

Moin

BREMERHAVEN



Alles THEATER!

**INSTANT-IMPRO-GRÜNDER
JÖRG GÖDDERT ÜBER DAS TIF
UND DEN WERT VON KULTUR**

Korbjagd eröffnet:

Eisbären verpflichten
neuen Spielmacher

Im Brennpunkt:

Wie lange verhandelt
die Karstadt-Ruine noch
die City?

BURGER
DER WOCHE



FELLNASEN
WILLKOMMEN

SCHNITZELTAG

SPARERIBSTAG

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 Website
oder oder schick uns einen
kurzen Lebenslauf per E-Mail!



**NYCE
GUYS**

 BURGER BOWLS BAR 

Moin zusammen!

Irgendwo am Horizont steht der Herbst in den Startlöchern und bringt all das mit, was für den Nach-Sommer so typisch ist. Bunte Blätter an den Bäumen, Gemütlichkeit im Zuhause und klar, auch mal ein bisschen Regen und graue Wolken. Das gehört eben dazu – ebenso wie taufrische Sonnentage, die mit ihrer wohltuenden Wärme und blauem Himmel überraschen und nochmal so richtig zum Durchatmen einladen. Wir haben in dieser MOIN-Ausgabe deshalb jede Menge Tipps für einen fröhlichen Herbstauffakt für dich, jede Menge spannende Infos von Angelsport bis Theater und auch die Nachfrage: Was wird eigentlich aus der Stadtmitte?

Denn tatsächlich wirkt es an Karstadt-Ruine in der Fußgängerzone eher so, als ob die Bautruppe noch zusätzlichen Schutt oben drauf kippen würde, statt das Gebäude endlich abzureißen. Bagger und Geräte stehen oft wie festgenagelt herum, Menschen sind auf der Baustelle selten zu sehen. Wie geht es weiter mit der Makel-Meile mitten in der Stadt, die besonders zur Sail ein - im wahrsten Sinne des Wortes – ruinöses Bild Bremerhavens abgegeben hat?

Aber es gibt auch jede Menge positive Dinge. Herbstzeit ist Bücherzeit – was liest du so? Wir haben tolle Lesetipps von Buchhändlern und natürlich die passenden Verlosungen für den kuscheligen Buchgenuss dazu. Und wo wir schon dabei sind: Auch der Herbst ist eine wunderbare Veranstaltungszeit mit einer überraschenden Vielfalt vom gemütlichen Weinfest bis zur gruseligen Halloween-Party. Die besten Tipps für alle Events der nächsten zwei Monate findest du hier im Heft.

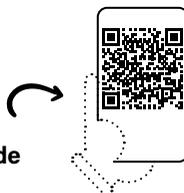
Im Herbst weiß man nie – soll ich drinbleiben oder will ich lieber doch raus? Am Himmel fliegen die Wolken und die dicke Jacke ist irgendwo im Schrank. Ein Segeltörn zum Saisonabschluss ist da genau die richtige Entscheidung, um sich küstenmäßig durchpusten zu lassen. Wir treffen Skipper Andreas Wunderlich im Businessstalk. Er spricht darüber, wie er innerhalb von fünf Jahren seinen Charterbetrieb mit Segelschiff, Speedboot und Motoryacht im Neuen Hafen aufgebaut hat – und nimmt zwei Moin-Leser kostenlos mit auf Wesertour. Einfach bei der Verlosung mitmachen und raus geht es aufs Wasser.

Während die Wassersaison zu Ende geht, bereitet sich das Theater im Fischereihafen auf die neue Spielzeit vor. Theaterleiter Jörg Göddert spricht im Deichtalk über seine Leidenschaft für das Schauspiel, den Fischereihafen, Publikumsliebe und das Kunststück, trotz leerem Geldtopf ein Programm auf die Beine zu stellen. Bleibt beim Thema Herbst nur eins: Das Schietwetter! Darauf freuen wir uns mit Dir, denn auch daran haben wir in dieser Ausgabe gedacht – mit Tipps von der richtigen Kleidung bis zum Spielspaß drinnen.

**In diesem Sinne,
genieß' Deinen Herbst!**

*Deine
Moin Bremerhaven-
Redaktion*

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



Folge uns auf Facebook und Instagram!



Inhalt

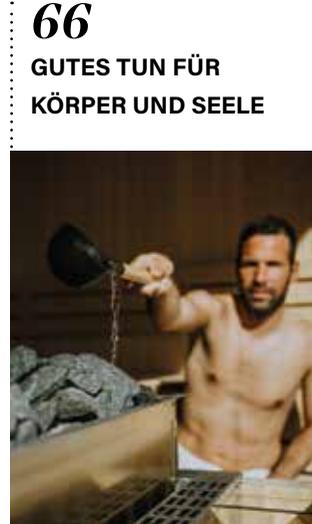
SEP/OKT 2025



20
**FAMILIEN-SPASS AUCH
 BEI SCHIETWETTER**



39
**MIT BOOTSTOUREN
 ZUM ERFOLG**



66
**GUTES TUN FÜR
 KÖRPER UND SEELE**



76
**UNSER GUIDE FÜR
 NEU-BREMERHAVENER**

5 News aus Bremerhaven

Leben & Lieben

7 Bremerhaven in Zahlen – Häfen, Schleusen und Leuchttürme

8 Deich-Talk mit TiF-Leiter Jörg Göddert + Gewinnspiel

12 Im Brennpunkt: Was kommt nach dem Karstadt-Abriß?

15 VHS vermittelt Wissenschaft mit Star Trek

16 Experten geben Buchtipps für kuschelige Herbsttage + Gewinnspiel

Gemuss & Freizeit

18 Gemuss-Kolumne mit Michael Pajarillo vom „Burgermeister Schmitzz“

20 Schietwetter? Diese Aktivitäten sorgen für beste Laune

24 Pier 6 lädt zu lauschigen Spätsommerabenden ein

25 Herbst-Events von Lichternacht bis Weinfest + Gewinnspiel

30 Geselligkeit und Kultur erleben mit dem Bürgerklub Bremerhaven

31 Rätselseite + Impressum

32 Unsere Veranstaltungs-Highlights

33 MOIN Bremerhaven Veranstaltungskalender

Jobs & Wirtschaft

39 Business-Talk: Segel-Törns und Speedboot-Safaris + Gewinnspiel

42 Startups in Bremerhaven – Tischlerei denkt Handwerk neu

44 Stellenmarkt

Bauen & Wohnen

46 So machst du Haus und Garten sturmsicher

49 Elementarschäden: Dazu rät der Versicherungs-Experte

50 Mit unseren Tipps drehst du deine Heizkosten runter

Sport & Gesundheit

54 Sander Apotheken empfehlen Hausmittel gegen Herbstblues

55 #teamspirit: Angeln ist auch in Bremerhaven Trend

59 Mit Dr. Arendt Dental zum perfekten Zahnersatz

60 Gesundheits-Vorsorge ist auch „Männersache“

66 Wellness und Fitness: die besten Adressen + Gewinnspiel

74 Eisbären-Neuzugang Raphael Falkenthal im Interview + Gewinnspiel

Tipps & Trends

76 Neu in Bremerhaven? So fühlst du dich schnell zuhause

79 Das rät Rechtsexperte Guido Wurtz bei Wildunfällen

80 Mit dem Auto sicher durch Herbst und Winter

82 Snoopys Kolumne: Neues aus Bremerhaven und umzu

NEWS

IM SEPTEMBER & OKTOBER



Parken am Stadthaus jetzt *kostenpflichtig*

Wer bisher sein Auto zum Behördengang auf dem Parkplatz vor den Stadthäusern einfach so abgestellt hat, muss zukünftig ein Ticket ziehen. Seit dem 1. August 2025 ist das Parken dort kostenpflichtig. Grund für die Maßnahme ist die Verschuldung der Stadt Bremerhaven, die über die Parkgebühren zusätzliches Geld einnehmen will. Bezahlen müssen die Besucher der Stadthäuser und auch die Beschäftigten des Magistrats zwischen 6 Uhr und 13 Uhr. Die ersten 50 Minuten kosten 0,50 Cent und jede weitere angefangene zehn Minuten 0,10 Cent. Ein Tagesticket kostet 3,50 Euro.



Ältester Baum

DER STADT BLEIBT STEHEN

Mehr als ein Jahr haben die Bremerhavener um den kleinen Park an der Pestalozzi-Schule gebangt, weil dort unter anderem eine Turnhalle gebaut werden sollte. Jetzt ist klar: Der älteste Baum Bremerhavens und die umstehenden großen Bäume bleiben stehen. Nach massiven Protesten vor Ort hat der Magistrat entschieden, dass der Neubau der Pestalozzischule inklusive Mensa und Dreifeld-Turnhalle ein Stück entfernt von dem alten Park gebaut werden. Ein paar andere Bäume, die auf dem jetzt geplanten Baufeld stehen, müssen dennoch gefällt werden. Der gesamte Neubau braucht gut 6400 Quadratmeter Fläche. Während der Bauzeit werden die Schülerinnen und Schüler in den Mobilbauten der Neuen Oberschule Lehe unterrichtet.

MUSIK IM GRÜNEN:

ERSTMALS RADTOUR MIT LIVE-MUSIK

Bisher hat das Bremer Kammerensemble „Konsonanz“ bei seinem musikalischen Kreativformat „Musik im Grünen“ nur in Bremen gespielt. Am Samstag, 13. September, kommt die Tour erstmals nach



Bremerhaven. 25 Kilometer weit geht es entlang einer idyllischen Strecke – und an vier Punkten der Route spielt das Kammerensemble abwechslungsreiche Live-Musik aus mehreren Jahrhunderten – von der Klassik bis zur Gegenwart. Ein Höhepunkt der Radtour ist der Besuch des Naturschutzgebietes Luneplate. Insgesamt werden an dem Tag vier geführte

Touren im Stundentakt angeboten, die am BUND-Haus an der Friedrichstraße 15 starten. Die erste Tour startet um 11 Uhr.

Tickets gibt es unter nordwest-ticket.de



Plaudern auf der WANDERBANK

Nebeneinander sitzen, einfach mal ein Schwätzchen halten – mit Fremden wird das meistens nicht gemacht. Die Plauderbank des Standortmanagements Geestemünde schafft dafür völlig neue Voraussetzungen. Das Holzmöbelstück ist so gebaut, dass die Bank-Nutzer mit zwei gegensätzlich ausgerichteten Rückenlehnen in unterschiedliche Richtungen gucken und sich praktisch nebeneinander sitzend ansehen. Dazwischen ist noch eine Holzablagefläche für das kleine Ge-

tränk oder Buch platziert – der perfekte Platz für den gemütlichen Plausch. Wer auf der Plauderbank Platz nimmt, der signalisiert: Ich will mich gern unterhalten. Startort für die Plauderbank war am Dienstleistungszentrum Geestemünde. Nach und nach soll die Bank überall im Stadtteil und auch woanders in Bremerhaven ihren Platz finden.



Bremerhaven in Zahlen:

Wasser marsch!

Bremerhaven heißt nicht von ungefähr „Seestadt“. Leuchttürme, Schleusen, Häfen, Schiffe - wir haben fünf spannende Fakten für euch zusammengetragen!

HS

4930 Meter

ist die **Containerkaje** an der Weser lang. Damit war die sogenannte **Stromkaje** noch bis zum Jahr 2010 **das größte zusammenhängende Containerterminal der Welt**.

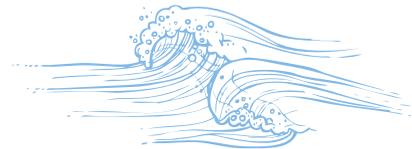
37 Meter ist der **LOSCHEN-LEUCHTTURM** an der Schleuse zum Neuen Hafen hoch. Der gotische Backsteinturm leuchtet **seit 1856** und ist damit der älteste noch aktive Festlands-Leuchtturm an der Deutschen Bucht.

372 Meter

lang ist die **Nordschleuse** und hat eine Durchfahrtsbreite von 45 Meter. Damit ist die 1931 eröffnete Seeschleuse als Zufahrt zu den Überseehäfen auch heute noch **eine der größten Schleusen der Welt**.

9,3 Millionen Quadratmeter

WASSERFLÄCHE HABEN DIE ÜBERSEEHÄFEN UND DER FISCHEREIHAFEN ZUSAMMEN.



180

LIEGEPLÄTZE FÜR SEGEL- UND MOTORBOOTE

gibt es in der IM Jaich-Marina im Neuen Hafen. Die Liegeplätze verteilen sich auf insgesamt zehn Schwimmstege. **Platz ist für Boote mit Längen von fünf Metern bis 22 Meter.**



Mit uns
können Sie reden über ...

pro familia
Land Bremen

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

pro familia Beratungsstelle Bremerhaven



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

» KEINE
GRENZE
ZWISCHEN
BÜHNE UND
PUBLIKUM ◀

IM DEICH-TALK MIT JÖRG
GÖDDERT, LEITER DES TIF

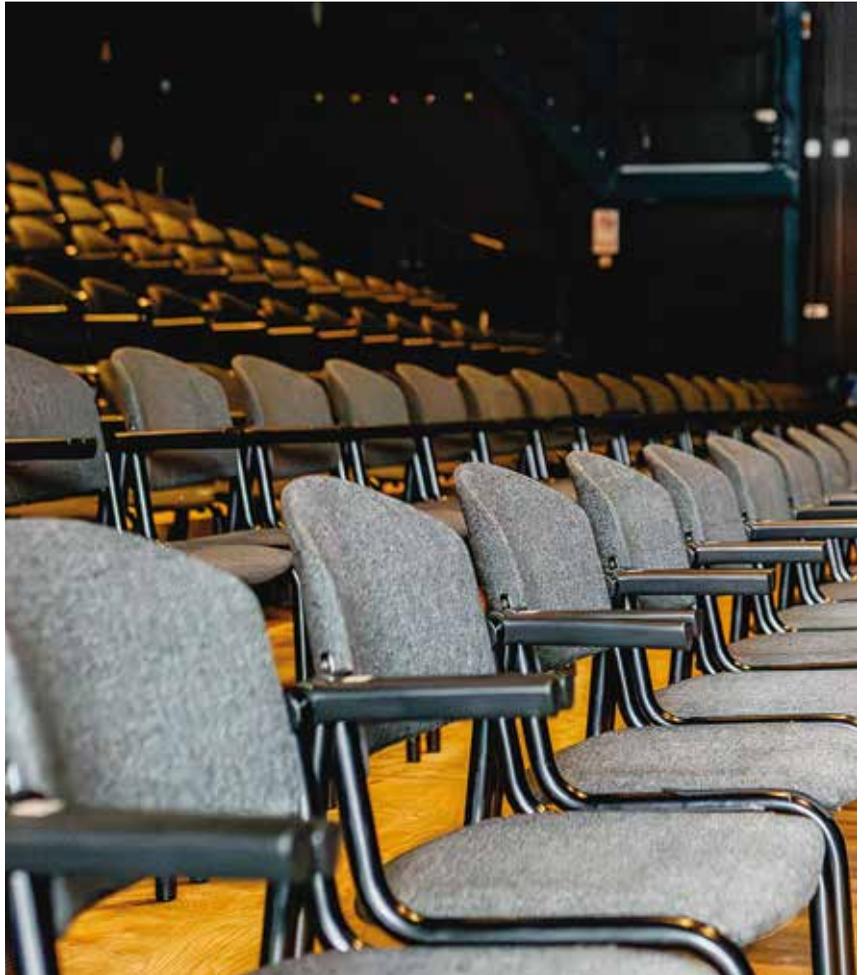




Wer in diesem Herbst noch nichts vorhat, sollte schleunigst ein paar Tickets reservieren: Das Theater im Fischereihafen (TiF) wartet mit einem facettenreichen Programm auf – vom Rudelsingen über den Bremerhavener Comedy-Marathon „Komische Nacht“ bis hin zu Isabel Varell, Alfons oder Ingo Appelt. Das Repertoire stellt Jörg Göddert zusammen: ein echter „Bremerhavener Jung“, der als Schauspieler beim Stadttheater Bremerhaven anfang und nach und nach von der Bühne ans „Ruder“ ins TiF wechselte. Seit 2008 ist er dort Geschäftsführer und hat auch die künstlerische Leitung. Im Interview mit der MOIN-Redaktion blickt er auf seine Bühnenerfahrung zurück, verrät, was das TiF ausmacht – und erklärt, warum Theater für Bremerhaven wichtig ist.

Jörg, du hast einmal gesagt, dass es dich ohne den Fischereihafen vielleicht nicht geben würde. Das klingt geheimnisvoll. Was steckt dahinter?

Ganz einfach: Meine Eltern haben sich hier kennengelernt. Das war damals in der Fischbratküche. Meine Mutter hat dort gearbeitet und mein Vater, der zu der Zeit Kapitänsanwärter war, hat in dem Restaurant Mittag gegessen. Dann haben sie sich zum Tanzen verabredet, und so hat alles angefangen.



Ich bin in Lehe und Mitte aufgewachsen. Wir haben stundenlang in dem Park gespielt, wo heute der Neubau des Lloyd-Gymnasiums steht. Und ganz genau kann ich mich dran erinnern, wie ich mit meinem Bonanza-Rad den Weserdeich runter ins Wasser gebrettert bin, weil ich nicht bremsen konnte.

Wusstest Du als Kind schon, dass mal als Schauspieler in Bremerhaven auf der Bühne stehen willst – vor allem im Fischereihafen?

Geplant war das nicht, obwohl meine Familie schon eng mit dem Wasser verbunden ist: Mein Großvater fuhr vom



Bis zu 300 Zuschauer fasst das 1996 eröffnete TiF.

Fischereihafen aus zur See, mein Vater war Kapitän und ich selbst habe auch ein Segelboot in Travemünde. Das historische Ambiente im Schaufenster ist einfach wunderschön.

Förg Göddert
KURZ & KNAPP

MEINE STÄRKEN

Ich kann gut organisieren.

MEINE SCHWÄCHEN

Ich bin oft ungeduldig.

MEIN LEBENSMOTTO

„Wird schon!“

DAS MAG ICH BESONDERS AN BREMERHAVEN

Das Wetter! (Natürlich abgesehen vom Schaufenster Fischereihafen.)

WAS ICH UNBEDINGT NOCH MACHEN ODER SEHEN WILL

Dass Speckenbüttel ein neues Bootshaus bekommt – ich wohne nämlich gar nicht weit entfernt.



Angefangen hast du dann 1994 mit der Theatergruppe Instant Impro, die du mitgegründet hast. Im vergangenen Jahr hat das Ensemble den 30. Geburtstag gefeiert. Worin besteht der Erfolg dieser Bremerhavener Freestyle-Schauspiel-Truppe?

Ganz klar darin, dass die Mitglieder handwerklich gute Qualität liefern, auch wenn es sich um Improvisationstheater handelt. Außerdem hat lange Zeit niemand die Truppe verlassen. Diese Kontinuität im Ensemble hilft dabei, sich bei spontanen Erfindungen und Publikumsvorschlägen aufeinander zu verlassen.

Auf die freie Momentgestaltung haben wir uns vor den Aufführungen ein ganzes Jahr lang vorbereitet: Welche Spielvarianten gibt es, wo entsteht ein Witz? Ich weiß noch genau: Am 16. September 1994 haben wir zum ersten Mal vor Publikum gespielt und zwar im Bremerhavener

Pferdestall – das war ein Moment... Das TiF wurde dann 1996 vor allem als Heimspielstätte für Instant Impro gegründet. Ich selbst stehe heute leider nicht mehr auf der Bühne.

