam aktiv zu sein, wirst du feststellen: Es kommt gar nicht so sehr auf den „Beach Body“ an, sondern auf die höhere Lebensqualität, die du durch Bewegung erhältst!

## AUSDAUERTRAINING UND CARDIO-TRAINING

Als Ausdauersport gilt jede Sportart, bei der eine körperliche Aktivität über eine längere Zeit hinweg weitergeführt wird: etwa Laufen, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Wandern oder Skilanglauf. Da diese Sportarten das Herz-Kreislauf-System besonders fördern, wird auch zunehmend

**Verlässlich. Persönlich. Vor Ort.**

**WIR MACHEN DAS EINFACH.**

**RABATT 20%\***  
FREIVERKÄUFLICHE & REZEPTFREIE PRODUKTE!

**NORDSEE APOTHEKE**

Nordsee-Apotheke | Hafestraße 133 | 27576 Bremerhaven | Telefon: 0471 53323  
\* Ausgenommen sind Sonderangebote, rezeptpflichtige Arzneimittel sowie Zuzahlungen.  
Nur ein Gutschein pro Person und nur solange der Vorrat reicht. Gültig bis 31.07.2025.

**So geht es besser!**

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

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

**... das komplette Spektrum der Zahntechnik wird abgedeckt!**

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

**Zondag**  
PHYSIOTHERAPIE

**„WEIL GESUNDHEIT VERTRAUENSsache IST.“**

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

**soulfit**

MIT GASTRONOMIE

**DIE SCHÖNSTE SAUNA DER REGION**

Soulfit-Cuxhaven.de  

URLAUB FÜR DIE SEELE

RICHTIG ATMEN,  
SCHLUCKEN UND  
KAUEN:

# SO HILFT *Dentosophie* GEGEN ZÄHNEKNIRSCHEN

**Jeder Zehnte knirscht mit den Zähnen, vor allem im Schlaf. Das sollte nicht sein: Bruxismus kann nämlich nicht nur Zahnschäden verursachen, sondern auch Schmerzen in Kopf, Nacken oder Ohren, Schlafstörungen und sogar Rückenprobleme. Neben herkömmlichen Maßnahmen bietet die Dentosophie einen innovativen Ansatz mit sanften Methoden, die das Zähneknirschen „ganzheitlich“ behandeln.**

Die Dentosophie ist ein Behandlungsansatz, bei dem Kiefer und Zähne im Zusammenspiel mit Funktionen im gesamten Körper untersucht werden. Ein besonders anschauliches Beispiel für dieses ganzheitliche Vorgehen ist das Zähneknirschen oder, wie es in der Medizin genannt wird, Bruxismus. Denn: „Bruxismus kann sich auf andere Körperregionen auswirken, genauso wie seine Ursachen in anderen Bereichen liegen können“, weiß Dr. Arendt. Diese zu finden und zu behandeln, ist Aufgabe der Dentosophie.

In der konventionellen Zahnmedizin wird das Zähneknirschen mit einer harten oder weichen Aufbisschiene behandelt. „Die schützt zwar die Zähne effektiv vor Abrieb, aber sie geht eben nur die Symptome an“, gibt der Zahnarzt zu bedenken. Dazu sorgen gerade harte Schienen oft für

Schmerzen und Verspannungen, etwa in den Schläfen.

## LANGFRISTIGE LÖSUNGEN ERWÜNSCHT

Als einzige Zahnarztpraxis in der Region bietet Dr. Arendt Dental eine dentosophische Behandlung an. Diese kann zum Beispiel falsche Schluckmuster oder Zungenstellungen therapieren, bei denen die Zunge gegen die Zähne drückt und sie somit versetzt. Zähne können sich auch verschieben, wenn regelmäßig durch den Mund statt durch die Nase eingeatmet wird. Zum Einsatz kommen nach Bedarf elastische Mundstücke (Balancer), sanfte Bewegungsübungen für die Kiefermuskulatur, leichte Korrekturen der Bissfunktion oder weitere Therapien gegen falsche Körperhaltungen.

Wird das Zähneknirschen durch psychische Anspannung, Stress oder emotionale Belastungen verursacht, steht progressive Muskelentspannung auf dem Plan. „Eine dentosophische Behandlung fördert ganz nebenbei auch das Wohlbefinden und die Lebensqualität“, fasst Dr. Arendt zusammen.