Das TiF wird nächstes Jahr 30 Jahre alt und ist auch überregional ein Begriff. Warum kommen selbst bundesweit bekannte Künstler immer wieder gern hier ins Theater in den Fischereihafen?

Beim TiF bieten wir einen bunten Mix aus Prominenten und Newcomern, kleinen und großen Ensembles, Musik, Zauberei und Kleinkunst. Wolfgang Trepper und Mary Roos hatten hier ihre Vorpremieren für ihr Comedyprogramm – jetzt spielen sie in vollen Hallen. Viele bekannte Künstler haben im TiF ihre Karriere gestartet. Auch für Schultheaterproduktionen steht unser Haus immer offen.

» Viele bekannte Künstler haben im TiF ihre Karriere gestartet. «

In unserem Spielsaal gibt es keine Grenze zwischen Bühne und Publikum. Das sorgt für eine intime Atmosphäre wie in einem Clubkonzert. Wenn jemand was ausprobieren will, stellen wir uns nicht quer, auch nicht bei Kindern und Jugendlichen. Solange wir für die Künstler alles geben, gelingt der Abend für die Zuschauer – es muss aber finanziell machbar sein. Ich kann nur den Kopf schütteln, wenn Leute sagen, in Bremerhaven wäre kulturell nichts los. Klar gibt's im Süden Deutschlands mehr Bühnen, aber auf Reisen in den Norden ist Bremerhaven für Kulturschaffende immer mit dabei.

Für das Jahr 2025 wird das TiF zusätzlich finanziell unterstützt durch die Dieckell-Stiftung, die Petram Group Bremerhaven und die Weser-Elbe Sparkasse. Wie geht es ab 2026 weiter?

Was die Finanzen betrifft, wird nächstes Jahr nochmal richtig schwierig! Die letzten Jahre haben eine hohe Preissteigerung gebracht. Rechnen wir alles zusammen, kommen wir auf eine finanzielle Lücke von 30.000 Euro. Der Zuschuss der Stadt reicht nicht mehr, um die Gehälter und stark gestiegenen Nebenkosten zu decken. Mit den Einnahmen aus dem Spielbetrieb haben wir keine Luft nach oben mehr. Wir leben von unserem treuen Publikum und der 95-prozentigen Auslastung. Ich habe bereits mit Kulturdezernent Hauke Hilz und Kulturamtsleiterin Doro-

thee Starke wegen der angespannten Finanzlage zusammengesessen, aber eine Lösung ist nicht in Sicht. Wir stehen mit dem Rücken zur Wand und sind definitiv auf private Spenden und weitere Unterstützung aus der Wirtschaft angewiesen.

Was kann der Einzelne tun, um das Kulturangebot in Bremerhaven zu erhalten?

Tickets und Gutscheine für Veranstaltungen kaufen und verschenken. Man kann auch spenden, an die Veranstalter selbst

oder ihre Fördervereine. So wie das TiF stellen viele Spendenbescheinigungen zum Absetzen beim Finanzamt aus. Zurzeit erleben wir überall auf der Welt eine gesellschaftliche Spaltung. Das Theater hingegen bietet den Menschen die Möglichkeit, Emotionen auszutauschen, andere Blickwinkel kennenzulernen und ein positives Miteinander zu gestalten – ohne erhobenen Zeigefinger. Viele Schauspieler leisten in ihrer Stadt pädagogische Arbeit, gehen in Schulen, leiten Workshops. Aber wenn die finanzielle Unterstützung fehlt, geht die Kultur ein – und das darf nicht sein. 

tif-bremerhaven.de



GEWINNE EINEN ABEND IM THEATER IM FISCHEREIHAFEN!

Wir verlosen 1x2 Tickets für eine Veranstaltung nach Wahl für das Theater im Fischereihafen (TiF). Beantworte dazu folgende Frage:

WANN UND WO TRAT JÖRG GÖDDERT MIT DEM THEATERENSEMBLE INSTANT IMPRO ZUM ERSTEN MAL VOR PUBLIKUM AUF?

Sende die richtige Antwort unter dem Betreff "TiF" mit deiner Postleitzahl bis zum 1. Oktober 2025 an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de. Wir wünschen viel Glück! Die Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Webseite.



VON KARSTADT ZUR „KARG- STADT“?

ÜBER EINEN JAHRELANGEN
SCHANDFLECK UND WAS
DANACH KOMMT

**Wer in diesen Tagen am Schiffbau-
brunnen, auf den Stufen vor der Großen
Kirche oder im Café daneben sitzt, hat
dabei unweigerlich den derzeit größ-
ten und bekanntesten Schandfleck der
Stadt im Auge: Das alte Karstadt-Ge-
bäude. Auch Legionen von Touristen
konnte man diesen Anblick im Jahr der
SAiL 2025 nicht ersparen. Während
die aber nach dem Windjammerfesti-
val inzwischen wieder zu Hause sind,
müssen die Bremerhavener sich weiter
mit der Ruine und dem Tauziehen darum
herumschlagen.**

Ende 2020 wurde Karstadt geschlossen und stand anschließend noch fast fünf Jahre als Mahnmal herum. Seit vergangenem Mai nun knabbert eine große Betonzange Stück für Stück des Gebäudes ab. Bis Anfang 2026 soll es verschwunden sein. Ob das klappt, bleibt abzuwarten. Denn immer wieder stoßen die Abrisstrupps auf Asbest. Den hochgradig krebserregenden Stoff fachgerecht zu entsorgen, kostet Zeit und Geld.

„NOVO“ SOLL DER „DRITTE ORT“ WERDEN

An die Stelle des ehemaligen Kaufhauses soll nach Ansicht der Stadt etwas völlig Neues kommen: ein „Dritter Ort“, den die Bremerhavener zu ihrem Bezugspunkt

nach Wohnung und Arbeitsplatz machen und wo sie gern ihre Freizeit verbringen sollen. Das Neue wird sich auch im Namen widerspiegeln: NOVO. Es soll ein „Wohnzimmer für alle“ werden - offen, begrünt, mit Glasfassaden, Co-Working, Gastronomie, Veranstaltungsflächen, Kinder- und Bildungsangeboten nach dem Vorbild des „Forum“ in Groningen (NL) oder des „Dokk 1“ in Aarhus (DK).

Gebaut werden soll es von der Städtischen Wohnungsbaugesellschaft STÄWOG, als Ankermieter die Stadtbibliothek vom Hanse-Carré ins NOVO ziehen. Als weiterer Mieter ist das Deutsche Jugendherbergswerk (DJH) mit einer inklusiv betriebenen Jugendherberge mit rund

250 Betten angedacht. Komplettiert werden soll die neue Stadtmitte durch eine Sichtachse von der Großen Kirche bis in die Havenwelten und Einzelhandel im jetzigen Parkhausbereich des nördlichen Columbus-Center.

Klingt doch grundsätzlich alles gar nicht so schlecht. Es passiert endlich etwas, Visionen sind da und die Stadt hat das Heft selbst in der Hand und ist nicht den Launen privater Investoren ausgeliefert (wie es etwa Karstadt in seinen letzten Jahren war).

Doch die Begeisterung schwappt offenbar nicht so auf die Bremerhavener über wie die Stadt sich das vorstellt. Zwar hat der Magistrat in den vergangenen zwei Jahren einige öffentliche Veranstaltungen zur Zukunft des Karstadt-Areals abgehalten und teilweise live in Internet übertragen.

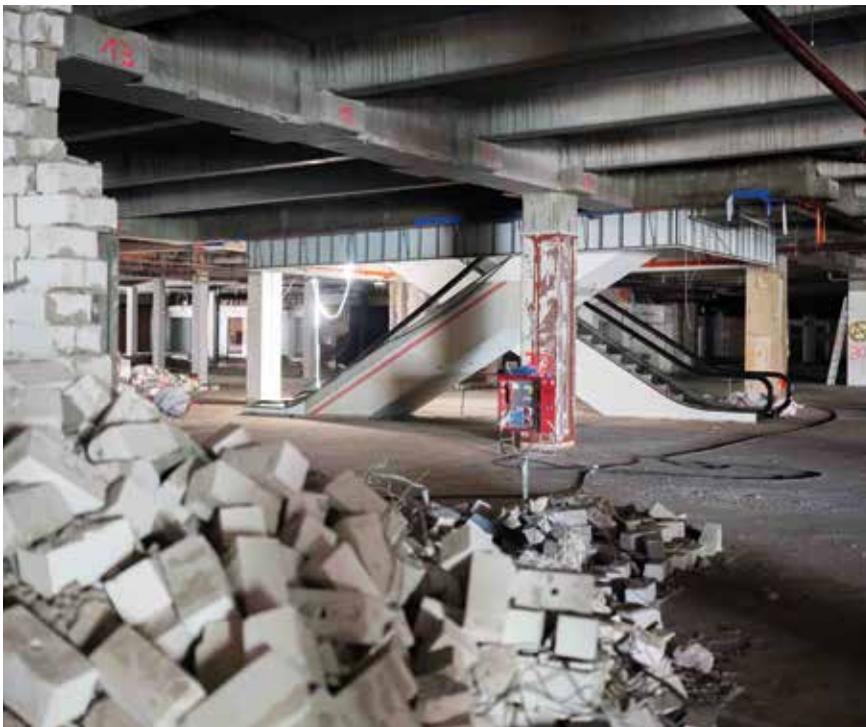
Die Stadtteilkonferenz Mitte hat Workshops veranstaltet, deren Ergebnisse mit Oberbürgermeister Melf Grantz und den Fachämtern diskutiert wurden. Es gab Bürgerdialoge sowie einen Jugenddialog, in dem speziell die jungen Bremerhavener ihre Ideen und Vorstellungen einbringen konnten.

» Trotzdem haben viele Bremerhavener das Gefühl, ihnen würde jetzt nur vorgesetzt, was eigentlich schon beschlossene Sache ist. «

„Es ist gut und richtig, die Innenstadt neu auszurichten und einen Dritten Ort mit nichtkommerziellen Angeboten zu schaffen, der die Attraktivität der Innenstadt steigert. Davon profitieren letztlich

auch kommerzielle Anbieter“, sagt Volker Heigenmooser. Er war früher selbst Pressesprecher der Stadt und ist heute Sprecher einer Bürgerinitiative, die sich in mehreren Bereichen der Stadtplanung engagiert. Heigenmooser sieht in den bisherigen Planungen allerdings auch deutliche Fehler. Der auffälligste ist die von der Stadt geforderte Sichtachse zwischen Großer Kirche und Havenwelten. Denn die ist in der Realität gar nicht möglich. Der Blick (der sich schon zwischen C&A und Columbus-Center hindurchschlängeln muss) geht nur bis zu den Bäumen an der Columbusstraße, im Winter vielleicht noch bis zur Klappbrücke weit vor den Havenwelten. In Gegenrichtung schließen die entlang der Achse geplanten Baumreihen den Blickwinkel „Die Sichtachse ist eine Mogelpackung“, sagt Peter Höltgen, Architekt aus Hamburg und früher Stadtplaner in Bremerhaven, in seiner Studie zu den Plänen. Ein weiteres Problem ist für ihn der Zuschnitt der Gebäude entlang der Sichtachse. Daraus ergeben sich fünfeckige Gebäude mit verhältnismäßig kleiner Fläche und schlecht nutzbaren Grundrissen. Für Parkdecks etwa ist die enthaltene Diagonale ungünstig.

Ältere Bremerhavener können sich noch



◀ Der Karstadt-Abriss geht nur schleppend voran.



an die beeindruckende ursprüngliche Glasfassade des 1958 gebauten Karstadt erinnern. Sie verschwand 20 Jahre später unter einer schwarzen Metalleindeckung, die dem Gebäude den Charme eines Todessterns verlieh. Volker Heigenmooser

spricht sich, wie auch Peter Höltgen und der Bremerhavener Architekt Hans-Joachim Ewert dafür aus, den alten Kern des Ursprungs-Karstadt zu erhalten, der für die geplanten Zwecke ihrer Ansicht nach gut geeignet sei. Der Erhalt der

Bausubstanz spare vor allem eine Menge Energie, die sonst für Abriss und Neubau aufgewendet werden müsste, und wäre deshalb auch klimaverträglicher.

Laut Machbarkeitsstudie der STÄWOG geht das nicht, unter anderem weil die Geschossdecken die Regale der Stadtbibliothek nicht tragen könnten. Die Architekten lassen das nicht gelten. Man könne die Bücherregale nach den statischen Vorgaben aufstellen, so Höltgen. Schließlich befindet sich die Bibliothek jetzt auch schon in einem ehemaligen Kaufhaus, dem früheren Horten.

Und schließlich ist da ja auch noch das liebe Geld. Acht Millionen Euro hat bis jetzt schon die Planung gekostet. Die STÄWOG sieht die Gesamtkosten laut ihrer Machbarkeitsstudie bei rund 75 Millionen Euro. Die sollen durch die Mieteinnahmen über die nächsten 30 Jahre wieder reinkommen. Für die Stadtbibliothek würde das eine saftige Mieterhöhung bedeuten. Laut Volker Heigenmooser zahlt sie derzeit im Hanse-Carré rund 615.000 Euro pro Jahr, im NOVO würden es satte 2,1 Millionen werden. „Es muss diskutiert werden, ob der städtische Haushalt das leisten kann und soll“, so der ehemalige Stadtsprecher. Volker Heigenmooser befürchtet, dass die jetzigen Pläne sich durch Widersprüche und Klagen verzögern oder an der Finanzierung scheitern könnten und das Karstadt-Areal nach dem Abriss womöglich jahrelang als „offene Wunde im Stadtbild“ brach liegt. „Möge ich bloß nicht Recht behalten“, hofft er gleichzeitig.



Kistner-Carré: Urbanes Wohnen am Wasser

Für Paare – Kleinfamilien – Alleinerziehende

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

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

Weitere Informationen:



GEWOBA

EINE FÜR ALLE

PHYSIKSTUNDE BEI DER STERNENFLOTTE

SPIELEND LERNEN MIT STAR TREK AN DER
VOLKSHOCHSCHULE BREMERHAVEN

„Ein Klingone, ein Ferengi und ein Vulkanier kommen in einen Döner-Imbiss...“ was klingt wie der Anfang eines sehr schrägen Witzes, kann einem in der Lloydstraße durchaus passieren. Nämlich dann, wenn die Crew der „USS Polarstern“ Mittagspause macht. Das fiktive Forschungsschiff der Sternenflotte hat seinen Heimathafen in der Volkshochschule Bremerhaven. Die Crew besteht aus Trekkies - Fans des Star-Trek Universums und seiner Serien wie „Raumschiff Enterprise“, „Deep Space Nine“ oder „Voyager“.

Seit 2023 treffen sich die Trekkies an der VHS. Sie wollten mehr sein als nur ein paar Nerds, die über ihre Lieblingsserie quatschen. So entstand der Kurs „Star Trek – Spielerisch lernen“. Die Idee stammt von Cora Kielhorn, Leiterin des Fachbereichs „Deutsch, Beruf, lebenslanges Lernen“ an der VHS. „Wir wollen weg von dem Klischee, dass wir hier nur strickende Hausfrauen und Deutschkurse für Zuwanderer haben“, sagt sie.

Kielhorn verband den Bildungsanspruch der VHS mit den wissenschaftlichen Aspekten der Science Fiction. „Im Kurs nutzen wir das Star-Trek Universum als Grundlage für unser Verständnis von Naturwissenschaft und Technik“, sagt sie. „Anhand von Kurzvorträgen erklären wir etwa, wie die Dinge in dieser Zukunftswelt funktionieren oder warum sie in der Realität so nicht oder noch nicht

funktionieren können. Dadurch wird auch die eigene Selbstdarstellung trainiert.“

Die ferne Zukunft von Enterprise & Co ist dabei nicht immer so fern, wie sie scheint. „In den Serien sieht man oft, wie Crewmitglieder sich mit dem Bordcomputer streiten“, erklärt Patrick Schneider, der als „Captain“ das Kommando über die „USS Polarstern“ hat. „Dank künstlicher Intelligenz können wir ja heute auch schon mit unseren Rechnern diskutieren.“ Ein anderes Beispiel sind Hologramme wie auf den „Star Trek“-Holodecks. Einfache Hologramme kann man heute schon mit dem Smartphone erzeugen. Die „USS Polarstern“-Crew hat dazu in einem ihrer Treffen eine Linse in Form einer kleinen Pyramide gebaut. Über das Handy-Display, auf dem eine App ein passendes Bild zeigt, kann man aus dem richtigen Blickwinkel ein dreidimensionales, scheinbar schwebendes Objekt sehen. Oder die selbstgebastelte Biosphäre, ein geschlossenes Ökosystem, das im Kleinen erklärt, wie ein botanischer Garten auf einem Raumschiff funktionieren könnte. Die Trekkies

haben ihre Biosphären mit Kresse und Erbsen bepflanzt und über viele Wochen beobachtet. „Ewig lebten sie nicht“, erklärt Trekkie Kai Blaß, der die Idee hatte. „Aber mit unseren Möglichkeiten schon sehr lange.“

Manchmal dreht die Crew auch launige kurze Videos oder einen Fanfilm. Auf „Raumschiff Polarstern – Alpha Hentrus IV“ etwa ist die Mannschaft auf einem noch unbekanntem Planeten im Einsatz, um zu prüfen, ob sich dort Kolonisten von der Erde ansiedeln könnten. Dabei treffen sie unter anderem auf eine verlassene Kultstätte, die erstaunliche Ähnlichkeiten mit Thieles Garten in Leherheide aufweist.

Wer von der Sternenflotte mehr über Natur und Technik lernen will, kann sich bei der VHS anmelden und muss nicht in Uniform erscheinen. „Man muss auch kein eingefleischter Trekkie sein“, versichert Cora Kielhorn. „Und wer sich einem Thema über andere Science-Fiction-Welten wie Babylon 5 oder Star Wars nähern möchte, kann auch das tun. Wir sind dabei.“ JS



Die nächsten Termine sind
am Sonnabend, 28. September, und am Sonntag,
22. November, jeweils
von 10 bis 17 Uhr, sowie
am Sonnabend, 13. Dezember,
von 17 bis 21.45 Uhr.

Bücherherbst

WER LIEST WAS UND WARUM?

Die Tage werden wieder dunkler, kälter, verregener. Machst du es dir da nicht auch lieber zu Hause gemütlich – mit einem guten Buch, einer Tasse Tee und einer warmen Wolldecke? Dann solltest du dich vorher auf eine Entdeckungsreise in den nächsten Buchladen begeben: Unsere lokalen Buchhandlungen und die Stadtbibliothek verfügen über eine bunte Palette an aktuellen Bestellern, Klassikern sowie echten Geheimtipps, die du von allein im Internet vielleicht nie finden würdest. Die MOIN-Redaktion hat vier Bücher-Experten aus Bremerhaven nach ihren ganz persönlichen Leseempfehlungen für diesen Herbst gefragt – und danach, warum Lesen den Alltag so sehr verschönert!