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



Dr. Eduard Arendt,  
Zahnarzt und Dentosoph

## HIER KANN DENTOSOPHIE HELFEN

- ◆ Kieferfehlstellungen bei Kindern
- ◆ Beschwerden im Kiefergelenk
- ◆ Zahnengstand
- ◆ Probleme mit der Aussprache
- ◆ Funktionsstörung des Kausystems (CMD)
- ◆ Schnarchen
- ◆ Tinnitus



TIPPS FÜR DEN PERFEKTEN URLAUB

# Wenn dich das Reisefieber packt

Die Koffer sind gepackt, die Vorfreude steigt – kaum etwas ist so schön wie das Gefühl, dem Alltag zu entfliehen und neue Welten zu entdecken. Doch bevor die Reise beginnt, gibt es einige Regeln, die beachtet werden müssen. Mit unseren acht Tipps verläuft dein nächstes Abenteuer reibungslos, damit dein Urlaub unvergesslich wird.

ner Reise beantragen. Außerhalb der EU brauchst du für Autoreisen in der Regel einen internationalen Führerschein, den du bei der Führerscheinstelle beantragst.

### 3. IMPFSCHUTZ

Bei Fernreisen vereinbarst du idealerweise vier bis sechs Wochen vor Reiseantritt ein Beratungsgespräch mit deinem Hausarzt, um die notwendigen und die empfohlenen Impfungen durchzuführen. Diese frühe Anlaufzeit ist ratsam, damit die Immunisierung sich im Körper rechtzeitig entfalten kann.

### 4. FINANZEN: KREDITKARTE UND BARGELD

Am Urlaubsort wirst du voraussichtlich schnell Bargeld benötigen. Deshalb solltest du dir bereits vor deiner Reise 100 bis 200 Euro in der Landeswährung auszahlen lassen. Das übliche Zahlungsmittel im Ausland ist deine Kredit- oder Debitkarte, also überprüfe sie im Voraus: Ist die Karte noch gültig? Musst du Guthaben eigenständig überweisen? Ist sie für eine

#### TIPP

Für den Fall, dass deine Geldkarte gestohlen und dein Konto gesperrt werden muss: Speichere die Notfallnummer deiner Bank im Smartphone ab oder notiere sie für die Reise!

### 1. DAS SCHÖNSTE URLAUBSZIEL FINDEN

Am Strand entspannen, die Natur erkunden, in fremden Städten durch Bars ziehen oder kulturelle Highlights erleben: Wie soll der Urlaub wohl aussehen – und wo soll es hingehen? „Im Sommerurlaub fahren Bremerhavener vor allem in den Mittelmeerraum: Mallorca, die Balearischen Inseln, Türkei, Griechenland“, weiß Susanne Gotzian, Büroleiterin des TUI ReiseCenters Bremerhaven. TUI Cruises und MEIN SCHIFF bieten Routen für diese Reiseziele an, die direkt an der Columbuskaje starten. Auch Nahziele wie Helgoland oder Bad Zwischenahn bieten dir Erholung direkt am Wasser, malerische Landschaften für Aktivitäten und zahlreiche Wellness-Angebote. Schreibe am besten eine Prioritätenliste, erkundige dich über dein Wunschziel, überprüfe dein Budget und vertraue vor allem auf dein Bauchgefühl!

### 2. BEI FERNREISEN: AUSWEISE UND DOKUMENTE PRÜFEN

Wenn du dich für ein Reiseziel ins Ausland entscheidest, überprüfe die Einreisebestimmungen im Voraus, zum Beispiel beim Auswärtigen Amt. Ist dein Personalausweis noch gültig? Brauchst du darüber hinaus einen Pass? Und haben deine Kinder bereits einen benötigten Ausweis? Ein Visum kannst du bereits sechs Monate vor dei-



Nutzung im Ausland schon freigeschaltet? Am besten lädst du dir die App auf deinem Smartphone runter, damit du immer den Überblick hast. Verwahre auch Daten und eventuelle Nutzungsgeräte für dein Online-Banking – zum Beispiel einen TAN-Generator – sicher in deinem Gepäck.

### 5. VERSICHERUNGEN

Packe deine normale Krankenkarte auf jeden Fall ein und führe sie jederzeit mit dir! Gerade für gesetzlich Versicherte empfiehlt sich eine zusätzliche Auslandsrankenversicherung: Im Fall von stationären Aufenthalten, plötzlich notwendigen Zahnbehandlungen, Unfällen oder anderen Arztbesuchen musst du die Kosten dann nicht aus eigener Tasche finanzieren. Denk daran, die Versicherungspolice mitzunehmen.

Genauso können dich eine Reiserücktrittskostenversicherung oder eine Reiseabbruchkostenversicherung vor unerwarteten Kosten schützen: etwa, wenn du die Reise

die Grüne Versicherungskarte, in deinem Zielland vorweisen musst. Im Schadensfall kannst du so deine Kfz-Versicherung nachweisen. Heutzutage darf die Police übrigens auf normalem weißem Papier gedruckt sein.

### 6. DEIN ZUHAUSE OHNE DICH: WAS MUSST DU ORGANISIEREN?

Sag Nachbarn, Freunden oder Verwandten Bescheid, wann du im Urlaub bist, und gib ihnen den Schlüssel zu deiner Wohnung. So versorgt jemand deine Pflanzen und Haustiere. Außerdem schreckt ein stets geleerter Briefkasten Einbrecher ab! Papierzeitungen solltest du abbestellen, wenn du längere Zeit weg bist. Falls Zahlungen anfallen während deiner Abwesenheit, lohnt es sich, über deine Bank einen Dauerauftrag einzurichten.

### 7. RICHTIG PACKEN: WAS GEHÖRT INS HANDGEPÄCK?

Bei Flugreisen kommt diese Frage immer wieder auf. Ins Handgepäck gehören Dokumente und alle Sachen, die im Flugzeug oder im Hotel griffbereit sein müssen: Personalausweis und/oder Reisepass, Geldkarten und Visa, Unterlagen für Hotel und

## SPIEL & SPASS FÜR KINDER AUF REISEN UND ZU HAUSE

Wir verlosen 1 „Ravensburger Überraschungstüte“ im Wert von 50 Euro aus dem Ravensburger Outlet-Store im Mein Outlet & Shopping-Center Bremerhaven. Lass deine Fantasie spielen und beantworte folgende Frage:

### WELCHES LIEBLINGSMOTIV WÜRDST DU GERNE IN EINEM RAVENSBURGER PUZZLE ZUSAMMENSETZEN?

Soll es um Zootiere gehen, um Fabelwesen, Filmfiguren, berühmte Städte oder faszinierende Landschaften? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! **Sende deinen Vorschlag unter dem Betreff „Ravensburger“ bis zum 1. September 2025 an [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de). Wir wünschen viel Glück! Die Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Webseite.**

## cambio. CarSharing in Bremerhaven

### ALLES INKLUSIVE:

- Treibstoff
- Versicherung
- KFZ-Steuer
- Reparaturen



Ab 1,65 € pro Stunde



Weil es uns bewegt.

[cambio-CarSharing.de](https://www.cambio-carsharing.de)

## TIPP

Überlege, welche Kofferart dir am meisten zusagt: Hartschalenkoffer sind robuster und bieten besseren Schutz. Weichschalenkoffer sind dagegen leichter und flexibler.

Mietwagen. Im Idealfall fertigt du Kopien an, die ebenfalls ins Handgepäck gehören. Als Nächstes kommen Portemonnaie, Smartphone und Ladekabel, Laptop oder Tablet. Auch deine Medikamente und Windeln für die Kleinen bekommen hier einen Platz. Von deinen Anziehsachen brauchst du lediglich deine Sonnenbrille oder Brille, eine warme Strickjacke, Schlafmaske und vielleicht Ohrstöpsel. Thrombosestrümpfe ziehst du schon zu Hause an. Falls du dich und deine Familie auf der Reise unterhalten willst, gehören Bücher, Mal- und Spielsachen natürlich auch griffbereit!

Informiere dich bei deiner Airline über die genauen Bestimmungen für dein Handgepäck. Im Zweifelsfall kannst du dein Gepäck vorab zu Hause wiegen. Achte allgemein darauf, dass deine Reisekoffer leichtgewichtig und die Rollen leise sind. Sie sollten viele Fächer aufweisen, über robuste Reißverschlüsse verfügen und bestenfalls noch erweiterbar sein. In Bremerhaven berät dich unter anderem Lederwaren Radfelder zum Thema Reisegepäck.

## 8. VERREISEN MIT KINDERN

Für eine entspannte Reise mit Kindern ist es wichtig, einerseits vorbereitet zu sein und andererseits flexibel zu bleiben, falls spezielle Bedürfnisse auftreten. Unterhaltung und Schwimmsachen für den Urlaubsort sollten im Handgepäck verstaut sein. Wenn du dir über die Bestimmungen nicht sicher bist, kannst du kleine Snacks und Getränke direkt auf dem Flugplatz kaufen. Flug- und Autoreisen sollten, wenn möglich, dem gewohnten Tagesrhythmus der Kinder entsprechen, damit sie zwischendurch und am Reiseziel gut einschlafen können. Falls du gerade keine Reisespiele griffbereit hast, helfen zum Zeitvertreib die Ratespiele aus deiner eigenen Kindheit: „Ich sehe was, was

du nicht siehst“, „Wer bin ich?“, „Kennzeichen raten“, „Wortschlangen bilden“ oder „Ich packe in meinen Koffer“.