STADTBIBLIOTHEK BREMERHAVEN

„Ich lese gerne Bücher, die meinen Geist erhellen und meine Perspektive erweitern. Eins davon ist ‚Die Unterwerfung‘ von Philipp Blom. Dieses Buch bietet eine faszinierende und tiefgründige Betrachtung darüber, wie die Menschheit im Laufe der Geschichte versuchte, die Natur zu beherrschen.“

Blom gelingt es, komplexe Zusammenhänge verständlich darzustellen. Er bezieht dabei sowohl historische Entwicklungen als auch philosophische Überlegungen ein. Die Sprache ist anspruchsvoll, aber gut verständlich. Das Buch lädt dazu ein, die eigene Sichtweise auf die Beziehung zwischen Mensch und Natur zu hinterfragen. Besonders beeindruckend ist die

Argumentation, dass die Unterwerfung der Natur möglicherweise auch das Ende der menschlichen Herrschaft bedeuten könnte. Eine sehr kluge und anregende Analyse!“
Alaa Al-Joumaa, Fachangestellter für Medien- und Informationsdienste

BUCHTIPP

- ◆ **Philipp Blom: Die Unterwerfung – Anfang und Ende der menschlichen Herrschaft über die Natur**
- ◆ **ISBN:** 978-3-423-35232-1
- ◆ **Preis:** 16,00 €
dtv Verlagsgesellschaft
Juni 2024

THALIA

„Lesen ist für mich eine wunderbare Möglichkeit, fantasievolle Geschichten und Abenteuer zu erleben, mich zu bilden, mein kreatives Denken zu verbessern und nach einem langen Arbeitstag zu entspannen. In dem New-Adult-Roman ‚Novel Haven‘, geschrieben von Anabelle Stehl, treffen die Spieleentwickler Lara und Luca, die unterschiedlicher nicht sein könnten, bei einem Wettbewerb aufeinander. Sie: Cozy Game und unsicher. Er: Horror Game und selbstsicher. Beide sehnen sich nach jemandem, der sie auch hinter dem Bildschirm versteht. Als sie sich jedoch näherkommen, werden alte Geheimnisse und Ängste aufgedeckt. Am Ende kann nur einer das Preisgeld gewinnen, um seinen Traum vom eigenen Spiel zu verwirklichen.“

Dieses Buch bietet viel zum Lachen, Wohlfühlen und Mitfiebern! Es hat mich aus

meiner Leseblase rausgeholt und ich freue mich schon auf Band zwei dieser fantastischen Reihe!“

Jennifer Berlage, angehende Buchhändlerin

BUCHTIPP

- ◆ **Anabelle Stehl: Novel Haven - Levels of Love**
- ◆ **ISBN:** 978-3-7363-2361-2
- ◆ **Preis:** 16,00 €
Lyx Verlag
Juni 2025

BUCH- UND KUNSTHANDLUNG HUEBENER

„Ich lese gern, um mich in andere Figuren hineinzuversetzen und zu erfahren, wie sie die Welt wahrnehmen. Mein Herbsttipp ist der Roman ‚Gespensterfische‘ von Svealena Kutschke. Darin wird der Klinikalltag von Patienten, Pflegern und Ärzten in einer Lübecker Psychiatrie geschildert. Die Handlung umspannt ein Jahrhundert, von den 1920ern bis heute. Manche Charaktere begleiten uns von der Kindheit bis ins hohe Alter.“

Der Roman beschreibt die Entwicklung der Psycho-





analyse und die Nazi-Zeit, aber auch Krankheitsbilder, die sich verändern, den Einsatz von neuen Medikamenten und den aktuellen Pflegenotstand. Es wird nichts verklärt, trotzdem bleibt Kutschke dabei immer warm und nah am Menschen dran. Auch die Sprache ist klar und deutlich, fast wie ein Skalpell.“

Florian Maier, angehender Buchhändler

BUCHTIPP

- ♦ **Svealena Kutschke: Gespensterfische**
- ♦ **ISBN:** 978-3-89561-363-0
- ♦ **Preis:** 24,00 €
Schöffling und Co. Verlag
Juni 2025

BUCHHANDLUNG MORISSE

„Das Schöne am Lesen: Eintauchen in die unterschiedlichsten Welten – mal lehrreich, mal faszinierend, mal traurig und nachdenklich, mal heiter! Meine Buchempfehlung ist ‚Frank & Red‘ von Matt Coyne. Der Witwer Frank lebt seit dem Tod seiner Frau alleine in seinem Haus, wo ihm seine geliebte

Marcie immer wieder ‚erscheint‘. Seine Ruhe ist bald vorbei, als nebenan neue Nachbarn einziehen: die alleinerziehende Sarah mit ihrem kleinen Sohn Red. Mit seiner ehrlichen Freundlichkeit und seinem lausbübischen Wesen holt Red den griesgrämig gewordenen Frank aus der Reserve. Eine ganz besondere Freundschaft entsteht.

Matt Coyne, inspiriert von seinen eigenen Erfahrungen als junger Vater, hat hier ein herzerwärmendes Debüt geschaffen. Mit sympathischen Charakteren, leichter Feder und einer Spur Humor geschrieben, aber trotzdem genügend Tiefgang. Absolut lesenswert!“

Jutta Mangels, Buchhändlerin

BUCHTIPP

- ♦ **Matt Coyne: Frank & Red**
- ♦ **ISBN:** 978-3-365-00864-5
- ♦ **Preis:** 24,00 €
Harper Collins
Juni 2025

⊙ PB



UNSER Tipp

Auf 175 Seiten bietet der neue Wanderguide von Ulrich Tholl 24 Routen durch die abwechslungsreiche Natur unserer Region. Viele Fotos, Hintergrundinfos zur Natur und detaillierte Karten machen das Buch zur Pflichtlektüre für alle Wanderfreunde.

Ulrich Tholl: Wanderungen durch Geestland & Umgebung
ISBN: 978-3-956-51472-2
Preis: 28,00 €
Kellner Verlag

Wir verlosen 1 Buchexemplar.
Beantworte dazu folgende Frage:

WIE HEISST DER RUNDWANDERWEG IN DER WINGST?

Schicke uns bis zum 26. Oktober eine Mail mit dem Betreff „Geestland-Wanderung“ und mit deiner Postleitzahl an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de
Viel Glück und „Frisch auf!“

Weitere Infos zum Buch:



GEWINNSPIEL

Gewinne 1 Büchergutschein von der Buchhandlung Morisse!
Beantworte dazu folgende Frage:

WIE IST DER VORNAME DES KLEINEN JUNGEN IM BUCHTIPP VON JUTTA MANGELS?

Sende die richtige Antwort unter dem Betreff „Bücherherbst Morisse“ und Nennung deiner Postleitzahl bis bis zum 12. Oktober 2025 an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de. Wir wünschen viel Glück! Die Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Webseite.





MIT ALLEN Sinnen

DIE GENUSS-
KOLUMNE
VON MICHAEL
PAJARILLO

Bremerhaven war schon immer eine Stadt der Gegensätze – zwischen Tradition und Moderne, zwischen Meer und Metropole gibt es neue kulinarische Entwicklungen.

BREMERHAVEN: SZENE-FOOD-HOTSPOT

Streetfood wandelt sich vom Fast-Food-Image zur urbanen Lebensart und bietet vielfältige kulinarische Erlebnisse aus verschiedenen Kulturen, erklärt Michael Pajarillo, Inhaber von „Burgermeister Schmitzz“ und „Schmitzz Fritten“.

Als Hafenstadt erwarten die meisten Besucher klassische Fischgerichte und maritimes Flair. Doch wie schön ist es, wenn sich zwischen den traditionellen Restaurants eine neue Szene-Food-Kultur entwickelt! Michael Pajarillo bringt die Großstadt an die Küste. Kreative Burger, belgische Pommes-Spezialitäten, frische Bowls – Bremerhaven entwickelt sich zu einem echten Hotspot für kulinarische Überraschungen.

COME EARLY, STAY LATE

Mit diesem Motto eröffnete er 2021 das „Burgermeister Schmitzz“ in der Bürgermeister-Smidt-Straße 202. Mit viel Einsatz, Talent und Ideen, entstand eine optische Perle in der Szenemeile unserer Stadt. Seine Erfahrungen als Berater für Gastro-Konzepte in Berliner Clubs und als Show-Barkeeper in der „Bodega“ und „B-Burger-Bar“ flossen in dieses Projekt ein. Kein Geringerer als der Gründer Bremerhavens stand Pate für den Namen.



QUALITÄT TRIFFT INTERNATIONALE KÜCHE

„Was uns von Anfang an wichtig war: echte Gourmet-Burger aus hochwertigen Produkten“, sagt Pajarillo. „Unsere Burger-Patties stellen wir selbst her und verwenden ausschließlich Fleisch hervorragender Herkunft. Wir kreieren Burger, die weit über das Standardangebot hin-

☞ *Street-Food-Festival in Bremerhaven während der SAiL 2025 vom 13.-17. August am ehemaligen Lloyd-Dock.*



Echte belgische Pommes - jetzt in Bremerhaven

Bei „Schmitzz Fritten“ werden täglich frische mehligkochende Kartoffeln handgeschnitten und nach belgischer Art zubereitet: Kurz blanchiert, bei niedriger Temperatur vorfrittiert, dann nach einer Ruhephase bei hoher Temperatur knusprig-saftig ausfrittiert. Das Ergebnis: außen goldbraun-knusprig, innen cremig weich. Handwerkskunst trifft Tradition!

BELGISCHE POMMES

ausgehen. Rindfleisch, Chicksen, vegetarische und vegane Varianten – für jeden Geschmack ist etwas dabei.“

FRITTENKULTUR NEU DEFINIERT

Im „Bürgermeister Schmitzz“ haben die Kunden schnell gemerkt, dass es solche Fritten – hergestellt nach belgischer Art (siehe gelben Kasten) – in Bremerhaven sonst nirgends gibt. 2025 folgte „Schmitzz Fritten“ in der Bürgermeister-Smidt-Straße 13a. Knusprig, frisch, kreativ – das ist ihr Motto. Dazu gibt's saftige

Burger, kreative Bowls, zartes Rib-Eye-Steak im Baguette und hausgemachte Fruchtschorlen.

EINE GANZE SZENE ENTWICKELT SICH

„Wir sind nicht allein mit diesem Ansatz. Bremerhaven hat eine lebendige Street-food-Szene entwickelt, die zeigt, dass eine Hafenstadt kulinarisch viel mehr zu bieten hat als nur Fischbrötchen“, so der Gastronom, „Lokale wie das ‚NYCE GUYS‘ mit seinen Burger- und Bowls-Kreationen, ‚Käpt'n Sushi‘ mit asiatischen Spezialitäten oder ‚Kais Restaurant‘ im alten Eiswerk Bremerhaven mit seiner frischen und modernen Küche beweisen, dass Bremerhaven offen für kulinarische Vielfalt ist. Ein weiterer Höhepunkt war das Streetfood-Festival zur SAiL 2025.“

TRADITION TRIFFT INNOVATION

„Das Schöne an dieser Entwicklung ist, dass wir die maritime Tradition nicht verdrängen, sondern erweitern. Neben den klassischen Fischrestaurants im Schaufenster Fischereihafen entstehen Orte, die internationale Küche mit hochwertigen Zutaten verbinden. Unsere Gäste schätzen diese Vielfalt, sie lieben es, zwischen maritimen Klassikern und modernem Streetfood zu wählen.“

„Als Gastronom freue ich mich über diese Entwicklung. Bremerhaven zeigt, dass eine Hafenstadt kulinarisch keine Grenzen kennt – und gutes Essen dort entstehen kann, wo Leidenschaft auf Qualität trifft.“



STRAHLENDE LAUNE AUCH BEI SCHIETWETTER

HERBSTLICHE FREIZEITTIPPS
FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der Himmel ist grau, der Regen pladdert an die Fenster und draußen zieht eine Kaltfront von Osten heran – typisch norddeutscher Herbst! Doch auch bei schlechtem Wetter kannst du mit der Familie Spaß haben und Abenteuer erleben. Hier findest du Ideen, die Groß und Klein begeistern.



Mein
BREMERHAVEN

SPANNENDE INDOOR- ERLEBNISSE IN BREMERHAVEN

KLIMAHHAUS BREMERHAVEN 8° OST

Das Highlight für Familien. Auf der virtuellen Weltreise erlebst du alle Klimazonen der Erde hautnah. In der neuen Ausstellung „Wetterextreme“ erfährst du außerdem gefahrlos, wie es aussieht, wenn die Elemente richtig sauer werden.

Dagegen ist das bisschen Schmutdelwetter vor der Haustür pillepalle. Interaktive Stationen, Erlebnisräume und spannende Geschichten sorgen für Abenteuer-Feeling. Perfekt für alle Neugierigen ab fünf Jahren.

DEUTSCHES AUSWANDERERHAUS

Hier wird die Geschichte von Menschen lebendig, die ihre Heimat verlassen haben – mit Koffern, Hoffnungen und Träumen. In der Rolle eines Auswanderers originalgetreue Räume zu erleben, ist besonders für ältere Kinder eine eindrucksvolle Erfahrung. Und vielleicht heilsam, wenn man sich bei strömendem Regen mal wieder denkt, dass es irgendwo weit weg bestimmt viel schöner wäre.

HISTORISCHES MUSEUM

Hier gibt es spannende Einblicke in die Stadtgeschichte, Industrie, Fischerei und Alltag vergangener Zeiten. Kinder entde-

cken historische Spielzeuge, alte Boote und sogar eine nachgebaute Straßenbahn. Zum Historischen Museum gehört auch das Museumsschiff GERA. Der historische Fischdampfer im Schaufenster Fischereihafen zeigt bei schlechtem Wetter noch ein bisschen eindrucksvoller, wie hart das Leben der Hochseefischer früher war. Das Schiff bietet eine spannende Kombination aus Technik, Geschichte und maritimer Atmosphäre.

PHÄNOMENTA BREMERHAVEN

Nicht weit von der „GERA“ findest du die Phänomenta, einen Geheimtipp für kleine Entdecker. In diesem Wissenschaftszentrum darf alles angefasst, ausprobiert und hinterfragt werden. Physikalische Phänomene werden spielerisch erklärt – ideal für neugierige Kinder ab dem Grundschulalter, aber auch Erwachsene haben hier ihren Spaß.



ZOO AM MEER

Mit Regenjacke und Gummistiefeln wird aus dem Zoobesuch ein Abenteuer. Robben, Eisbären oder Pinguine mögen es, wenn es kälter wird und sind dann aktiver. Auch der Besucherandrang ist jetzt deutlich geringer und ihr habt mehr Platz und Zeit, euch die Tiere anzusehen.



Das Klimahaus zeigt dir in seiner neuen Ausstellung mal, was richtiges „Schietwetter“ ist.

M Deutsches
Schiffahrts
Museum

50

30 Jahre Leibniz
Gemeinschaft

**SCHIFFSWELTEN
DER
OZEAN
UND WIR**

**DIE NEUE
DAUERAUSSTELLUNG
IN BREMERHAVEN**

www.dsm.museum

Foto: awi / E. Horvath

**DIE STILLE
REVOLTE DER
DINGE
SCHENKUNG
SCHRÖDER**

Kitty Kraus Ohne Titel, 2006 © Kitty Kraus

KKB Kunstmuseum
BREMERHAVEN

**23.03.2025
– 29.03.2026**

AUSTOBEN IM TROCKENEN - ODER GOLFEN

Bei Schietwetter rutschen, Schaukeln und Klettern? Das geht im Indoor-Spielplatz „Kidszone“ im Alten Eiswerk. Es gibt Klettergerüste, verschiedene Rutschen, einen Autoscooter für Kids, Spiel- und Krabbel Ebenen über mehrere Etagen und vieles mehr. Für kleinere Kinder gibt es einen eigenen Bereich, in dem sie sicher spielen können. Während die Kleinen toben, entspannst du dich bei einem Kaffee und hast alles im Blick. Größere Kinder und Erwachsene können sich gleich neben der „Kidszone“ im Trampolinpark „Jumpin“ auspowern und dabei buchstäblich große Sprünge machen oder beim Schwarzlichtgolf im „Havenglow“ eine ruhige Kugel vor fantasievoll gestalteten Kulissen schieben. So zeigt ihr selbst stundenlangem Dauerregen einfach die lange Nase.

BADESPASS BEI JEDEM WETTER

Schwimmen und Planschen machen auch im Herbst Spaß – vor allem im warmen Becken! Das BAD 1 bietet neben einem Sportbecken auch einen Kinderbereich mit Rutsche, Wasserkanonen und Spielgeräten. Für die Eltern gibt's ein Dampfbad und einen Whirlpool. Dank des Bistro „Seepferdchen“ muss auch niemand auf die legendären „Schwimmbad-Pommes“ verzichten.

Wer keine Kinder dabei hat oder keine Kinder-Attraktionen braucht, findet im BAD 2 viel Platz zum Schwimmen, erfrischende und entspannende Sprudelliegen und einen großen Saunabereich und kann sich mit einem umfangreichen Angebot an Aqua-Kursen fit halten. Wenn Schwimmen für dich wirklich nur ein reiner Sport ist,

bist du im BAD 3 richtig.

Auf einer von acht 50-Meter-Bahnen kannst du hier mit Brust, Rücken oder Schmetterling auf persönliche Rekordjagd gehen.

SCHMÖKERN OHNE ENDE

Die Stadtbibliothek ist mehr als nur ein Ort für Bücher. In der Kinder- und Jugendabteilung gibt es gemütliche Leseecken, Hörstationen und regelmäßig Veranstaltungen wie Vorlesestunden oder Bastelaktionen. Für Kinder ist der Bibliotheksausweis kostenlos.

ODER GANZ ZU HAUSE BLEIBEN

Zu Hause ist es bekanntlich doch am Schönsten. Mit ein wenig Fantasie wird auch hier der Regentag zum Familienhighlight. Zum Beispiel beim Basteln. Baumaterial liefert der Herbst gratis. Ihr könnt

etwa gesammeltes Laub pressen und zu Kunstwerken gestalten. Aus Kastanien wiederum lassen sich mit Zahnstochern oder Streichhölzern fantasievolle Figuren basteln. Oder ihr könnt mit Transparentpapier, Schere und Kleber eine Laterne für den nächsten Martinsumzug basteln.

Auch gemeinsam kochen oder backen hebt die Stimmung. Kürbis hat jetzt Saison. Eine Kürbissuppe ist einfach gemacht, gesund, lecker und bringt Farbe in den Teller. Und wenn die Schale vom Kürbis nicht essbar ist, kann man den Kürbis auch aushöhlen und zum unheimlichen oder lustigen Halloween-Monster zurecht schnitzen.





☞ *Herbstzeit ist Spielzeit!
So vergehen Regentage
wie im Flug.*

Zum Nachttisch gibt's Muffins. Die sind nicht nur schnell gebacken, sondern zudem auch aus kleinen Händen schnell verputzt.

SPIELEND DIE LAUNE HEBEN

Gesellschaftsspiele sind der Klassiker gegen Langeweile. Im Handel gibt es

jede Menge Spiele für alle Altersgruppen. Was gibt es für Kinder Schöneres, als die Eltern beim Memory abzuzocken, beim Malefiz auszusperren oder beim Monopoly in den Ruin zu treiben? Immer beliebter sind Brettspiele mit hohem Strategiefaktor oder solche, bei denen die Spieler zusammenarbeiten müssen,

um zu gewinnen. Wenn du kein Brettspiel zu Hause hast, kannst du mit einem Satz Skatkarten schon Klassiker wie Mau Mau oder Schwimmen spielen. Mit ein paar Würfeln und einem Becher lässt sich knobeln und wenn du weder Karten noch Würfel hast, brauchst du nur ein paar Blatt Papier und ein paar Stifte für Tic Tac Toe, Schiffe Versenken, Stand/Land/Fluss oder Käsekästchen.