**Wir wünschen dir eine gute Reise und einen wundervollen Urlaub!**



## GESTATTEN, BESTATTER!

## TRENDS RUND UM DIE LETZTE RUHE

**In einer Welt im Wandel verändern sich auch unsere Wege, Abschied zu nehmen. Neue Bestattungstrends spiegeln nicht nur gesellschaftliche Entwicklungen wider, sondern bieten auch Möglichkeiten, um die letzte Ruhestätte persönlich und bedeutsam zu gestalten. Hier erhältst du einen Überblick, wie Menschen heute ihre Erinnerung bewahren und was den Abschied zu einem bedeutsamen Moment macht.**

**IMMER MEHR FEUERBESTATTUNGEN**

Wenn man beim Thema Bestattungen überhaupt von „Trends“ sprechen kann, ist zumindest eine anhaltende, deutliche Entwicklung zu erkennen: Die absolute Mehrheit der Deutschen entscheidet sich heutzutage für eine Einäscherung. Bei rund 80 Prozent der Beisetzungen handelte es sich im Jahr 2023 um eine Feuerbestattung, wie die Gütegemeinschaft Feuerbestattungsanlagen angibt. Nord- und Ostdeutschland gelten als Spitzenreiter.

Die Gründe können verschieden sein. Neben den geringeren Kosten für Beisetzung und Grabpflege hat eine Urne den Vorteil, dass sie für die Beerdigung besser aufbewahrt und zu einem Wunschort transportiert werden kann. Besonders für Angehörige, die nicht in der Nähe wohnen, erleichtert das die Organisation. Doch auch die Verstorbenen selbst hinterlassen immer häufiger individuelle Vorstellungen für ihre letzte Ruhestätte, die mit einem Sarg nicht zu erfüllen wären. Denn eine Einäscherung bildet die rechtliche Grundlage für verschiedene Bestattungsarten, die an Popularität gewinnen – zum Beispiel die Wald- und die Seebestattung.

**ABSCHIED IN EHRE:****DIE TRADITIONELLE SEEBESTATTUNG**

In Bremerhaven verzeichnet die MS „GEESTEMÜNDE“ in den letzten Jahren einen Anstieg unter den Anfragen für Bestattungen. Viele Menschen finden Trost und Kraft in der Vorstellung, dass die Welt von Wasser

umfasst wird und selbst die kleinsten Bäche mit den Ozeanen verbunden sind. Die Zeremonie erfolgt nach den festen Riten der alten Seefahrertradition: Der Kapitän hält die Trauerrede und übergibt die Urne dem Meer. Blumen werden geworfen. Die Schiffsglocke schlägt zur Ehre des Verstorbenen in acht „Glasen“ – vier Doppelschläge zur Wachablösung, die bei Bestattungen jedoch den Übergang vom Diesseits ins Jenseits symbolisieren. Das Schiff umkreist den Bestattungsort, stoppt kurz. Dann erklingt das Schiffshorn zum Abschied und die Trauergemeinde kehrt zurück an Land. Beisetzungen auf hoher See organisieren in Bremerhaven die Bestattungsunternehmen Luise Schlange und Ellermann. Ein besonderes Traueritual in den Jahren nach einer Seebestattung: Auf Gedenkfahrten zur Beisetzungsstelle können Hinterbliebene innig beisammen sein und Erinnerungen austauschen.

# RADFELDER

Seit 1952 persönlich für Sie da!

- Koffer
- Handtaschen
- Reisetaschen
- Geldbörsen
- Rucksäcke
- Schulranzen

u.v.m.

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

## Persönlicher Abschied auf See

SCHLANGE  
BESTATTUNGEN

Stets haben Sie Sicherheit in den Punkten:

- Finanzieller Rahmen der Bestattung
- Fachgerechter, fürsorglicher Umgang mit Ihrem Verstorbenen

Kontaktieren Sie uns

Telefon: 0471 / 800 9000  
Hafenstraße 142  
27576 Bremerhaven

[www.bestattungen-schlange.de](http://www.bestattungen-schlange.de)

## ÖFFENTLICHE TRAUERSTÄTTE IN BREMERHAVEN

Die Gedenk-Dalben im Schleusengarten sind ein Trauerort für auf See beigesetzte Menschen, gestiftet und betreut vom Bestattungsinstitut Koop. Individuelle Namensschilder sind auf Buchung möglich.

**Schleusengarten,  
Kommodore-Ziegenbein-Promenade**

### LETZTE RUHE IN DER NATUR

Aktuell erleben viele Bestattungsinstitute ein wachsendes Interesse an neueren Beisetzungsarten, die als „Naturbestattungen“

bezeichnet werden und teilweise bereits in deutschen Nachbarländern möglich sind: Flussbestattungen in den Niederlanden, Almwiesen- oder Felsbestattungen in der

Schweiz. In Deutschland lässt die Friedhofspflicht die meisten dieser Bestattungsarten, außer der Waldbestattung, nicht zu. Allerdings hat das Land Bremen seine Bestattungsgesetze in vielen Bereichen gelockert. So ist es zum Beispiel erlaubt, Asche im eigenen Garten zu bestatten, wenn der Verstorbene seinen letzten Hauptwohnsitz hier hatte und eine spezielle Verfügung hinterlassen hat. Dasselbe gilt für Wiesen im Privatbesitz.

Wenn du über eine besondere Bestattung nachdenkst, beziehe auch deine Angehörigen in deine Entscheidung ein: Wie möchten sie am liebsten trauern? Ein offenes Gespräch gibt Aufschluss darüber, welche Symbolik für euch wichtig ist, um in der Bestattungszeremonie Trost und Sinnhaftigkeit zu finden.



**FriedWald®**

KOSTENLOSE WALDFÜHRUNG

## Die Bestattung in der Natur

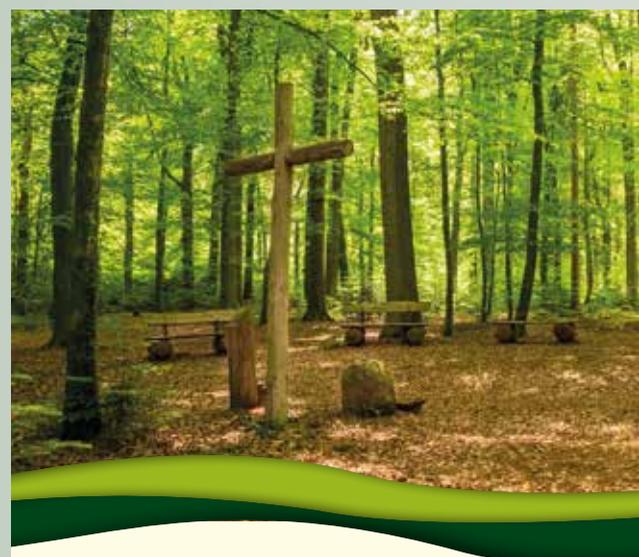
Unsere FriedWald-Försterinnen und -Förster zeigen Ihnen den **FriedWald Cuxland** und bringen Ihnen die FriedWald-Idee näher. Dabei beantworten sie alle Fragen rund um Baumbestattung, Kosten und Vorsorge.



**12. und 26. Juli 2025 um 14 Uhr**  
**9. und 23. August 2025 um 14 Uhr**



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



## RuheForst® Wingst

Waldbestattungen • Persönlich • Familiär • Individuell



**Forstverwaltung von der Wense**  
04778-257 - [kontakt@ruheforst-wingst.de](mailto:kontakt@ruheforst-wingst.de)

RuheForst®. Ruhe finden.



**EIN WÜRDEVOLLER ABSCHIED  
FÜR DEN BESTEN FREUND DES MENSCHEN**

**Sie begleiten uns durch den Alltag, bereiten uns Freude, trösten uns, geben uns eine sinnvolle Aufgabe und schützen uns vor dem Alleinsein – oft viele Jahre lang: Haustiere sind für einige Menschen die engsten „Bezugspersonen“ im Leben. Wenn ein so treuer Begleiter verstirbt, ist es nur natürlich, dass wir ihm unsere Liebe und Dankbarkeit mit auf seinen letzten Weg geben wollen. Die Tierbestattung bietet einen respektvollen Rahmen, um innig Abschied zu nehmen.**

### WO DÜRFEN HAUSTIERE BESTATTET WERDEN?

Wenn ein Haustier verstirbt, gelten die Überreste auch heute noch vor dem Gesetz als „Sondermüll“. Sie werden in der Regel in eine Tierkörperbeseitigungsanstalt gebracht, wo man sie zusammen mit Resten von Schlachtvieh verarbeitet. Viele Haustierbesitzer möchten ihrem langjährigen Begleiter jedoch einen würdevolleren letzten Weg bereiten. Manchen ist auch ein fester Trauerort wichtig, den sie weiterhin aufsuchen können. Im Vergleich zur Anschaffung und medizinischen Versorgung eines Haustieres zu Lebzeiten, ist eine liebevolle Bestattung sogar sehr erschwinglich. Unter Umständen können schon 200 Euro reichen.