Das beste Spielzeug ist die Fantasie. Mit Kissen und Decken lässt sich eine Höhle bauen, Kartons werden zu Raumschiffen oder Formel-1-Boliden und mit etwas



deVries
Exklusive Angebote · II.-Wahl · Rückläufer · Auslauf · Sonderpreise
WERKSVERKAUF
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:30 - 17:30 Uhr • Sa 9 - 14 Uhr
Schultze-Fimmen-Str. 2 • 26689 Apen • T 04489-404 73 02



Verkauf an Privatpersonen

Sonntag: **STRANDKORB-GEWINNSPIEL** im Wert von 3.359€



NEU IM SORTIMENT
**INDOOR-
MÖBEL**



**EVENTS IM
SEPTEMBER 2025**

LANGER SAMSTAG

jeden 1. Samstag im Monat

06.09. 9 - 18 Uhr

**VERKAUFSOFFENES
WOCHENENDE + Oktoberfest**

27.09. 9 - 16 Uhr

28.09.* 10 - 17 Uhr

**Verkauf ab 12 Uhr*

Kreppband entsteht ein Straßennetz auf dem Fußboden. Lass die Fantasie deiner Kinder mit einfachen Mitteln blühen.

FILM UND HÖRSPIEL AB!

Richte eine gemütliche Ecke mit Decken und Kissen ein (wenn die Höhle abgebaut ist), mach Popcorn (das Knallen im Topf begeistert die Kinder!) und schon könnt ihr mit Wickie und den starken Männern auf große Fahrt gehen, mit Pettersson und Findus die Skurrilitäten des Alltags entdecken oder mit Paddington Bär schräge Abenteuer erleben. Noch spannender wird das das Heimkino ohne Bilder – Hörspiele regen die Fantasie deiner Kinder zu eigenen Bildern im Kopf an. „Die drei ???“ sind der Klassiker schlechthin, manche ihrer ersten Fans sitzen heute schon als Großeltern mit auf dem Sofa.

Auch wenn die Sonne gerade ihre Work-Life-Balance pflegt, musst du nicht auf tolle Familienmomente verzichten. Ob auf Welt- oder Zeitreise im Museumsbesuch oder bei einem heißen Kakao einem

spannenden Hörspiel – der Herbst hat seinen ganz eigenen Zauber. Mach das Beste aus den Regentagen – und vielleicht werden gerade sie zu den schönsten Erinnerungen des Jahres.



EIN TIPP VOM SPIELE-EXPERTEN

„Gute Spiele haben immer auch einen Lernfaktor. Ravensburger Spiele werden gemeinsam mit Pädagogen entwickelt. Ob Geschicklichkeit wie in ‚Plitsch Platsch Pinguin‘ oder logisches Kombinieren wie in ‚Scotland Yard‘ - hier können Kinder jeden Alters ihre Fertigkeiten weiterentwickeln. Dank liebevoll gestalteter Spielwelten und einfacher Regeln kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Im Ravensburger Outlet Store findet jeder den passenden Zeitvertreib, nicht nur für Schietwettertage.“

Wilhelm Reschke vom Ravensburger Store im Mein-Outlet Bremerhaven



JS

ANZEIGE

PIER 6 LÄDT ZUM GEMÜTLICHEN SOMMERAUSKLANG EIN

Wenn der Sommer in seinem Jahreslauf schon wieder auf die Zielgerade einbiegt, locken milde Abende immer noch zum gemütlichen Tagesausklang im Freien. Den bietet auch das Restaurant Pier 6 am Neuen Hafen.

So wie die Besucher der SAiL 2025 im Außenbereich den Blick auf die Segelschiffe zu ihrem Abendessen genießen konnten, sind auch jetzt die Gäste willkommen,

um hier lauschige Spätsommerabende mit Blick auf den Sonnenuntergang über dem Neuen Hafen zu genießen.

„Ob zum After-Work-Treff mit den Kollegen, dem Feierabenddrink mit Freunden oder einem romantischen Tagesausklang mit dem Partner: Unser Außenbereich und die Lounge bieten sich als ebenso gemütlicher wie abwechslungsreicher Anlaufpunkt an“, sagt Geschäftsführer

Nico Flathmann. „Wir freuen uns auch auf Gäste, die nur auf ein Getränk und einen Snack zu uns kommen. Unsere Karte bietet dafür jetzt auch kulinarische Kleinigkeiten an.“ Es muss also nicht immer ein Abendessen sein, um sich im Pier 6 verwöhnen zu lassen.

pier6.de





BRITANNIA

GOLDENER HERBST

VERANSTALTUNGEN VON HALLOWEEN
BIS ZUM WEINFEST

Die Blätter färben sich rot, auf den Wiesen glitzern Spinnfäden im goldenen Sonnenlicht – und auch in Bremerhaven kommt das bunte Herbsttreiben in Bewegung: Die Seestadt feiert alles, was der Spätsommer uns schenkt! Obst, Gemüse, Wein und Hopfen gehören zu den natürlichen Gaben dieser Jahreszeit, die nun überall im Stadtgebiet angepriesen werden. Und weil die Tage langsam dunkler werden, darf auch ein bisschen Grusel nicht fehlen – mit verzierten Kürbissen oder Lichtern, die im Nebel brennen! Hier erhältst du einen Überblick zu allen Herbstveranstaltungen in der Umgebung.

WEINFEST MIT VERKAUFSOFFENEM SONNTAG

Weinstände von Händlern aus der Region, Essen und Trinken, Live-Musik und dazu ein Stadtbummel: Das traditionelle Weinfest markiert den Beginn der Wein-saison in Bremerhaven. Am verkaufsoffenen Sonntag sind die Geschäfte in der Fußgängerzone, im Columbus Shopping Center und im Mein Outlet & Shopping Center beteiligt.

- ◆ **FR 19.9.** 18.00 bis 21.30 Uhr
- ◆ **SA 20.9.** 12.00 bis 21.30 Uhr
- ◆ **SO 21.9.** 12.00 bis 18.00 Uhr
Theodor-Heuss-Platz

◆ **Eintritt frei**

LICHTERNACHT IM GESUNDHEITSPARK SPECKENBÜTTEL

Fast pünktlich zum Herbstanfang wird der Gesundheitspark Speckenbüttel zu einem Ort atmosphärischer Lichtkunst und leuchtenden Spektakels. Künstler, 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 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.

Die Veranstaltung wird vom Verein "Heidjer Butjer e.V." organisiert und findet zusammen mit dem Heidjefest statt.

Das 1961 ins Leben gerufene Fest zelebriert die friedliche Gemeinschaft in Leherheide und die Heideblüte des einstmaligen ländlichen Stadtteils. Seit 2023 führt der Verein „Heidjer Butjer“ die Tradition fort.

25. bis 26. September

- ◆ **DO 25.9.** 18 Uhr wird die Heidjerkrone vor dem Talyasaal (August-Bebel-Straße) gebunden.

- ◆ **FR 26.9.** Schnitzeljagd für Jugendliche, um 114 Uhr. Treffpunkt unter www.heidjerbutjer.de. Ab 16 Uhr legt ein TOP-DJ-Musik für Jugendliche auf am Platz der Kinderrechte. Um 19.30 Uhr Laternelauf, Treffpunkt Friedrich-Ebert-Schule
- ◆ **SA 27.9.** 19 Uhr Königinnenwahl mit DJ, großer Tombola und Party auf dem Talyasaal
- ◆ **SO 28.9.** 14 Uhr Festumzug, 16 Uhr bis 19 Uhr buntes Programm auf dem Robinson für die ganze Familie.

◆ **Eintritt frei**

GEWINNSPIEL

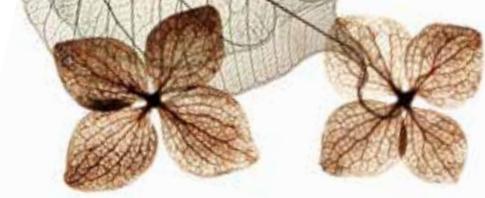
Wenn du dir den Herbst richtig schmecken lassen willst, solltest du an unserer Verlosung teilnehmen. Jens Lorenzen von Karl Lorenzen Weine und Spirituosen spendiert 2x1 Flasche Jahrgangsspekt! Um teilzunehmen, musst du nur die folgende Aufgabe lösen:

NENNE EINEN DEUTSCHEN FAMILIENNAMEN DER AUF DIE HERSTELLUNG VON FÄSSERN ZURÜCKGEHT

Sende die Antwort und deine Postleitzahl bis zum 30. September per E-Mail mit dem Betreff „vom Fass“ an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de.

Wir wünschen dir viel Glück.





HERBST-FLECKENMARKT CUXHAVEN

Der Herbst-Fleckenmarkt eröffnet am 3. Oktober zum 285. Mal und macht in Cuxhaven Freizeit zum Vergnügen. Im Jahr 1751 fand der Fleckenmarkt zum ersten Mal auf dem Ritzebütteler Marktplatz statt, seitdem ist er eine Tradition, die jedes Jahr tausende Menschen anlockt. Neben beliebten Fahrgeschäften und Spiele-Attraktionen gibt's Vergnügungsbuden und vielzählige Imbisse.

Der Fleckenmarkt hat jeden Tag von 14 bis 23 Uhr geöffnet. Am letzten Markttag ist Familientag –mit vergünstigten Preisen und einem schönen Feuerwerk zum Abschluss.

♦ **FR 3.10. bis DI 7.10.**

Ritzebütteler Marktplatz, Cuxhaven



FISCHKOCHSTUDIO: GOURMETKOCHE-SHOW „BUNTE HERBSTZEIT“

In der bekannten Live-Kochshow zeigen Kochprofis vor Publikum, wie Fisch kreativ zubereitet und mit den Ernteerzeugnissen des Herbstes zu leckeren Gerichten kombiniert werden kann.

♦ **SO 5.10.** 12.30 bis 15 Uhr

Fischkochstudio, Am Schaufenster 6

Eintrittspreise: 37,00 € pro Person, Kinder (6 bis 14 Jahre) 18,50 €; Tickets unter 0471 93233-21 oder info@fischkochstudio.de



MESSE BREMEN: HERBSTZEIT

Eine „indoor-Landpartie“ verspricht die Messe Bremen mit der HerbstZeit. Sie vereint stilvolles Ambiente mit hochwertigen Produkten und einem liebevoll zusammengestellten Rahmenprogramm. Schwerpunktthemen sind etwa Mode, Schmuck und Accessoires, außerdem Genuss, Lifestyle, Interieur und Dekoration. Angesichts des nahenden Weihnachtsfestes geht es natürlich auch um die Gestaltung der Adventszeit und um außergewöhnliche Geschenke.

♦ **FR 3.10.** 12 bis 20 Uhr

♦ **SO 5.10.** 10 bis 18 Uhr

MESSE BREMEN, Findorffstr. 101,
28215 Bremen

♦ **Eintrittspreise:** Einzeltickets 8 bis 15 EUR, Familientickets 28 bis 31 EUR
Das Ticket berechtigt auch zum Besuch der parallel stattfindenden Messen Kreativ + Spiel, GrillGut und TrauZeit (nur. Sa.+So.)

WOCHENMARKT GEESTEMÜNDE: „AKTION KARTOFFELFEST“

Im Rahmen der europaweiten Wochenmarktkampagne „Erlebe deinen Markt“ feiern sieben Wochenmärkte in Bremen und Bremerhaven Erntedankfest mit speziellen Aktionen und Vorträgen rund um das Superfood Kartoffel, das vor vierhundert Jahren aus Peru zu uns kam.

♦ **SA 11.10.** 7 bis 13 Uhr

Konrad-Adenauer-Platz

♦ **Eintritt frei**

KEIN HERBSTFEST DER LEBENSHILFE 2025!

Das größte inklusive Fest der Region wird alljährlich zu Herbstbeginn in der Stadthalle veranstaltet. Aufgrund der Sanierungsarbeiten fällt die Feier 2025 leider aus.

GEWINNSPIEL

Wir verlosen 3x2 Tagestickets für die HerbstZeit, zur Verfügung gestellt von der Messe Bremen. Schicke eine E-Mail mit dem Betreff "HerbstZeit" und deiner Postleitzahl sowie der Antwort auf die Frage

WIE IST DAS DÄNISCHE WORT FÜR GEMÜTLICHKEIT?

an.gewinnspiel@moin-bremerhaven.de

Wir wünschen dir viel Glück.

Wir wünschen dir viel Glück.



Ihr Spezialist in Bremerhaven 

RAD SCHIFF Flusskreuzfahrten

Festtage auf dem Fluss: Genießen Sie Advent, Weihnachten oder Silvester an Bord – auf dem Rhein bis nach Holland & Belgien.

Unsere Highlights ab/bis Düsseldorf:

- ♦ Winterzauber in Holland & Belgien
15.12. - 19.12.2025
- ♦ Adventszeit auf Rhein & Mosel
19.12. - 22.12.2025

Und für alle, die Freude verschenken möchten:
Unsere **Reisegutscheine** sind das perfekte Präsent.



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



Gutscheine 

BAUERNMARKT AM HAFEN

Zur Herbstsaison erwartet die Besucher an drei verkaufsoffenen Sonntagen eine Vielzahl von regionalen Erzeugnissen und hausgemachten Produkten. Für jeden Sonntag gibt es ein spezielles Rahmenprogramm.

- ♦ **SO 14.9.** Thema „Käsemarkt“ & 6. Bremerhavener Energie- und Klimastadttag
- ♦ **SO 12.10.** Thema „Erntedank und Fair Trade“ & Fair Trade Markt
- ♦ **SO 2.11.** Thema „Alles Kohl“ (Auftakt zur Grünkohlsaison 2025/2026)

Jeweils 10 bis 17 Uhr
Am Schaufenster 6

♦ **Eintritt frei**

HERBSTFEST KLIMAHHAUS FÜR KINDER

In der FRoSTA-Kochschule im Klimahaus lernen kleine und große Kochfans (8 bis 13 Jahre), wie saisonales Kochen funktioniert. Dazu wird gemeinsam an herbstlicher Deko gebastelt.

MO 13.10. 10 bis 13.30 Uhr
♦ Am Längengrad 8

Eintritt 5,00 EUR pro Kind

- ♦ Tickets unter info@klimahaus-bremerhaven.de oder 0471-902030-95



KEIN VERKAUFSOFFENER SONNTAG „GOLDENER HERBST“!

Der traditionell im Oktober veranstaltete „Goldene Herbst“ fällt in diesem Jahr ersatzweise aus, weil zur SAiL ein verkaufsoffener Sonntag stattfand.



APOLLO: HALLOWEEN-PARTY

Die große Party zum traditionellen Gruselfest: für jede Altersgruppe!

- ◆ **DO 30.10.** Erwachsene, Einlass 21 Uhr
- ◆ **FR 31.10.** Kinder, 14 bis 19 Uhr
- ◆ **SA 1.11.** Teenager, 16 bis 21:30 Uhr

APOLLO: DIA DE LOS MUERTOS

Der mexikanische Feiertag ist aus dem Disney-Film Coco bekannt: Zum Gedenken an die Toten werden Kerzen und Bilder auf einem Altar aufgebaut sowie Blumen verstreut. Dazu spielt lateinamerikanische Musik.

- ◆ **SA 1.11.** Eintritt ab 22 Uhr
Georgstraße 73
- ◆ **Eintrittspreise** werden noch bekannt gegeben.

STADTHALLE BREMERHAVEN VERANSTALTUNGEN 2025/2026

SA 20. SEP 2025,
17:00 BIS 21:00 UHR

FEMININ – NEU KAUFEN KANN JEDE:R

DAS SECOND HAND-
SHOPPING-EVENT



SO 21. SEP 2025,
11:00 BIS 15:00 UHR

KIDS & CO. – DER FLOH- MARKT RUND UMS KIND

FR 14. NOV 2025, 19:00 UHR

HAVEN BALL – DER MARINEBALL BREMERHAVEN

IM FOYER DER STADTHALLE



SA 06. DEZ 2025,
13:00 UND 16:30 UHR

RUMPELSTILZCHEN – DIE MÄRCHENSCHOW AUF ROLLEN

FR 09. JAN 2026, 18:30 UHR

EISKÖNIGIN 1 & 2 – MUSIK SHOW AUF EIS

SA 31. JAN 2026, 18:00 UHR

DIE GROSSE GRÜNKOHLPARTY

IM FOYER DER STADTHALLE

FR 13. FEB 2026, 20:00 UHR,

THE MUSIC OF HANS ZIMMER & OTHERS

FR 13. MÄR 2026, 17:30 UHR

HEAVYSAURUS METAL TOUR 2026



DI 17. MÄR 2026, 18:30 UHR

FEUERWERK DER TURNKUNST – ON STAGE

TOURNEE 2026 | WYLD

SA 21. MÄR 2026, 20:00 UHR

KARAT – TOUR 2026

DIE BERLINER KULTBAND
KARAT LIVE

FR 17. APR 2026, 16:00 UHR

ALADIN – DAS MUSICAL

EIN ABENTEUER VOLLER MAGIE



HEIMSPIELE 2025/2026 DER
EISBÄREN BREMERHAVEN
UND FISCHTOWN PINGUINS



AB DEM 3. OKTOBER 2025
ÖFFENTLICHER EISLAUF
(EISDISCO, FAMILIENEISLAUF,...)

ALLE TERMINE UNTER:
EISARENA-BREMERHAVEN.DE

TICKETS
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE
0471 59 17 59

 **stadthalle**
BREMERHAVEN



SCHAURIGE & KREATIVE DIY-TIPPS FÜR DEINE HALLOWEEN-PARTY ZU HAUSE

Geistergesichter: mit Lebensmittelfarbe weiße Schokoküsse verzieren oder mit Filzstift weiße Luftballons & Getränkebecher bemalen

Augen: Litschis & Smarties oder Mozzarella & halbierte schwarze Olive

Kunstblut: Honig mit roter Lebensmittelfarbe mischen & Papiertischdecken, Fenster oder Spiegel damit beträufeln –macht sich auch lecker auf den Rändern von Cocktailgläsern!)

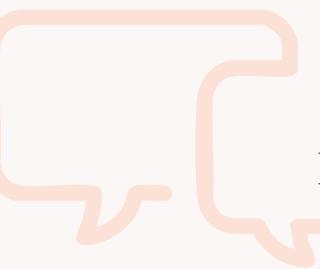
„Abgehackte“ Finger: Würstchen halbieren & kochen, kleines Loch aushöhlen, ein Mandelblatt hineinschieben, als wäre es ein Fingernagel, mit einem Messer durch zwei Schnitte die mittleren Fingergelenke andeuten, die Würstchen nebeneinander anrichten & mit viel Ketchup beträufeln

Jack O'Lantern: Kürbisse verzieren oder mit einem Filzstift Geistergesichter auf Orangen zeichnen

Gehirn-Cupcakes: rosa Buttercreme auf die Küchlein streichen, mit einem Eisportionierer einen Rest der Creme in Schlangenlinien auf die Häubchen malen. Eventuell 10 min kühlen & mit einem Pinsel rote Marmelade auf den Gehirnen verstreichen!

Kürbis, der sich übergibt: in einen ausgehöhlten Kürbis Guacamole zum Dippen für Chips stellen, als würde sie im Kürbismund liegen

© PB



165 Jahre IM DIENSTE DER GESELLIGKEIT

Am 8. November 1860 wurde in einem Bremerhavener Lokal in der Fährstraße der „Bürgerklub Bremerhaven von 1860 e.V.“ gegründet. Der Bürgerklub ist damit nachweislich der erste Geselligkeitsverein in Bremerhaven.

Der Bürgerklub wollte nie ein politischer oder wirtschaftlicher Verein sein. Der Unterschied zu anderen Vereinen lag darin, dass der Bürgerklub ein Familienverein war und noch ist. Die Feste des Klubs nannte man auch über viele Jahre den „Heiratsmarkt“ Bremerhavens.

Kulturelle Aktivitäten sind weiterhin der Schwerpunkt. Es gibt einen monatlichen Stammtisch und Theaterveranstaltungen, sowie Mehrtages- und Tagesfahrten. Knapp die Hälfte der Mitglieder sind Frauen und auch viele Singles finden am Klubleben Gefallen.

Wer sich für den Bürgerklub interessiert, kann jederzeit gern einen der Stammtische besuchen oder sich unter 0471-83221 informieren.



Kalender

SEP/OKT 2025

Kategorien im Überblick

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

100 JAHRE KASERNE "ROTERSAND" JUBILÄUM

SA 06.09 | 12.00 -18.00 Uhr
havenhostel Bremerhaven |
Bürgermeister-Smidt-
Straße 209

Das altehrwürdige Gebäude, in dem das havenhostel Bremerhaven untergebracht ist, wird ein Jahrhundert alt. Die 1925 gebaute ehemalige Kaserne Roter Sand beherbergt seit 2010 das havenhostel, das damit selbst sein 10-jähriges Bestehen feiert. Ebenfalls gefeiert wird der runde Geburtstag des Leuchtturms Roter Sand, der ganze 140 Jahre auf dem Buckel hat und dessen Förderverein auch in der Kaserne sitzt. Für so viele Geburtstage auf einmal lädt das havenhostel zu einem ganzen Tag voller Aktionen und Unterhaltung ein. Es gibt Live-Musik, Hausführungen, viele Mitmach-Aktionen und natürlich auch Spezialitäten für den Gaumen.

175 JAHRE LEHERHEIDE JUBILÄUM

09.08. BIS 07.12.

An verschiedenen Orten in
Leherheide

Alle traditionellen Leherheider Veranstaltungen stehen in diesem Jahr ganz im Zeichen des runden Stadtteil-Jubiläums. In der Stadtteilbibliothek eröffnet am Mittwoch, 10. September, die Ausstellung „Deutsche aus Russland“. Am Freitag, 12. September, lädt das Betreuungs- und Erholungswerk (BEW) Senioren zu Kaffee und Kuchen ein. Vom 24. bis 28. September, wird dann beim Heidjerfest das Jubiläum am größten gefeiert. Am Heidjerumzug am Sonntag, 28. September, können sich alle Vereine und Privatpersonen beteiligen, die das Motto „175 Jahre Leherheide“ präsentieren möchten.

heidjerbutjer.de



20.09 BIS 21.09.

Auf nach Sahlenburg!
Die älteste Kitesurf-Hochsprung-Veranstaltung Europas erwartet jährlich hunderte von Zuschauern. Das Kult-Event in Cuxhaven, organisiert von Cuxkiters e.V., bietet an zwei Tagen die Gelegenheit kühne Tricks und große Sprünge zu bestaunen.

Der Wettbewerb: der Kiter mit dem höchsten Sprung gewinnt.

Infos & Programm



16. LITERARISCHER HERBST

VERANSTALTUNGS-
REIHE

AB 26.09.

Stadtbibliothek Bremerhaven | Hanse-Carré |
Bürgermeister-Smidt-
Straße 10

Gemeinsam mit dem Bremerhavener Kulturrat und dem Jeannette-Schocken-Verein veranstaltet die Stadtbibliothek wieder ihren Literarischen Herbst. Preisgekrönte Autoren lesen in der Stadtbibliothek aus ihren Werken und stellen sich dem Dialog mit dem Publikum. Der Eintritt zu den einzelnen Lesungen beträgt jeweils 10 Euro.



FREIE KÜNSTLER- VEREINIGUNG E.V. JAHRESAUSSTELLUNG 2025

Oberschule Beverstedt
| Schulstraße 6, 27616
Beverstedt

Die Arche ist eine Künstlervereinigung, deren Hauptaufgabe darin besteht, in der ersten Woche der niedersächsischen Herbstferien eine große Jahresausstellung für ihre Mitglieder und Gäste zu organisieren.

Es ist eine Art große Galerie mit einem breitem Spektrum an künstlerischen Arbeiten.

Es werden mehr als 500 Werke von 50 KünstlerInnen gezeigt.

Zum Konzept der Arche gehört es, einen Querschnitt des künstlerischen Schaffens in der Region zu zeigen.

Die grosse Vielfalt der unterschiedlichen Ansätze, Techniken und Stilrichtungen ermöglicht fruchtbare Auseinandersetzungen und Gespräche. Der Ruf der Kunstausstellung geht weit über die Region hinaus.

SO 12.10., 11.00 - 18.00 Uhr
MO-FR, 14.00 - 18.00 Uhr
SA 18.10., 12.00 - 18.00 Uhr
SO 19.10., 10.00 - 17.00 Uhr

Eintritt ist frei
kuenstlerarche.de



Regelmäßige Termine

MONTAG

Digital-Café
15.00 Uhr | Stadtbibliothek im
Hanse Carré | Bürgermeister-
Smidt-Straße 10 | jeden Montag

DIENSTAG

Digitale Sprechstunde
15.00 Uhr | Stadtbibliothek im
Hanse Carré | Bürgermeis-
ter-Smidt-Straße 10 | jeden
Dienstag

MITTWOCH

Frauen-Sprachcafé
15.00 Uhr | Stadtbibliothek
Bremerhaven | Bürgermeis-
ter-Smidt-Str. 10 | jeden Mittwoch

Theatersnack zur Mittagszeit

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

DONNERSTAG

Sprachcafé
17.00 Uhr | Stadtbibliothek
Bremerhaven | Bürgermeis-
ter-Smidt-Str. 10 | jeden Donnerstag

Kreatives Schreiben in der Stadtbibliothek

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

Bremerhavener Musiksommer

19.00 Uhr | Schaufenster
Fischereihafen | Am Schau-
fenster 6 | bis einschließlich 11.9.
jeden Donnerstag

FREITAG

**Blick hinter die Kulissen
des Stadttheaters**
16.00 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Theodor-Heuss-Platz 10
| jeden 1. Freitag im Monat

Tag der offenen Tür

15.00 Uhr | Tierschutz Bremer-
haven e.V. | Vieländer Weg 137 |
1. Freitag des Monats

LandfrauenMarkt Ihlien- worth (Shopping)

Freitag: 13.00 - 18.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 16.00 Uhr |
Alte Meierei | Hauptstraße 40 |
Jedes zweite und vierte
Wochenende im Monat

SternenNächte im BAD 2

20.00 Uhr | BAD 2 | Schillerstra-
ße 144 | 1. Freitag des Monats

Mehrtägige Termine

FR 19.09 BIS SO 21.09

**Weinfest mit verkaufsoffe-
nem Sonntag**
12.00 Uhr | Innenstadt | Theo-
dor-Heuss-Platz

SA 27.09 BIS SO 28.09

**2. Meerwassertreffen
Norddeutschland**
10.00 Uhr | Klimahaus Bremer-
haven | Am Längengrad 8

DO 02.10 BIS SO 05.10

**3. Cuxhavener Craft Beer &
Gourmet Festival**
14.00 Uhr | Seekurpark | Strand-
straße 80

SA 11.10 BIS SO 12.10

**Tattoo Weekend
Bremerhaven**
12.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

FR 24.10 BIS FR 25.10

**Poetry Slam
Meisterschaften**
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Theodor-Heuss-Platz 10



LIEBE VERANSTALTER,

Macht euer Event sichtbar! Ob Workshop,
Konzert oder Straßenfest – schickt uns eure Termine
an termine@moin-bremerhaven.de und bringt
Bewegung in den Veranstaltungskalender.
Gemeinsam gestalten wir ein lebendiges
Bremerhaven!



Tagestermine

DIENSTAG 02.09

Stammtisch des Bürgerklub Bremerhaven

18.00 Uhr | Westfälischer Hof | Rheinstraße 16

MITTWOCH 03.09

Bremen Vier COMEDY CLUB

19.30 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

FREITAG 05.09

20.000 Rezepte unter dem Meer

10.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Führung "Seemannsgarn, Legenden und Meer"

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

Genug Gewartet

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

Kay Ray Show

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SAMSTAG 06.09

100 Jahre Kaserne Roter Sand

12.00 Uhr | havenhostel Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 209

Cuxhavener Buttfest

12.00 Uhr | Buttplatz | Kaemmerplatz 2

Führung Sonderausstellung "VERLOCKUNG WELTALL."

14.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Genug Gewartet

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

Flamenco Entre Amigos

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

GLASBLASSING - HAPPY HOUR

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SONNTAG 07.09

21. GLOMB City Marathon Bremerhaven

8.00 Uhr | Havenwelten | H.-H.-Meier-Str. 1

CD & Vinylbörse #10

11.00 Uhr | TSG Halle | Rudloffstr. 121

CAN'T STOP

15.00 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

Lesung im Beet

17.00 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

Genug Gewartet

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

Spohn mit Mannschaft - Mannschaftsfeier!

18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MONTAG 08.09

Die Liebe zu den drei Orangen

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

DIENSTAG 09.09

Kochshow "Original" mit Fischbuffet

10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

MITTWOCH 10.09

Die Bagage

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

DONNERSTAG 11.09

Bremerhavener Aktionstag „Im besten Alter: Informationen rund um den Alltag“

10.00 Uhr | Timeport 2 | Barkhausenstr. 2

Nachts im Klimahaus

18.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

FREITAG 12.09

Genug Gewartet

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

Premiere: Die Bagage

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

Die Bagage

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

Fischtown Pinguins vs. Schwenninger Wild Wings

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

SAMSTAG 13.09

Tour de Fisch

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

carola ise

HÖRSYSTEME

GUTES HÖREN
JETZT AUCH IN
WULSDORF

HÖRBARE

LEBENSQUALITÄT

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



Führung Sonderausstellung "VERLOCKUNG WELTALL."

14.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Schneewittchen und die 7 Zwerge

16.00 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V 10

Genug Gewartet

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

Premiere: Die Liebe zu den drei Orangen

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

Kino für die Ohren:
Sherlock & Watson 16

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

instant impro

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

10 Jahre storms söben - Die Jubiläumsparty

21.00 Uhr | storms söben | Lutherstr. 7

SONNTAG 14.09
6. Bremerhavener Energie- und Klimastadttag

10.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Bauernmarkt Tagesthema: Käse

10:00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Workshop: Bewegen und genießen

14.00 Uhr | HAVENFIT | Am Pumpwerk 4-5

Fünfter sein

16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

Genug Gewartet

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

DESIMO - Klug & Trug - Gewitzte Zauberkunst

18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Thomas Freitag

19.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

DIENSTAG 16.09
Kochshow "Original" mit Fischbuffet

10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Sein oder Nichtsein

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

FREITAG 19.09
Führung "Seemannsgarn, Legenden und Meer"

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

Fischtown Pinguins vs. Straubing Tigers

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

Nu-Metal-Night

21.00 Uhr | Kulturbahnhof Lehe | Moltkestr. 13

SAMSTAG 20.09
Führung Sonderausstellung "VERLOCKUNG WELTALL."

14.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

feminin - neu kaufen kann jede:r

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

Genug Gewartet

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

Sein oder Nichtsein

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

Rumba De Bodas (IT)

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

90er Party NEON EDITION im storms söben

21.00 Uhr | storms söben | Lutherstr. 7

SONNTAG 21.09
Kids & Co. - Der Flohmarkt rund ums Kind

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

Fischtown Pinguins vs. Eisbären Berlin

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

Die Bagage

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


Einfach bestellt, schnell geliefert!

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

 Filiale »Geestemünde«
 Grashoffstraße 7

 Filiale »Lehe«
 Pferdebad 6

 Filiale »Mitte«
 Bgm.-Smidt-Straße 34

sander
 apotheken

Die Liebe zu den drei Orangen

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

Genug Gewartet

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

DIENSTAG 23.09
Job Café Bremerhaven

9.00 Uhr | Jobcenter Bremerhaven | Grimsbystr. 1a

"Demian" im Beet

18.21 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

Bremerhavener Rudelsingen

19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MITTWOCH 24.09
"Demian" im Beet

18.19 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

DONNERSTAG 25.09
Kochshow "Original" mit Fischbuffet

12.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

5. Kneipenquiz im Beet

19.00 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

20.000 Meilen unter dem Meer

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

FREITAG 26.09

**KLAUS LAGE mit BO HEART
- ZU ZWEIT. LIVE. 40 Jahre
Piano & Gesang** 

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SAMSTAG 27.09

**Führung Sonderausstellung
"VERLOCKUNG WELTALL."**

14.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

**Eisbären Bremerhaven vs.
SBB Baskets Wolmirstedt**

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

Catch Me If You Can 

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

Die Bagage 

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

Marco Brüser -**Durchstarten!** 

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SONNTAG 28.09

**Fischtown Pinguins vs. ERC
Ingolstadt** 

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

Sein oder Nichtsein 

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

Die Jubilarin 

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



FREIES INTUITIVES TANZEN
Soul Dance

YOGA NIDRA
Tiefenentspannung auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene

TRAMPOLINKURSE
für Gesundheit und Fitness

 Besuche Kurse und Workshops mit Persönlichkeit, in angenehmer Wohlfühlatmosphäre.

www.havenfit.de

Am Pumpwerk 4-5 | 27572 Bremerhaven | Schaufenster Fischereihafen

Flamenco Vivo - Otra! 

18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MITTWOCH 01.10

**Die Schlagzeugmafia -
Backstreet Noise** 

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

DONNERSTAG 02.10

Die Bagage 

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

**Electric Blues Night - Will
Wilde & Band - The Blues
Is Still Alive** 

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

FREITAG 03.10

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

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

Oktoberfest im Apollo

Bremerhaven 

18.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

SAMSTAG 04.10

**Führung Sonderausstellung
"VERLOCKUNG WELTALL."**

14.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Kochkurs Basic (Klassik)

15.00 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

**Oktoberfest 2025 in
Bremerhaven**

18.00 Uhr | storms söben | Lutherstr. 7

**20.000 Meilen unter dem
Meer** 

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

**Die Liebe zu den
drei Orangen** 

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

Etwas besseres als den Tod

20.00 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V 10

**Hans-Hermann Thielke -
EGAL WAS KOMMT** 

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

**Four Imaginary Boys,
The Cure Tribute** 

21.00 Uhr | Kulturbahnhof Lehe | Moltkestr. 13

SONNTAG 05.10

**Kochshow "Original" mit
Fischbuffet** 

10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Sein oder Nichtsein 

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

**Troja. Blinde Passagiere im
trojanischen Pferd** 

16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**FISCHER & JUNG's
MÄDELSABEND - Strippen
für den Hundekeks** 

19.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MONTAG 06.10

Der Nussknacker 

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

DIENSTAG 07.10

**Troja. Blinde Passagiere im
trojanischen Pferd** 

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

**Vollmond-Lounge featuring
Kristin Shey** 

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

**Stammtisch des Bürgerklub
Bremerhaven** 

18.00 Uhr | Westfälischer Hof | Rheinstraße 16

MITTWOCH 08.10

**Troja. Blinde Passagiere im
trojanischen Pferd** 

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

FREITAG 10.10
Troja. Blinde Passagiere im trojanischen Pferd

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

Sein oder Nichtsein

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

Fischtown Pinguins vs. Adler Mannheim

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

SAMSTAG 11.10
Workshop: Intuitives Tanzen & Malen im Schaufenster Fischereihafen

10.00 Uhr | HAVENFIT | Am Pumpwerk 4-5



**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

Führung Sonderausstellung "VERLOCKUNG WELTALL."

14.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Wi rockt op platt

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

Der Nussknacker

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

Christl Sittenuer: Frauen sind keine Menschen

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

Lieben und lieben lassen

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

All About Joel - A Tribute To Billy Joel

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SONNTAG 12.10
Bauernmarkt am Hafen mit Fair Trade Markt

10:00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Wi rockt op platt

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

Eisbären Bremerhaven vs. BBC Bayreuth

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

MONTAG 13.10
Herbstfest

10.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Troja. Blinde Passagiere im trojanischen Pferd

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

Familienführung durchs Auswandererhaus

10.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Herbst-Ferienführung durch den Zoo am Meer

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

Führung Sonderausstellung "VERLOCKUNG WELTALL."

14.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

MITTWOCH 15.10
Ferienaktion: „Film ab!“ Wer schwimmt denn da?

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

DONNERSTAG 16.10
Fünfter sein

10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

Kochshow "Original" mit Fischbuffet

10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Kunst-Geschichten in Thieles Garten

14.00 Uhr | Thieles Garten | Mecklenburger Weg 100

Führung Sonderausstellung "VERLOCKUNG WELTALL."

14.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Die Liebe zu den drei Orangen

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

Wi rockt op platt

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

FREITAG 17.10
Herbst-Ferienführung durch den Zoo am Meer

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

Führung "Seemannsgarn, Legenden und Meer"

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

Flashback Party

19.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

20.000 Meilen unter dem Meer

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

Fischtown Pinguins vs. Augsburg Panther

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

Nu-Metal-Night

21.00 Uhr | Kulturbahnhof Lehe | Moltkestr. 13

SAMSTAG 18.10
Familienführung durchs Auswandererhaus

10.30 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Führung Sonderausstellung "VERLOCKUNG WELTALL."

14.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Sein oder Nichtsein

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

Wi rockt op platt

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

Les Fils De Teuhpu (FR)

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

SONNTAG 19.10**Liebe mit Taktgefühl**

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

Wi rockt op platt

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

MONTAG 20.10**Herbst-Ferienführung durch den Zoo am Meer**

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

Führung Sonderausstellung "VERLOCKUNG WELTALL."

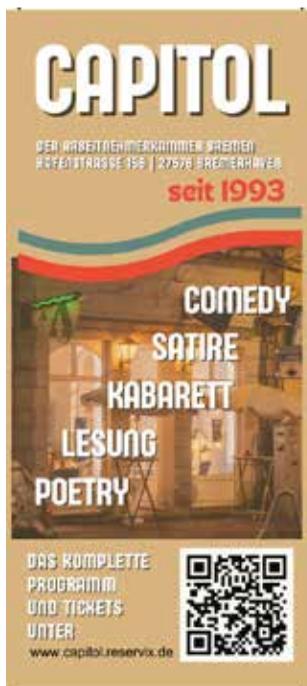
14.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

MITTWOCH 22.10**Ferienaktion: Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte?**

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

Kochshow "Original" mit Fischbuffet

12.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

**DONNERSTAG 23.10****Führung Sonderausstellung "VERLOCKUNG WELTALL."**

14.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Sein oder Nichtsein

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

FREITAG 24.10**Kochshow "Original" mit Fischbuffet**

10.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

Herbst-Ferienführung durch den Zoo am Meer

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

Liebe mit Taktgefühl

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

Die Liebe zu den drei Orangen

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

Die Bagage

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

Poetry Slam

Meisterschaften
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

SAMSTAG 25.10**Führung Sonderausstellung "VERLOCKUNG WELTALL."**

14.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

Eisbären Bremerhaven vs. EPG Guardians Koblenz

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

20.000 Meilen unter dem Meer

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

Liebe mit Taktgefühl

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

BREMERHAVEN TANZT

20:30 Uhr | Fischbahnhof | Am Schaufenster 6

SONNTAG 26.10**Fischtown Pinguins vs. Dresdner Eislöwen**

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

Wi rockt op platt

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

Liebe mit Taktgefühl

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

Sein oder Nichtsein

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

DIENSTAG 28.10**Job Café Bremerhaven**

9.00 Uhr | Jobcenter Bremerhaven | Grimsbystr. 1a

DONNERSTAG 30.10**Fischtown Pinguins vs. Iserlohn Roosters**

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

Die Bagage

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

FREITAG 31.10**Führung "Seemannsgarn, Legenden und Meer"**

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

Wi rockt op platt

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

Liebe mit Taktgefühl

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

Funktomas & Four Funky Friench Friends

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

Katie Freudenschuss - Nichts bleibt wie es wird

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Karls Gruselabend mit Halloween-Aktionen

8.00 bis 21.00 Uhr | Karls Erlebnis-Dorf Loxstedt | Zur Siedewurt 9

Zwischen Entschleunigung und Beschleunigung

BUSINESS-TALK MIT ANDREAS
WUNDERLICH VON WASSERWELT
BREMERHAVEN



Wasserwelt Bremerhaven bietet seit sieben Jahren Freizeittouren auf Weser und Nordsee an. Angefangen hat Inhaber Andreas Wunderlich mit einer 10-Meter Segelyacht, heute können seine Kunden zwischen gemütlichen Touren mit dem Plattbodenschiff „Adler von Krautsand“ oder rasanten Ausritten mit dem Speed-

boot „Nordsee Explorer“ wählen. Wir haben mit Andreas Wunderlich über seine Faszination fürs Wasser und seine Zukunftspläne gesprochen.