Die Asche darf zu Hause aufbewahrt, im eigenen Garten verstreut oder in einer Urne beigesetzt werden. Seit 2013 gibt es in Bremerhaven auch den Heimtierfriedhof: Direkt neben dem Friedhof Lehe III im Dwarsweg 8 können Haustiere von Maus bis Schäferhund hier ihre letzte Ruhe finden.

### WELCHE ROLLE SPIELT EIN TIERBESTATTER?

Ein auf Tiere spezialisierter Bestatter unterstützt dich mit einer individuellen Beratung. Er klärt dich auf über die Rechtslage, verschiedene Bestattungsmöglichkeiten und Details für die Grabgestaltung. Das Bestattungsunternehmen organisiert die Abholung und Überführung zu einem Klein-

krematorium. Der Leichnam wird liebevoll hergerichtet, auf Wunsch wird eine Trauerfeier geplant. Auch um Fotos und weitere Andenken kümmert sich das Unternehmen. Vor allem aber ist ein Tierbestatter der richtige Ansprechpartner, der deine Trauer und deine Bedürfnisse ernst nimmt.

**Der Antrag für den Heimtierfriedhof Bremerhaven erfolgt in der Regel online:** [bremerhaven.de/de/verwaltung-politik-sicherheit/buergerservice/dienstleistungen/bestattung-auf-dem-heimtierfriedhof-anmelden-beziehungsweise-verlaengern.152686.html](http://bremerhaven.de/de/verwaltung-politik-sicherheit/buergerservice/dienstleistungen/bestattung-auf-dem-heimtierfriedhof-anmelden-beziehungsweise-verlaengern.152686.html)





**ELLERMANN**  
BESTATTUNGEN

Der richtige Weg zu Ihrer Vorsorge!

PERSÖNLICH - FACHKUNDIG - INDIVIDUELL

**HAFENSTRASSE 108**  
**27576 BREMERHAVEN**

**0471 - 4 31 24**

[www.bestattungen-ellermann.de](http://www.bestattungen-ellermann.de)

# DIE FRIEDLICHE Kraft der Bäume

ANZEIGE

LETZTE RUHESTÄTTE IM FRIEDWALD CUXLAND

**Bäume symbolisieren das Leben: Jedes Jahr zeigt ein Ring ihr Wachstum an. Ihre Blätter fallen und kehren wieder im ewigen Kreislauf der Natur. Das Rauschen ihrer Zweige spendet uns Trost. Ihre Wurzeln, ihre Stärke, sogar ihre Nähe zum Himmel vermitteln uns ein Gefühl von Unsterblichkeit.**

Im FriedWald Cuxland ruht die Asche der Verstorbenen in biologisch abbaubaren Urnen unter Buchen und Eichen. Schon zu Lebzeiten können sich Interessierte hier eine Baumgrabstätte aussuchen. Der Baum wird mit einer Namenstafel versehen und die Grabpflege allein der Natur überlassen.

Deshalb wählen immer mehr Menschen eine letzte Ruhe im Wald, wo sie und ihre Hinterbliebenen sich durch die Natur verbunden fühlen. Der FriedWald Cuxland im Landkreis Cuxhaven ist so ein Ort.

Jetzt den FriedWald Cuxland bei einer kostenlosen Waldführung kennenlernen unter [friedwald.de/cuxland](http://friedwald.de/cuxland) oder **Tel. 06155 848 100.**



ANZEIGE

## BARES GELD FÜR VERLORENE ZEIT

DIESE RECHTE HABEN FLUGGÄSTE BEI VERSPÄTUNG UND AUSFALL

**Die Freude ist groß. Der Urlaub steht vor der Tür. Dieses Jahr soll es mal nicht mit dem Auto an die Ostsee gehen, sondern es ist eine Flugreise geplant. Aber was ist, wenn nicht alles glatt läuft? Wenn der geplante Flug nur mit erheblicher Verspätung geht oder im schlimmsten Fall gar nicht? Welche Rechte hat dann der Reisende?**

den wartenden Fluggast auch betreuen“, erklärt Rechtsanwalt Guido Wurtz. „Das heißt, sie muss kostenlos Essen und Trinken anbieten und zwei Telefonate oder E-Mails ermöglichen. Wenn der Flug erst am nächsten Tag stattfindet, muss sie auch die Hotelübernachtung und den Weg dorthin übernehmen.“