Andreas, wie hat es dich zu den Schiffen und aufs Wasser gezogen? Und

wann kam der Entschluss, das zum Lebensunterhalt zu machen?

Ich war da familiär vorbelastet (lacht). Mein Urgroßvater und mein Großvater waren Kapitäne. Mein Urgroßvater ist auf See geblieben, als Hochseefischer vor Island. Bei meinem Vater hat die Familientradition

Arbeit und Karriere

Berufsberatung im Erwerbsleben

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

Wir beraten* Sie zu Ihren beruflichen Veränderungen



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Bremen – Bremerhaven

bringt weiter.

ausgesetzt und ist bei mir dann wieder durchgeschlagen. Vor knapp 20 Jahren habe ich mein erstes Boot gekauft und das Segeln als Hobby für mich entdeckt. 2019 habe ich im Nebenerwerb mit 50 Gästetörns von Dorum aus angefangen.

Nebenbei hatte ich auch schon ein schnelles RIB-Boot (ein Schlauchboot mit festem Rumpf, d. Red.) und dachte mir, damit könnte man auch Touren anbieten, als Kontrast zu den langsamen, ruhigen Segeltörns. Damit bin ich im Winter 2020 an die Erlebnis Bremerhaven herangetreten und die waren sofort begeistert von der Idee. Seit 2021 mache ich jetzt insgesamt pro Saison zirka 200 Touren. 70 Segeltörns und 130 Speedboot-Safaris. Davon kann ich leben.

Und wie kamst du zur „Adler von Krautsand“?

Ich war Anfang 2021 in Carolinensiel und hatte mir ein kleines Plattbodenschiff angeschaut, das ich als Hausboot für Übernachtungen kaufen wollte. Die Verhandlungen darüber scheiterten allerdings relativ schnell. Auf der gegenüberliegenden Hafenseite lag die „Adler von Krautsand“ welche ebenfalls verkauft werden sollte. Sie stand toll da, war aber doppelt so groß wie das Schiff, was ich mir gerade angesehen hatte. Ich machte einen Termin mit dem Besitzer, sah mir das Schiff an und war sofort

*Die Seefahrt ist für Andreas
Wunderlich gleichzeitig
Familientradition und Leidenschaft.*

schockverliebt. Das war eine Investition, die gut überlegt sein wollte. Ich hatte den Gedanken schließlich zurückgestellt, um in Spieka-Neufeld ein anderes Projekt weiter voranzubringen.

Im Sommer erzählte mir dann meine Schwägerin, dass der Vater eines Freundes ein Schiff verkaufen will. Sie schickte mir Fotos davon und es war die „Adler von Krautsand“. Das war für mich das Signal, dass das Schiff mich gefunden hat und nicht umgekehrt. Im August 2021 habe ich es schließlich gekauft, im Winter nochmal umfangreich umgebaut und im April 2022 die Zulassung erhalten, mit 12 Gästen in See stechen zu können. Die Erlebnis Bremerhaven war wieder begeistert und schnell war ein Liegeplatz im Neuen Hafen gefunden. Mittlerweile ist die „Adler“ der Segler mit den meisten Abfahrten von Bremerhaven.

Auf der einen Seite die gemütlichen Segeltörns, auf der anderen Seite mit 40 Knoten über die Wellen kacheln - wie sehr reizt dich der Kontrast?

Es hat beides seinen Charme. Wenn man



mich fragt, was ich lieber mache, würde ich sagen, privat segle ich. Es macht viel Spaß, das Speedboot mit Gästen zu fahren und danach die begeisterten Gesichter zu sehen, aber alleine würde ich damit nicht mehr rausfahren, da möchte ich die Häfen mit der „Adler von Krautsand“ erkunden und die Ruhe auf dem Wasser genießen.

Speedboote sind ja nun mal etwas lauter und schneller. Kommen da auch oft Fragen nach der Nachhaltigkeit auf und wie verhält es sich damit?

Fakt ist, man kann so ein Speedboot nicht grünreden. Das verbraucht mehr Diesel und macht mehr Geräusche als ein Segelboot.

[arbeitnehmerkammer.de](https://www.arbeitnehmerkammer.de)

WEIL DU WICHTIG BIST

beraten wir Dich bei allen Fragen rund ums Arbeitsleben.



Wir sind auf Deiner Seite.

A Arbeitnehmerkammer
Bremen



Aber wir fahren damit ja ausschließlich auf der Hauptschiffahrtsstraße und nicht in geschützte Gebiete hinein. Mich hat aber auch ein bisschen überrascht, dass es so gar keine negative Presse gab. Wir haben ja in den Sozialen Netzwerken von Anfang an Bilder gepostet und erzählt, was wir da tun. Auch da gab es nie böse Kommentare. Und

da findet sich ja eigentlich immer jemand, der was zu motzen hat. Mittlerweile fahren wir die fünfte Saison vor Bremerhaven und mussten uns keiner negativen Kritik stellen.

Du bietest unter dem Punkt Commercial Services auch gewerbliche Fahrten an. Was wird da nachgefragt?

Das ist ganz unterschiedlich. Kamerteams sind immer mal dabei, zum Beispiel zuletzt für den NDR „Nordsee-Report“. Messfahrten für Kabelleitungen, Tests für neue Sonaranlagen und grad kürzlich erst Transportfahrten für eine Superyacht, die hier auf Reede lag. Das sind immer sehr spezielle und interessante Aufgaben.

Wer ein Schiff hat, der hat eigentlich immer was zu tun. Hast du noch Freizeit und was machst du dann am liebsten?

Ich geh dann segeln (lacht). Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht. Das ist unheimlich viel Arbeit, aber es macht unendlich Spaß und dann fühlt sich das auch nicht

mehr so nach Arbeit an. Ich denke, dass das zugleich auch mein Erfolgsrezept ist. Wenn man Freude an dem hat, was man macht, dann wird man auch erfolgreich damit. Ich bin authentisch und brenne dafür - das spüren auch meine Gäste.

Was hast du für die Zukunft geplant?

Seebestattungen sind mein nächstes Herzens- und Wunschprojekt. Es gibt eine große Nachfrage dafür. Im nächsten Jahr soll es losgehen. Dafür suche ich aktuell ein Motorschiff, das einen gewissen Charme und die Authentizität hat.

Eine andere Sache, die von Kunden auch oft nachgefragt wird sind Tagestouren ins Watt, wo man das Schiff auch mal trockenfallen lässt. Dann könnte man vom Schiff aus geführte Wattwanderungen machen.

Ansonsten bin ich immer auf der Suche nach neuen Ideen und Projekten. Ich habe zu Hause noch eine ganze Schublade voll mit Ideen.

Vielen Dank für das Gespräch, Andreas.

Gewinnspiel

Du möchtest auch mal einen gemütlichen Segeltörn auf einem Plattbodenschiff mitmachen? Dann heuere jetzt bei unserem Gewinnspiel an. Wir verlosen 1x2 Gutscheine für die Mitfahrt auf der „Adler von Krautsand“. Alles, was du investieren musst, ist die Antwort auf die folgende Frage:

WO GENAU LIEGT KRAUTSAND ?

Sende uns die Antwort mit Postleitzahl per E-Mail an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de

JS



wisoak
in Bremerhaven

BERÜFLICHE FORT-
UND WEITERBILDUNG

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

Informationen: 0471-595-0 oder wisoak.de

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



NAUWERK TISCHLEREI:

HOLZMANUFAKTUR MIT TRADITION UND ZUKUNFT



Die Nauwerk Tischlerei ist ein innovatives Jungunternehmen, das von jungen Leuten unter modernen Arbeitsbedingungen geführt wird. Die kreative Schreinerei bringt seit zwei Jahren frischen Wind ins traditionelle Handwerk rund um Bremerhaven – mit sozialen Medien, flachen Hierarchien, neuen Technologien und einem ganzheitlichen Kundenservice. Ein Gespräch mit Inhaber Jorge Naumann und seiner Ehefrau Laura Naumann, die das Social-Media-Management der Nauwerk Tischlerei führt.

Selbstständig sein – das bedeutet für Jorge vor allem Freiheit: „Ich wollte gern unabhängig bestimmen, um wie viel Uhr ich arbeite und wann ich im Jahr Urlaub nehme“, betont der gebürtige Bremerhavener. „Außerdem war mir bewusst, dass uns in der Seestadt ein Generationenwechsel im Tischlerei-handwerk bevorsteht, weil alle Meister 50 Jahre und älter sind.“ Seine Ausbildung zum Tischler absolvierte er von 2016 bis 2019 bei Olaf Wellbrock in Surheide; seinen Meisterkurs schloss er kurz darauf, im Jahr 2022, bei der Handwerkskammer Bremen ab. Bei der BIS Bremerhaven nahm Jorge ein erstes Beratungsgespräch zur Unternehmensgründung wahr, die daraufhin Werbeunterstützung für ihn organisierte. Er registrierte zunächst ein Kleingewerbe für Bauleitung und Projektsteuerung.

MÖBELDESIGN NACH MASS

Seit Neujahr 2023 ist die Nauwerk Tischlerei in Betrieb. Der Möbelbau bildet das Kerngeschäft, in den Sommermonaten kommt der Bau von Terrassen hinzu. Darüber hinaus kreiert die Firma für den individuellen Kundenbedarf eine Vielzahl an Spezialanfertigungen, die nicht standardmäßig hergestellt werden: etwa Regale für Kleidung, Bücher und sogar für Schuhe, die an eine Dachschräge sollen oder einfach in eine bestimmte Wandnische passen müssen. Dazu begehbare Kleiderschränke sowie Türen ohne Standardmaß. Auch Outdoor-Kindergerüste aus Holz werden vermehrt bestellt. „Die Haptik ist für Kinder angenehmer, nicht so kalt auf der Haut“, beschreibt Jorge. „Und der natürliche Holzgeruch fördert das Wohlbefinden.“

GRÜNDEN IN BREMERHAVEN WEIL WIR AN DICH GLAUBEN.

MEHR
ERFAHREN



Bremerhavener Gesellschaft
für Investitionsförderung
und Stadtentwicklung mbH

bis



Kofinanziert von der
Europäischen Union

DER KUNDE DARF MITGESTALTEN

Etwas richtig Gutes kann aus dem Projekt nur werden, wenn die Ideen und Wünsche des Kunden von Anfang bis Ende mit einbezogen werden – davon ist Jorge überzeugt. „Der allgemeine Trend geht hin zu modernen Einrichtungen, die optisch einzigartig sind“, beschreibt er. „Viele Leute werden bald genug haben von den großen Möbelherstellern, die Massenprodukte anfertigen. Das Tischlerhandwerk ist ein sehr sicherer Job. Gebaut wird immer, Zimmeranfertigungen wird es immer geben.“ Den Entstehungsprozess veranschaulicht Nauwerk für Kunden mithilfe von 3D-Skizzen. Auch im Büro macht eine moderne Software die Arbeit mit Papier und Stift überflüssig. Das ermöglicht etwa Jorges Schwester Jule, neben ihrem Studium die Buchhaltung zu führen.

SOCIAL MEDIA ALS

SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Von Anfang an mit dabei ist Jorges Ehefrau Laura. Als Krankenschwester arbeitet sie im AMEOS Klinikum Am Bürgerpark, bietet parallel dazu aber vor allem auf Instagram authentische Einblicke in den Arbeitsalltag der Nauwerk Tischlerei. „Unser jetziger Azubi und unser Geselle haben sich beide selbst bei uns gemeldet, als sie sahen, dass in unserem Handwerksbetrieb etwas anders läuft“, hebt sie hervor. Ein voller Erfolg auch für Jorge, dem die Ausbildung wichtig ist:

„Wir müssen die Leute wieder mehr ins Handwerk ziehen“, meint er. „Gerade junge Leute können in dieser Branche ihre Kreativität und Individualität entfalten. Nicht jeder Betrieb setzt auf alteingesessene Muster: Bei uns musst du in deiner Ausbildung nicht den ganzen Tag fegen, sondern du kannst mitwachsen und tolle Projekte erleben!“

Gleichzeitig macht Laura potenzielle Kunden, die nicht täglich ihre Website besuchen, über soziale Medien auf Nauwerks Leistungsspektrum aufmerksam. „So holen wir Leute, die ein Problem haben, direkt

ab“, erläutert sie. Die Zusammenarbeit der beiden Eheleute sei sicher keine Standardbeziehung: „Es kommt immer mal was dazwischen oder man muss Arbeit mit nach Hause nehmen. Dann wieder gibt es einen Freitagmorgen, an dem wir gemeinsam lange frühstücken können.“ In Zukunft möchten sie weiterwachsen und mit dem Betrieb umziehen. Jorge sieht dafür ideale Bedingungen: „Wir sind eigenfinanziert und bleiben sehr flexibel.“



GRÜNDUNGSTIPP VON JORGE & LAURA NAUMANN

„Schlechte Zeiten wird es immer geben. Du kannst die Hindernisse überwinden, wenn du bei dir selbst bleibst, von deiner Idee überzeugt bist und genau weißt, warum du diese Arbeit machst. In unserer Gesellschaft bekommt man häufig vermittelt, dass es vor allem wichtig wäre, sich eine Branche auszusuchen, in der man viel Geld verdienen kann. Es funktioniert aber umgekehrt: Wenn

du für deine Sache brennst und gut bist, wirst du auch gut entlohnt und kannst dich selbst weiterentwickeln. Sobald du siehst, wie dein Azubi, den du drei Jahre angeleitet hast, erfolgreich durch die Prüfung kommt, ist dir dein eigener Geldbeutel sowieso nicht ganz so wichtig – sondern nur, dass du mit Liebe und Leidenschaft bei deiner Arbeit bist!“

havenhostel
BREMERHAVEN

havenstudios
BREMERHAVEN

TAGUNGSRÄUME IN BREMERHAVEN

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

Bürgermeister-Smidt-Straße 209
27568 Bremerhaven



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



Geht ja gar nich' ...!

Wir helfen Euch bei rechtlichen
Fragen in der Ausbildung.

Kostenlos. Vertraulich. Direkt.

T 0421.3 63 01-11

arbeitnehmerkammer.de/
allesstartklar



**Arbeitnehmerkammer
Bremen**



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



havenhostel
DEUTSCHLAND

**WIR SUCHEN
ENGAGIERTE
TEAMPLAYER FÜR
UNSERE HOTELS!**
(M/W/D)

Jetzt initiativ bewerben!



bewerbung@havenhostel.de



WIR SUCHEN DICH!

- Elektriker/Elektroniker
- Meister in Elektrotechnik



KOMM IN
UNSER
TEAM!

Wi_e_boch
by
ImSerTec



BLEIB COOL, WENN ES STÜRMISCH WIRD

SO SCHÜTZT DU DICH
UND DEIN EIGENTUM VOR
UNWETTERSCHÄDEN

Der Herbst kommt und mit ihm steigt wieder das Risiko für Unwetter. Der Wind wird schärfer, die Böden durchnässter, und der Himmel malt erste Drohkulissen über die Landschaft. Wer in der Küstenregion wohnt, weiß: Hier kann es schnell mal richtig ungemütlich werden.



Stürme und Regengüsse, die man früher wohl „Jahrhundertunwetter“ genannt hätte, kommen mittlerweile gefühlt fast jedes Jahr. 2021 machte Starkregen dem Landkreis Cuxhaven zu schaffen. Überflutete Felder, beschädigte Häuser und wochenlange Aufräumarbeiten waren die Folge. 2022 fegte Sturmtief „Zeynep“ über die Küste, entwurzelte Bäume und drückte Autos in die Felder. Und im Oktober 2023 blies Orkantief „Nadia“ durch die Region und sorgte für Stromausfälle und zerstörte Gartenzäune.

Auch die vehementesten Abstreiter des Klimawandels kommen nicht umhin, zu erkennen, dass die Starkwetterlagen sich vermehrt haben. Umso wichtiger ist die Vorsorge für das eigene Hab und Gut. Wir zeigen dir, was du tun kannst, um dich und dein Eigentum rechtzeitig zu schützen.

MY HOME IS MY CASTLE

Dein Haus ist im Ernstfall der Schutzraum für alles, was dir lieb und wertvoll ist. Prüfe vor dem Herbst deine Dachziegel auf festen Sitz, besonders an den Kanten und dem Dachfirst. Lose Elemente sind das Erste, was ein Sturm sich greift. Dachrinnen und Fallrohre sollten frei von Laub, Zweigen und Unrat sein, damit Regenwasser rasch abfließen kann. Rückstauklappen in der Kanalisation verhindern zusätzlich, dass bei Starkregen das Abwasser in deinen Keller raufkommt

Fenster und Türen brauchen besondere Aufmerksamkeit. Rollläden bieten Schutz, wenn der Sturm Äste und große Gegenstände in deine Fenster schleudern will. Doch auch einfache Fensterverriegelungen oder verstärkte Scharniere können schon helfen, der Wucht des Windes zu trotzen. Moderne Dichtungen sorgen außerdem dafür, dass Wasser und Wind auch wirklich draußen bleiben. Denk an Außenlampen und Satellitenschüsseln — alles, was lose ist, lernt sonst fliegen.

GARTEN UND GRUNDSTÜCK VORBEREITEN

So grün und einladend dein Garten im Sommer ist, kann er im Herbst schnell zum Krisengebiet werden. Bäume etwa sollten regelmäßig auf tote Äste und morsches Holz geprüft werden. Fachkundige Baumpfleger erkennen Gefahrenstellen und entfernen sie, bevor sie zu Geschossen werden. Gartenmöbel, leichte Geräte und Pflanzkübel gehören bei Sturmwarnung in den Keller oder einen Schuppen oder sollten wenigstens sturmsicher fixiert werden. Ein Gartenhaus muss stabil verankert sein, ein morsches Fundament wird schnell zum Problem. Und denke an die Dachflächen deines Gewächshauses — vor allem Glaselemente müssen festsitzen, sonst fliegen sie wie Scherben durch die Nacht. Teiche und Regentonnen können bei starken Niederschlägen überlaufen. Lass Wasser ab oder decke offene Behälter ab. Achte auch darauf, dass Wasser auf deinem Grundstück überall gut abfließen kann. Kiesflächen, Mulden oder Entwässerungsrinnen helfen, Überschwemmungen zu vermeiden.

Wir suchen neue Mitarbeiter und Auszubildende



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

**michael
STÜRMEr** GMBH
Miele Service

VERKAUF MONTAGE SERVICE



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

SO SCHÜTZT DU DEIN AUTO RICHTIG

Dein Auto ist den Elementen schutzloser ausgeliefert. Parke es bei Sturmwarnung nicht unter Bäumen oder in der Nähe loser Baugerüste. Ein bekanntes nasses Auto-grab sind die Parkplätze an der Geeste vor der Kennedybrücke. Wenn du deinen fahrbaren Untersatz bei Unwetter dort stehen lässt, könntest du schon sehr bald ein neues Auto brauchen.

Laub in der Dachrinne behindert den Abfluss von Regenwasser.



Wenn möglich, nutze eine Garage oder einen überdachten Stellplatz. Moderne Fahrzeuge haben empfindliche Elektronik, und schon wenige Zentimeter Wasser im Innenraum können teure Schäden verursachen. Nach Starkregen solltest du vorsichtig sein: Unterführungen und Senken sammeln rasch Wasser. Der Weg, der eben noch frei war, kann Sekunden später zur Falle werden. Achte auf aktuelle Wetterwarnungen und meide Fahrten, wenn die Böen zu stark werden. Prüfe auch deine Kfz-Versicherung. Manche Teilkasko-Policen decken nur bestimmte Schäden ab. Schäden durch umgestürzte Bäume, Hagel oder Überschwemmung sollten inbegriffen sein.

» Der beste Schutz ist Vorbereitung «

NUTZE EIN FRÜHWARNSYSTEM

Die beste Vorsorge beginnt mit Information. Installiere eine zuverlässige Wetter-App mit Push-Benachrichtigung oder nutze Warnsysteme wie „NINA“ oder „Katwarn“. Diese warnen frühzeitig vor Unwettern und geben Handlungsempfehlungen. Auch der Deutsche Wetterdienst (DWD) bietet aktuelle Warnmeldungen für deine Region.

ELEMENTAR HILFREICH: DIE VERSICHERUNG

Der beste Schutz ist Vorbereitung, doch manchmal entscheidet das Schicksal anders. Dann bewährt sich eine gute Versicherung. Eine Wohngebäudeversicherung sollte Elementarschäden abdecken — also Schäden durch Hochwasser, Starkregen und Sturmfluten. Prüfe deine Police, schließe Lücken und hebe wichtige Unterlagen an einem sicheren Ort auf. Auch Hausrat-, Kfz- und Haftpflichtversicherungen sollten aktuell und umfassend sein. Notiere dir, was du besitzt, vielleicht mit Fotos. Im Fall der Fälle erleichtert das die Abwicklung. Gerade in sturm- und regenanfälligen Regionen wie unserer lohnt sich eine gute Vorbereitung. Mit ein paar gezielten Maßnahmen kannst du viele Schäden vermeiden und dir im Ernstfall Ärger, Kosten und Zukunftssorgen ersparen – bevor das nächste Sturmtief an die Tür klopft.



Schnelle UNWETTER-CHECKLISTE

- Dach, Fenster und Türen prüfen
- Regenrinnen reinigen
- Rückstauklappen einbauen lassen
- Bäume zurückschneiden
- Gartenmöbel sichern
- Auto geschützt parken
- Versicherungsunterlagen überprüfen
- Wetterwarn-Apps installieren

ANZEIGE

Experten-Tipp der GuW AG:

UNWETTER UND ELEMENTARSCHÄDEN

Extreme Wetterereignisse wie Starkregen, Überschwemmungen oder Erdbeben nehmen spürbar zu – und richten teils erhebliche Schäden an.

Viele Hausbesitzer unterschätzen dabei das Risiko: Die klassische Wohngebäudeversicherung reicht in solchen Fällen oft nicht aus.

Nur eine Elementarversicherung schützt umfassend vor den finanziellen Folgen dieser Naturgefahren.




GROTELÜSCHEN & WEBER AG
WERTOPTIMIERER

Mein Tipp: Prüfen Sie, ob Ihre bestehende Police Elementargefahren mit abdeckt – und ob die Versicherungssumme wirklich ausreicht. Denn, im Schadenfall zählt jede Deckungslücke!

Wir bieten eine unverbindliche Überprüfung Ihrer bestehenden Versicherungen an und zeigen Optimierungspotenziale auf – damit Sie im Ernstfall bestmöglich abgesichert sind.

IHR EXPERTE BEI UNS:
Björn Frebe



WARMES ZUHAUSE
OHNE REUE

EFFIZIENTE Heizungstipps

Heizung und Warmwasser machen in deutschen Privathaushalten rund 75 Prozent des Energieverbrauchs aus. Gleichzeitig lassen viele Verbraucher noch immer große Einsparpotenziale ungenutzt. Gehörst du auch dazu? Wir haben für dich einen kompakten Guide erstellt, mit dem du Heizkosten sparen und zugleich CO₂-Emissionen reduzieren kannst: vom einfachen „Heizung runter!“ über handwerkliche Eingriffe bis zu umfassenden Gebäudesanierungen und staatlichen Fördermitteln.

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



JETZT UMSTEIGEN AUF EIGENEN SOLARSTROM MIT SPEICHER

Mehr Infos auf www.bysolar.de



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

by solar
Hans-Jürgen Brikey GmbH

SUNPOWER
Premier Partner

1. DIE RICHTIGE RAUMTEMPERATUR

Wer die Innentemperatur regelmäßig um nur ein Grad Celsius senkt, spart bereits sechs Prozent an Heizkosten. In viel benutzten Zimmern sind dauerhaft 19 bis 22 Grad ideal, im Schlafzimmer – sogar für Säuglinge – 16 bis 18 Grad. Bist du ein paar Tage außer Haus, kannst du effektiv Energie sparen, wenn du die Heizung auf 15 Grad herunterstellst. Länger sollte die Temperatur allerdings nicht unter 16 Grad bleiben – sonst bildet sich Schimmel.

TIPP

Programmierbare Heizkörper-Thermostate helfen dir, die Raumtemperatur während deiner Abwesenheit zu regulieren. Sie können bis zu zehn Prozent deiner Heizkosten sparen. Du erhältst sie in jedem herkömmlichen Baumarkt.

2. WÄRMEVERLUST VERHINDERN

Damit Heizkörper Wärme abgeben können, müssen sie freigeräumt bleiben. Möbel sollten etwa 30 cm entfernt stehen und lange Vorhänge nicht die Heizung berühren. Lege keine Wäsche oder Handtücher zum Trocknen auf die Heizkörper. Zugezogene Gardinen und Rollläden sind einfache Maßnahmen, um bei Nacht die Wärme im Haus zu halten.

Darüber hinaus solltest du überprüfen, ob deine Fenster und Türen gut abgedichtet sind. In unsanierten Häusern können hier zwischen 20 und 40 Prozent der Heizwärme

verlorengehen! Mit etwas handwerklichem Geschick kannst du selbst neue Dichtungsbänder aus Gummi oder Schaumstoff anbringen. Ansonsten sollte ein Schreiner, Fensterbauer oder Zimmerer beurteilen, ob die Dichtung repariert oder sogar ausgetauscht werden muss.

3. HEIZKÖRPER REGELMÄSSIG ENTLÜFTEN

Deine Heizung pfeift, zischt, gluckert oder pocht? Dann hat sich wahrscheinlich zu viel Luft im Heizkreislauf angesammelt. Dieser Luftüberschuss führt dazu, dass der Heizkörper sich nicht richtig aufwärmt. Die Folge: Man dreht die Thermostate immer höher und verbraucht damit unnötig Energie. Zur Vorbeugung solltest du jedes Jahr

vor Beginn der Heizperiode eine Entlüftung durchführen. Hierbei wird der Heizkörper mithilfe eines Vierkantschlüssels geöffnet und die zischende Luft abgelassen, bis heißes Wasser austritt. In Mietwohnungen ist die Entlüftung Aufgabe des Vermieters.

4. ALTE HEIZUNG AUSTAUSCHEN LASSEN

Laut dem Bundesverband der Deutschen Heizungsindustrie (BDH) ist aktuell rund die Hälfte der in Deutschland verwendeten 21 Millionen Heizungen veraltet. Diese Heizungen verlieren unnötig Wärme, erhöhen die Heizkosten und verursachen vermeidbare CO₂-Emissionen. Ein Austausch ist deshalb schon finanziell ratsam.



EISENWAREN · ÖFEN · HERDE
J.W. DÖSCHLER W.W.
 GEGRÜNDET 1812 BEVERSTEDT

ERLEBEN SIE DIE GRÖSSTE OFENAUSSTELLUNG IM NORDEN

LIEFERUNG, AUFBAU & MONTAGE KOSTENLOS!

Poststraße 2 • 27616 Beverstedt • T. 04747 231 •
doeschler.eu • Mo - Fr: 8:30 - 12 Uhr & 14 - 18 Uhr
 Sa: 8:30 - 12:30 Uhr



» Je nach Zustand können sehr alte Öl- und Gasheizungen **bis zu 30 Prozent weniger Leistung bringen als neuere Modelle, die mit denselben Brennstoffen betrieben werden.** «

Alex Maltez,

Inhaber Maltez Haustechnik (Stadland)

Das GEG schreibt vor, dass Heizungsanlagen, die 30 Jahre oder älter sind und mit Öl oder Gas betrieben werden, ausgetauscht werden müssen. Die neuen Heizungen müssen außerdem zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben werden. Für Bestandsgebäude gelten in Bremerhaven Übergangsfristen bis zum 30. Juni 2028.



TIPP

Moderne Hocheffizienzpumpen verbrauchen 90 % weniger Strom als ältere Modelle, die vor 2013 eingebaut wurden. Laut Verbraucherzentrale sparst du damit 120 Euro im Jahr.

5. UMSTIEG AUF ERNEUERBARE ENERGIEN UND FÖRDERMITTELANTRAG

Wenn du deine Heizung erneuerst, hast du die Wahl zwischen einer Hybridheizung, elektrischen Wärmepumpe, Solarthermie, Stromdirektheizung, Biomasseheizung oder dem Anschluss an ein Fernwärmenetz. Die Kreditanstalt für Wieder-

aufbau (KfW) fördert bis zu 70 Prozent der Kosten. Für den Antrag benötigst du den Nachweis einer Energieberatung von der Verbraucherzentrale, einem Schornsteinfegerbetrieb oder einer anderen Energieberatungsstelle, einschließlich Kostenkalkulation. Danach holst du dir bis zu drei Angebote von einem Handwerksbetrieb ein.

Weitere Infos zur Heizungsförderung:



6. FÜR PROFIS: DIE HEIZKURVE OPTIMAL EINSTELLEN

Zu guter Letzt hilft eine Radikalkur: Stelle alle Thermostate auf die Höchststufe und prüfe, ob die Innentemperatur nun zu warm wird. Falls ja, bedeutet das, dass deine Zentralheizung zu hoch eingestellt ist. Du verbrauchst viel weniger Energie, wenn die Thermostate in deinen Zimmern regelmäßig auf Fünf stehen, die Zentralheizung im Keller aber so heruntergestellt ist, dass sie deinen idealen Wärmezustand langfristig einhält – ohne ihn zu überschreiten. Um die für dich optimalen Werte zu ermitteln, analysiert ein Fachbetrieb, welche Temperatur dein Heizwasser bei welchen Außengraden errechnen muss.

Hubert
DIE RASENPROFIS

Beratung
Verkauf
Service



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

- ☞ Wärmepumpen sind in den vergangenen Jahren deutlich effizienter geworden.

7. MODERNE WÄRMEDÄMMUNGEN

Neben der Heizung an sich ist eine fachgerechte Dämmung wichtig, um Energie zu sparen und Emissionen zu reduzieren. Durch eine Hausfassadendämmung können bis zu 21 Prozent der Heizkosten gesenkt werden, durch eine Dachdämmung bis zu 15 Prozent, durch eine Dämmung der Fenster insgesamt neun Prozent und durch eine Kellerdeckendämmung etwa sieben Prozent.

Die KfW fördert Wärmedämmungen mit Zuschüssen von bis zu 20 Prozent der Kosten.

Weitere Infos:



© PB

WEITERE HILFREICHE TIPPS

- ◆ **Warmwasser sparen:** Halte die Wassertemperatur im Alltag auf maximal 40 Grad. Benutze Kaltwasser, wann immer du kannst, etwa zum Händewaschen. Für Mutige: Wer nur noch kalt duscht, spart laut Bund der Energieverbraucher jährlich bis zu 400 Euro!
- ◆ **Dusche & Wasserhahn abstellen:** beim Einseifen der Hände oder unter der Dusche
- ◆ **Hebel-Wasserhahn nach Benutzung auf „Kalt“ drehen:** In der Kaltstellung bleibt das Zulaufrohr für Warmwasser geschlossen. So entstehen keine Warmwasserkosten im Ruhezustand.
- ◆ **Zahnputzbecher verwenden:** Beim Zähneputzen nie das Wasser einfach laufenlassen!
- ◆ **Sparduschkopf & Wasserspar-Perlator:** Wassersparende Duschköpfe und Strahlregner für Wasserhähne verbrauchen bis zu 50 Prozent weniger Wasser.
- ◆ **Richtig lüften:** Mindestens dreimal täglich solltest du für mehrere Minuten „stoßlüften“. Öffne gegenüberliegende Fenster und Türen gleichzeitig. Drehe die Thermostate währenddessen herunter. Vermeide stundenlanges „Kipplüften“.

idealtransport

Umzüge - Lagerung - Kleintransporte
Küchenmontagen - Beiladungen
Aktenlagerung



Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.

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

Schiffdorfer Chaussee 41 27574 Bremerhaven

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

Fax: 0471 - 92 12 558 / e-mail: umzuege@idealtransport.de

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

SCHÜCO **aluplast**

FACHGERECHTER EINBAU UND VERTRIEB VON:

- FENSTER · RAFFSTORES · ROLLLÄDEN
- TÜREN · MARKISEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

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

WINGU BAUELEMENTE GMBH & CO KG

BUCHTSTRASSE 61, 27570 BREMERHAVEN

TEL.: 0471 - 95 10 87 20

MOBIL: 0176 - 72 92 56 24

INFO@WIN-GU.DE · WIN-GU.DE

Herbstblues vorbeugen

GUT GELAUNT MIT DEN RICHTIGEN HAUSMITTELN

Herbsttief, Herbstdepression oder auch saisonale affektive Störung (SAS) – so wird das Stimmungstief genannt, das auftritt, wenn der Himmel grau ist, die Temperaturen sinken, die Blätter fallen und die Bäume kahl stehen. Symptome wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche und Heißhunger auf Süßes oder Kohlehydrate machen sich bemerkbar. Thomas Anthes, Inhaber der Sander Apotheken, erklärt, wie man dem Blues in der dunklen Jahreszeit entgegenwirkt.



Thomas Anthes,
Apotheker und Inhaber der Sander Apotheken

„Voraussetzung für diese Tipps ist erst einmal, dass es sich wirklich um ein vorübergehendes Stimmungstief handelt, das maßgeblich der Jahreszeit zuzuschreiben ist“, stellt Thomas Anthes klar. „Zur klinischen Depression komme ich gleich noch. Im Herbst nimmt die Sonneneinstrahlung ab. Dadurch kann vor allem ein Vitamin-D-Mangel entstehen, der solche Symptome erklären kann.“ In diesem Fall

empfiehlt der Apotheker D3-Präparate in Form von Tropfen oder Tabletten. Kommt noch ein unregelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus dazu, kann die Anwendung einer Tageslichtlampe von mindestens 2.500 Lux helfen – am besten morgens, zwischen 30 und 60 Minuten lang.

HEILMITTEL AUS DER NATUR UND REZEPTFREIE MEDIKAMENTE

Die Sander Apotheken verfügen außerdem über ein vielfältiges Sortiment an Naturheilmitteln, die gleichzeitig gegen Unruhe und Nervosität wirken, Angst lösen und den Schlaf fördern. „Dazu zählen vor allem Hopfen, Passionsblume, Lavendel, Baldrian oder Safran“, zählt Anthes auf. Die Präparate sind meist als Tinktur, Kapseln, Dragees oder einfach ätherisches Öl erhältlich. Melisse gibt es als naturreinen Heilpflanzensaft. Bei starken Einschlafproblemen ist das Arzneimittel Ardeydorm zu empfehlen: Der Wirkstoff Tryptophan unterstützt die Bildung des Schlafhormons Melatonin. Daneben sind die Medikamente Neurapas balance, NEUREXAN und SEROTONIN Injeel geeignet.

MUT ZUR UNTERSTÜTZUNG

Entscheidend sei, trotz der Kälte ins Freie zu gehen, sich zu bewegen und saisonales Obst und Gemüse zu essen, rät der Apotheker: „Ja, der Herbst kann grau

sein – vor allem aber ist er bunt!“ Das Sander Apotheken Personal berät seine Kunden zur Dosis und Länge der Einnahme jedes Präparats. Aber: „Tritt nach dieser Zeit keine Besserung auf, sollte man zum Arzt gehen und sich auf eine Depression testen lassen. Es ist so, wie man immer sagt: Sich Hilfe zu suchen, ist keine Schwäche, sondern eine Stärke!“

sander-apotheken.de



FUN-FACT UND TIPP:

Anti-Stress Cat Pulver

von DocFauna für schwermütige Katzen

Zutaten (u. a.):

Lavendel

Hopfen

Hafer

Zimt

ZellschutzKomplex

Petri Heil in Fishtown

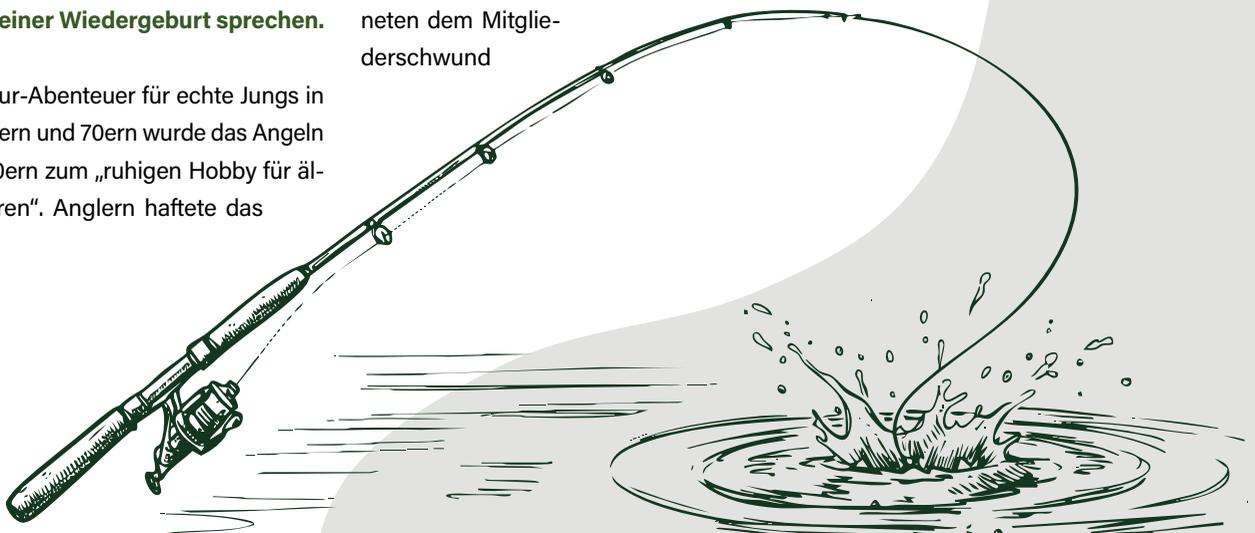
ANGELN IST AUCH IN UND UM
BREMERHAVEN ZUM TRENDSPORT GEWORDEN

Gib einem Mann einen Fisch, und du ernährst ihn einen Tag. Gib ihm eine Angel und du beschäftigst ihn ein ganzes Leben. In und um Bremerhaven beschäftigen sich heute immer mehr Menschen mit dem Angelsport. Man kann da wirklich von einer Wiedergeburt sprechen.