weise der Dauer der Verspätung ab. Das gilt auch, wenn der Flug ganz ausfällt. Keinen Anspruch gibt es, wenn die Fluggesellschaft außergewöhnliche und unvermeidbare Umstände nachweisen kann. „Ein Streik der Piloten oder des Flugpersonals gehört nach der Rechtsprechung des EuGHs aber nicht dazu“, sagt Wurtz. „Auch im Falle eines Streikes können im Rahmen der Verordnung Ersatzleistungen verlangt werden. Wenn man den Flug deshalb gar nicht mehr antreten möchte, kann auch die Erstattung des Flugpreises gefordert werden.“ Die Fluggesellschaft muss den Flugpreis dann binnen sieben Tagen erstatten. Einen Gutschein dürfen die Fluggesellschaften nur mit Einverständnis des Fluggastes ausstellen.



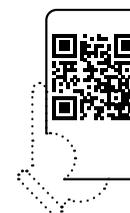
Guido Wurtz,  
Rechtsanwalt und Notar

Nach der sogenannten Fluggastrechte-Verordnung der EU erhalten Reisende bei bestimmten Flugunregelmäßigkeiten Unterstützungs- und Entschädigungsleistungen. Die Verordnung gilt für alle Flüge, die aus EU-Flughäfen abgehen, unabhängig vom Sitz der Fluggesellschaft, sowie für Flüge aus einem Drittstaat in die EU, wenn die Fluggesellschaft in der EU sitzt.

„Die Fluggesellschaft ist immer verpflichtet über Verspätungen oder Ausfälle zu informieren und muss bei Verzögerungen

Kommt der Flieger mindestens drei Stunden zu spät ans Ziel, kann eine Ausgleichszahlung verlangt werden. Die Höhe hängt von den zu Flugkilometern beziehungs-

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



Anzeige

VORSORGE FÜR DEN ERNSTFALL

### DAMIT DAS LEBEN GEREGELT WEITERGEHEN KANN

GROTELÜSCHEN  
&  
WEBER AG  
WERTOPTIMIERER

Niemand denkt gern an den eigenen Tod. Und doch ist es ein Zeichen von Verantwortung und Fürsorge, wenn man rechtzeitig Vorkehrungen trifft:

#### FINANZIELLE ABSICHERUNG: DIE STERBEGELDVERSICHERUNG

Beerdigungen kosten – manchmal mehr, als man denkt. Grabstelle, Sarg, Trauerfeier, Blumen, Anzeigen: Schnell kommen hohe außergewöhnliche Belastungen zusammen. Dieses Modell zahlt im Todesfall eine vorher vereinbarte Summe aus, welche die Bestattungskosten deckt. Die Hinterbliebenen müssen finanziell nicht einspringen. Gerade für alleinstehende Menschen oder solche ohne enge Familie, ist das eine beruhigende Lösung für einen würdevollen Abschied, der die eigenen Wünsche respektiert.

#### EXISTENZSICHERUNG DER HINTERBLIEBENEN: DIE RISIKO-LEBENSVERSICHERUNG

Für viele ist sie das Herzstück der finanziellen Absicherung im Todesfall. Sie schützt vor allem junge Familien, Alleinerziehende oder Paare mit finanziellen Verpflichtungen – etwa einem Hauskredit. Im Todesfall zahlt die Versicherung eine vertraglich vereinbarte Summe zur freien Verfügung aus. Die Ausbildung der Kinder, die Tilgung eines Darlehens oder der Lebensunterhalt können damit weiter gesichert werden. Gerade, wenn der Todesfall einer Person, die das Haupteinkommen generiert hat eintritt, ist diese Vorsorgeform unverzichtbar.

IHR EXPERTE BEI UNS:  
Björn Frebe



Tel.: 0471 - 309 666 0

info@guw.ag

www.guw.ag

# Gut gebellt

## Neues aus Bremerhaven und Umzu

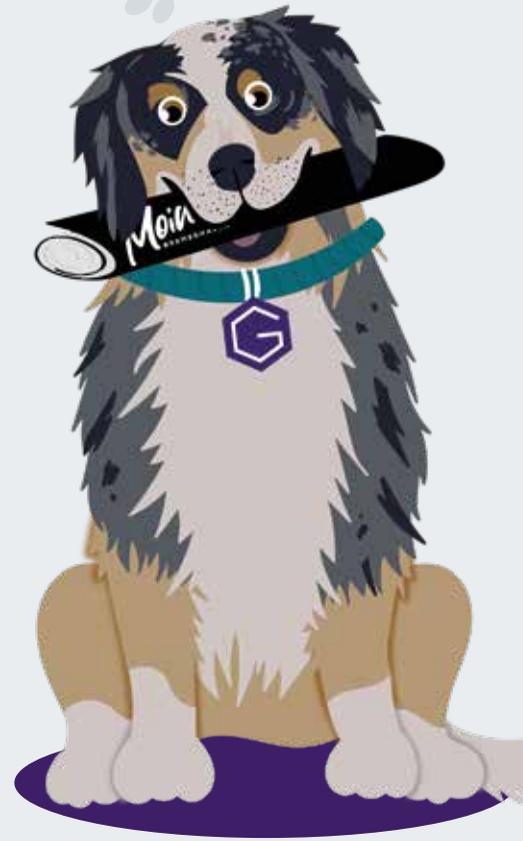
### WAU IHR LIEBEN,

ich bin Snoopy, ein Australian Shepherd der Extraklasse und meiner Meinung nach das wichtigste Mitglied der MOIN-Redaktion. Was geht denn schließlich über einen waschechten Feel-Good-Manager?

Neben meinen alltäglichen Jobs als Wurstbrot-Bewacher, lebende Klingel und Sonnenanbeter, darf ich ab dieser Ausgabe aktuelle Themen für Bremerhaven und das Umland kommentieren. Wusstet ihr zum Beispiel, dass seit dem 1. Mai die Alte Bürger für Autos gesperrt ist? Mein Frauchen hatte das nicht auf dem Zettel und ihr hättet sie mal fluchen hören sollen, als wir auf dem Weg zur Arbeit plötzlich

unsere normale Strecke nicht mehr fahren konnten. Mich persönlich stört das nicht, ich bin meistens Mitfahrer und dringende Termine habe ich in der Regel auch nicht. Also genieße ich die Aussicht und lerne so neue Straßen in Bremerhaven kennen. Was denkt ihr über den autofreien Sommer in der Alten Bürger? Fahrt ihr lieber den direkten Weg zum Ziel oder freut ihr euch über ein ganz neues Sommergefühl in der beliebten Kneipenmeile?

Schreibt uns eure Meinung an die [post@moin-bremerhaven.de](mailto:post@moin-bremerhaven.de) und lest in der nächsten Ausgabe, in welche Richtung die Rute auslägt.



Biss zum nächsten Mal  
Euer Snoopy

### DIE KÖSTLICHE VIelfALT ASIENS IN BREMERHAVEN

Begib dich auf eine kulinarische Reise nach Japan, China und Thailand und freu dich auf Sushi-Spezialitäten der Extraklasse, in entspannter Atmosphäre.

Bei Käpt'n Sushi kommen nur hochwertigste Zutaten von ausgezeichneter Frische und bester Qualität in die Kombüse. Darum lässt der Käpt'n auch alles aus Fernost direkt über Hamburg »einschiffen«.

Lass dir den Wind der Vielfalt um die Nase wehen und den einzigartigen Geschmack auf der Zunge zergehen!



Lloydstraße 34, 27568 Bremerhaven | Telefon 1: 0471 4185 3131 | Telefon 2: 0471 41 85 28 91 | [www.kaeptnsushi.de](http://www.kaeptnsushi.de) | [info@kaeptnsushi.de](mailto:info@kaeptnsushi.de)



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

# Einfach bestellt, schnell geliefert!

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

 **sander**  
apotheken

Filiale »Lehe«  
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«  
Grashoffstraße 7

Filiale »Mitte«  
Bgm.-Smidt-Straße 34

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

EINTRITT  
FREI



Karls

1921

# Erlebnis-Dorf

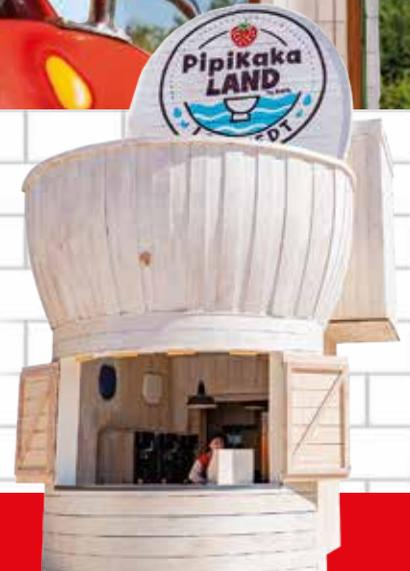
Manufakturen-Markt & Hof-Küche



NEU



Mit einzigartiger  
**THEMENWELT**  
Riesenrutsche, Wurfspiel  
Wasserspielplatz uvm.



Cuxland / **LOXSTEDT** • Täglich geöffnet • [karls.de](http://karls.de)