Vom Natur-Abenteurer für echte Jungs in den 1960ern und 70ern wurde das Angeln in den 90ern zum „ruhigen Hobby für ältere Herren“. Anglern haftete das

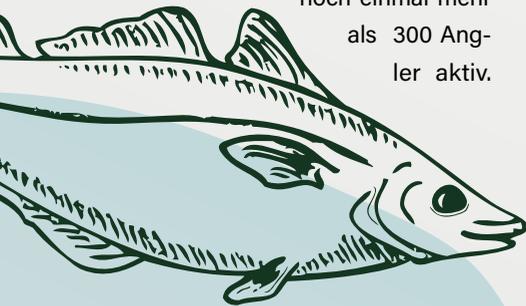
Klischee von Eigenbröttern an, die Ruhe vor der Frau oder der Familie suchten. Um die Jahrtausendwende klagten die Angelsportvereine über Nachwuchsmangel und waren hoffnungslos überaltert. Viele Vereine lösten sich auf, andere begegneten dem Mitgliederschwund

durch Zusammenschlüsse. In Bremerhaven etwa schlossen sich der ASV Unterweser und der ASV Wesermünde zusammen. Vielerorts wurde damals schon von einem aussterbenden Hobby gesprochen.



DAS INTERNET BRINGT DIE ANGLER ZURÜCK

Doch Angeln ist wieder voll im Trend. Influencer in den Sozialen Medien und Reportagen im Fernsehen haben vor allem jüngere Fans an die Rute gebracht. Das ist deshalb kurios, weil früher von älteren Anglern oft beklagt wurde, „dass die Jugendlichen ja lieber fernsehen oder am PC sitzen.“ So zählt der ASV Unterweser heute rund 1200 Mitglieder. Ein paar Kilometer weiter, beim ASV Spaden, sind noch einmal mehr als 300 Angler aktiv.



„Wir haben einen starken Zuspruch“, freut sich Werner Frank, Vorsitzender des ASV Unterweser. „Das hat bestimmt auch mit der Verbreitung durch z.B. Facebook und YouTube zu tun. Auch der Bekanntheitsgrad durch unsere Veranstaltungen hilft uns, etwa unsere Benefizangeln oder Ferienpass-Aktionen. Und auch Frauen bekommen langsam Interesse am Angeln“

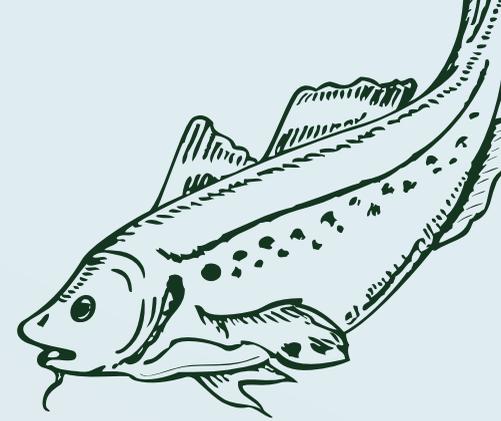
Auch Mathias Klukas, 2. Vorsitzender beim ASV Spaden, freut sich über das wachsende Interesse. „Gerade junge Familien und Jugendliche finden immer wieder den Weg zu uns“, sagt er. „Da macht sich unsere aktive Jugendarbeit bezahlt.“ Auch die Zuwanderung hat in den letzten Jahren neue Mitglieder in die Vereine gebracht,

vor allem aus Osteuropa, wo das Fischen noch eine starke Tradition hat.

Was zieht die neuen Mitglieder zum Angeln? Wahrscheinlich ist es die Verbindung aus Entspannung und Action. Auf der einen Seite der Instinkt des Jägers, auf der anderen die fast meditative Ruhe am Fluss oder See. Wenn ein Fisch beißt, muss alles schnell gehen. Bis dahin genießt man den Blick aufs Gewässer und die Stille. „Es gibt nichts Schöneres, als bei Sonnenuntergang am Wasser zu sitzen und zu sehen, wie sich das Licht auf der Oberfläche spiegelt“, sagt Mathias Klukas. „Für viele ist das der ideale Ausgleich zum stressigen Alltag. Man kann viel bewusster die Natur wahrnehmen.“ Auch für Werner

*Zahnersatz
made in Fischtown.*

Rübeling
DENTAL-LABOR
BREMERHAVEN
www.ruebeling.de



◀ Wie Fisch richtig zubereitet wird, zeigt hier Florian Zerbst vom Fischkochstudio jungen Spadener Anglern.

Frank ist die Ruhe am Wasser ein wichtiger Faktor. „Man kann die Faszination gar nicht erklären“, sagt er. „Dazu muss man einfach mal morgens oder abends am Gewässer sitzen.“

AUS DEM WASSER AUF DEN TELLER

Zum sportlichen Ehrgeiz kommt natürlich auch der traditionelle Zweck des Angelns. „Fisch ist ein gesundes und hochwertiges Nahrungsmittel“, betont Mathias Klukas. Und hat man das selbst aus der Geeste, der Lune oder einem der vielen Seen in und um Bremerhaven geholt, schmeckt es gleich nochmal viel besser, als wenn man die Kühltheke im Supermarkt bejagt. Dank vereinseigener Räucheröfen können die Angler auch gleich konservieren, was nicht unverzüglich in die Pfanne oder auf den Grill kommt.

FAIR BLEIBEN ZU FISCH UND NATUR

Um den Fisch zu essen, muss man ihn naturgemäß erst in die ewigen Jagdgründe befördern. Tier- und Naturschutz sind

auch im Angelverein ein wichtiges Thema. „Wir tun selbst ja auch viel für den Schutz der Fischbestände“, betont Mathias Klukas. „Das fängt bei der Ausweisung von Laichgebieten und Schutzzonen an und geht über den Besatz mit Jungfischen bis zum Anlegen von Blühwiesen, um Insektenpopulationen zu fördern. Denn Insekten sind für viele Fische eine wichtige Nahrungsquelle.“ Der Fischbesatz ist ein

wichtiger Faktor für die Nachhaltigkeit des Angelsports. Entsprechend ihrer Fangergebnisse (Angler geben dafür in ihrem Verein regelmäßig Fangmeldungen ab) setzen die Vereine gezielt Jungfische in die entsprechenden Gewässer ein. „Wir besetzen nur heimische Fische“, betont Werner Frank. „Also keine Regenbogenforellen, Welse oder invasive Arten.“

HNO-Praxis Dr. Uhe



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

Grashoffstr. 6
 27570 Bremerhaven
 Tel: 0471/21167



» Wer interessiert ist, kann auch mal zum Schnuppern kommen und ein Mitglied beim Angeln begleiten. «

JETZT WILL ICH AUCH! WAS MUSS ICH MACHEN?

Zum Angeln brauchst du in jedem Fall einen Angelschein. Dafür musst du einen Kurs besuchen, der je nach Anbieter zwei bis vier Tage dauern kann und an dessen Ende du die Fischereiprüfung ablegst. Den Angelschein beantragst du anschließend im Bürger- und Ordnungsamt. Mit dem Angelschein kannst du Mitglied in einem der Angelvereine in deiner Nähe werden. Dort kannst du dich auch vorher hinwenden, wenn du mehr wissen willst. „Wir beantworten alle Fragen“, versichert Werner Frank. „Wer interessiert ist, kann auch mal zum Schnuppern kommen und ein Mitglied beim Angeln begleiten.“

Eine Grundausstattung für Einsteiger mit Angelrute, Rolle, Schnur, Haken, Köder und weiterem Zubehör kannst du mit rund 200 Euro kalkulieren. „Das Angebot an Ausrüstung ist sehr vielfältig“, sagt Werner Frank. „Am besten ist es, sich in einem Angelfachgeschäft oder Raiffeisenmarkt ausführlich beraten zu lassen.“ JS

Das Angler Eigenbrötler sind, ist eher ein Klischee aus früheren Tagen.





Thiele Dental-Technik
Gesundheit mehr

- 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

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 31.12.2025.

So geht es besser!



Zahnimplantate – schonend, sicher und fast wie der eigene Zahn

Im Alltag wieder feste Nahrung kauen, richtig sprechen und unbeschwert lächeln können: Wenn Zähne fehlen, ist ein künstlicher Zahnersatz häufig die beste Alternative, um die alte Lebensqualität zurückzuerlangen. Der Gedanke an den Eingriff verursacht jedoch bei vielen Menschen ein mulmiges Gefühl. Dr. Eduard Arendt verrät, wie die Behandlung abläuft – und warum du keine Angst davor haben musst.



Dr. Eduard Arendt,
Zahnarzt und Implantologe

MODERN, ZUVERLÄSSIG UND FÜR VIELE PATIENTEN GEEIGNET

„Ein Implantat ist eine extrem stabile und langlebige Möglichkeit, einen fehlenden Zahn zu ersetzen“, beschreibt der Bremerhavener Zahnarzt. Es handelt sich um eine kleine Schraube, meist aus Titan oder Keramik, die im Kiefer eingesetzt wird und dort als künstliche Zahnwurzel dient. Darauf wird später eine Krone gesetzt, die dem natürlichen Zahn nachempfunden und der übrigen Zahnreihe optisch angepasst ist.

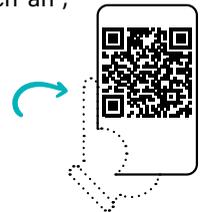
Ob ein Einzelzahn oder mehrere Zähne fehlen – oft ist ein Implantat möglich. „Selbst wenn Patienten unter Knochenschwund leiden, kann durch schonende Verfahren ein Knochenaufbau gelingen, damit wir die Implantation vornehmen können“, so Dr. Arendt. Eine individuelle Prüfung geschieht in ruhiger Atmosphäre und ohne Zeitdruck.

DIE BEHANDLUNG VERLÄUFT SCHMERZLOS

Die Implantation selbst ist ein geplanter, schonender Eingriff, der in der Regel unter örtlicher Betäubung stattfindet. „Das bedeutet: Der Patient hat keine Schmerzen, sondern höchstens ein leichtes Druckgefühl“, erläutert der Zahnarzt. Auf Wunsch führt die Praxis die Behandlung im Dämmer Schlaf oder sogar unter Vollnarkose durch. Meistens dauert der Eingriff weniger als eine Stunde.

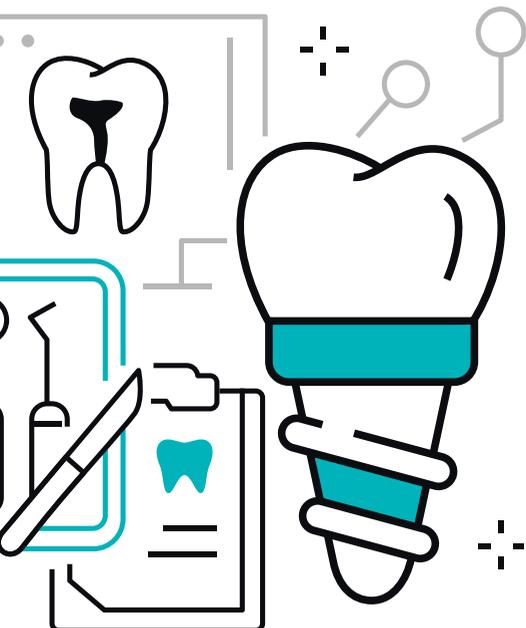
Danach beginnt die Heilungsphase, in der das Implantat mit dem Knochen „verwachsen“ muss. „Wir beobachten den Verlauf genauestens über fünf Nachsorgetermine“, schildert Dr. Arendt. „Sollten Beschwerden auftreten, kommen unverzüglich Antibiotika, Schmerzmittel oder eine sanfte Anpassung zum Einsatz – je nachdem, wo die Ursache liegt.“ Nach ein paar Wochen wird die Zahnkrone eingesetzt – und das Lächeln ist wieder vollständig. „Viele Patienten berichten, dass sie vom Implantat nach der Behandlung kaum noch etwas merken – so natürlich fühlt es sich an“, fügt er hinzu.

arendtdental.de



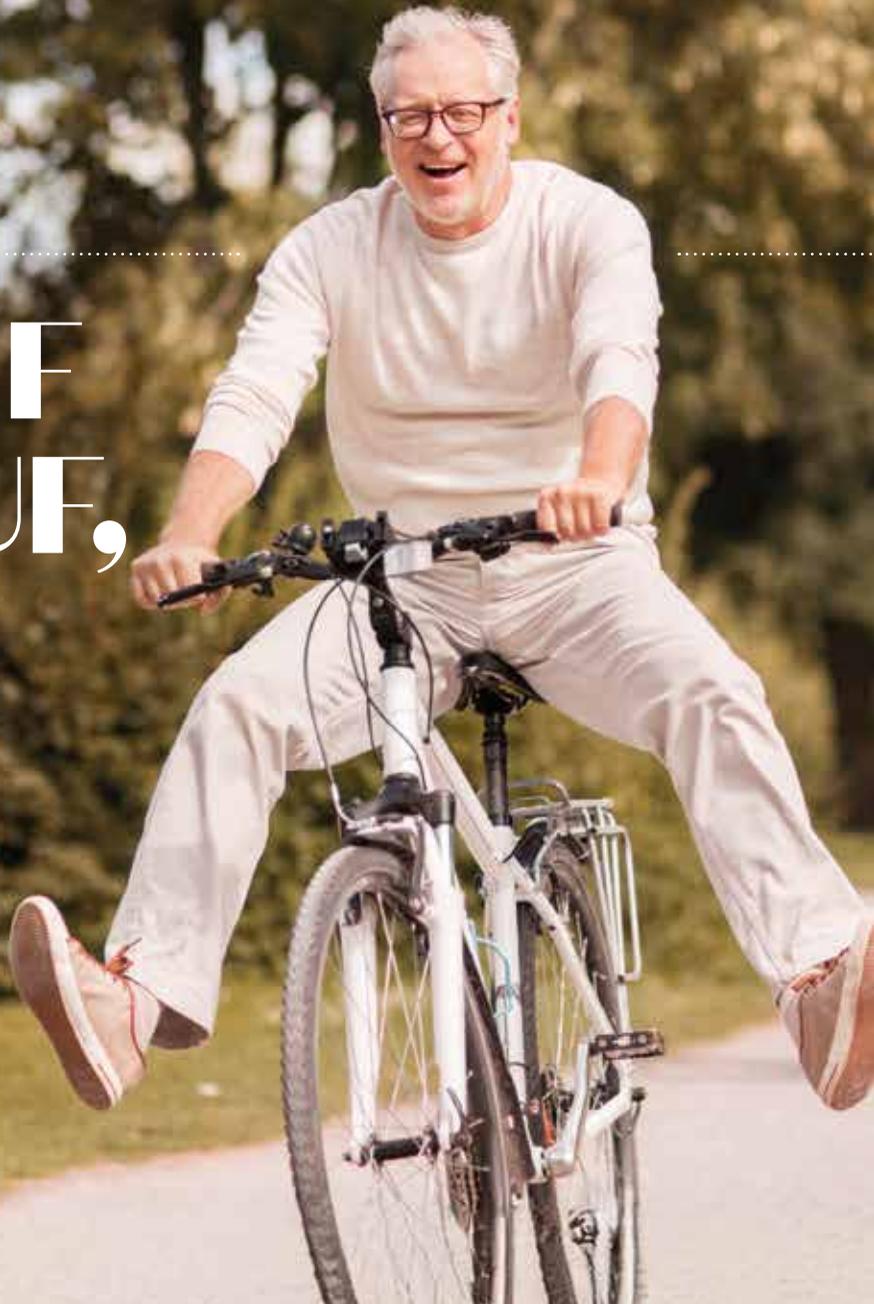
VORTEILE EINES IMPLANTATS

- ◆ **Natürliches Gefühl:** Beim Kauen, Sprechen und Lächeln fühlt sich das Implantat wie ein eigener Zahn an.
- ◆ **Fester Halt:** Anders als bei Prothesen verrutscht hier nichts.
- ◆ **Keine Belastung für andere Zähne:** Gesunde Zähne müssen nicht beschliffen werden, wie es bei Brücken oft nötig ist.
- ◆ **Langlebigkeit:** Mit guter Pflege hält ein Implantat viele Jahre, oft ein Leben lang.



PASS AUF DICH AUF, MANN!

WAS MÄNNER FÜR IHRE
GESUNDHEIT TUN SOLLTEN



WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT



sehen. helfen. achten.

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

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

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



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



„Mann oder Memme?“ – eine von vielen Redensarten, die eine Geschlechterrolle zementieren. Ein Mann ist stark, kernig, hart im Nehmen. Wehwechen kennt er nicht, Pillen braucht er nicht und sterben müssen wir sowieso alle mal. Vor diesem Klischee neigen Männer dazu, wenig an ihre Gesundheit zu denken. Sie schieben Arztbesuche auf, ignorieren (oft auch starke) Schmerzen und kümmern sich selten um Vorsorge.

Ein heute geborener Junge wird laut statistischer Wahrscheinlichkeit 78 Jahre alt und stirbt damit fünf Jahre früher als das Mädchen im Kreißsaal nebenan. Obwohl sich die Lebenserwartung beider Geschlechter stetig erhöht hat, ist dieser Abstand kurioserweise seit Jahrzehnten gleich. Die Ursachen dafür passen schon



wieder in ein eigenes Klischee: Männer rauchen und trinken mehr Alkohol, neigen häufiger zu riskantem Verhalten (Straßenverkehr, Extremsport, Arbeitsunfälle, „Halt mal mein Bier!“), sie ernähren sich ungesünder und bewegen sich weniger. Über Probleme sprechen sie seltener und suchen später Hilfe.

Mangelndes Gesundheitsbewusstsein muss aber kein Teufelskreis sein. Wir wollen dir hier zeigen, welches deine größten Gesundheitsrisiken als Mann sind und wie du sie mit ein wenig Achtsamkeit und Wissen effektiv vermeiden oder be-

handeln kannst. Sollte aber dennoch mal der „Worst Case“ eintreten, ist die gute und ausreichende Pflege – auch durch Fachpersonal in Heimen – eine wichtige Absicherung,

✂



Anja Schlange,
Bestattermeisterin und Thanatologin

Persönlicher Abschied auf See

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

Bild: Thanthara/Adobe Stock

Herzleiden gehören zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland.



1. HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

„Männer kriegen ‘nen Herzinfarkt“ sang Herbert Grönemeyer schon vor über 40 Jahren. Tatsächlich sind Herzinfarkte und Schlaganfälle nach wie vor die häufigsten Todesursachen bei Männern. Die Gründe dafür sind Bluthochdruck, zu hohe Cholesterinwerte, Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht und chronischer Stress. Wenn du deine Blutwerte (mindestens den Blutdruck) regelmäßig kontrollierst bist du dem Herz-Kreislauf-Tod immer einen Schritt voraus, mit ausgewogener, gesunder Ernährung (Obst, Gemüse, Vollkorn, ungesättigte Fette) und täglicher Bewegung galoppierst du ihm schließlich einfach davon. Stress baust du vor allem durch effektive Entspannungstechniken, aber auch soziale Kontakte oder ein erfüllendes Hobby ab. Oft greifst du dann auch von ganz allein weniger zur Zigarette oder zum alkoholischen „Absacker“.

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

2. PROSTATAERKRANKUNGEN

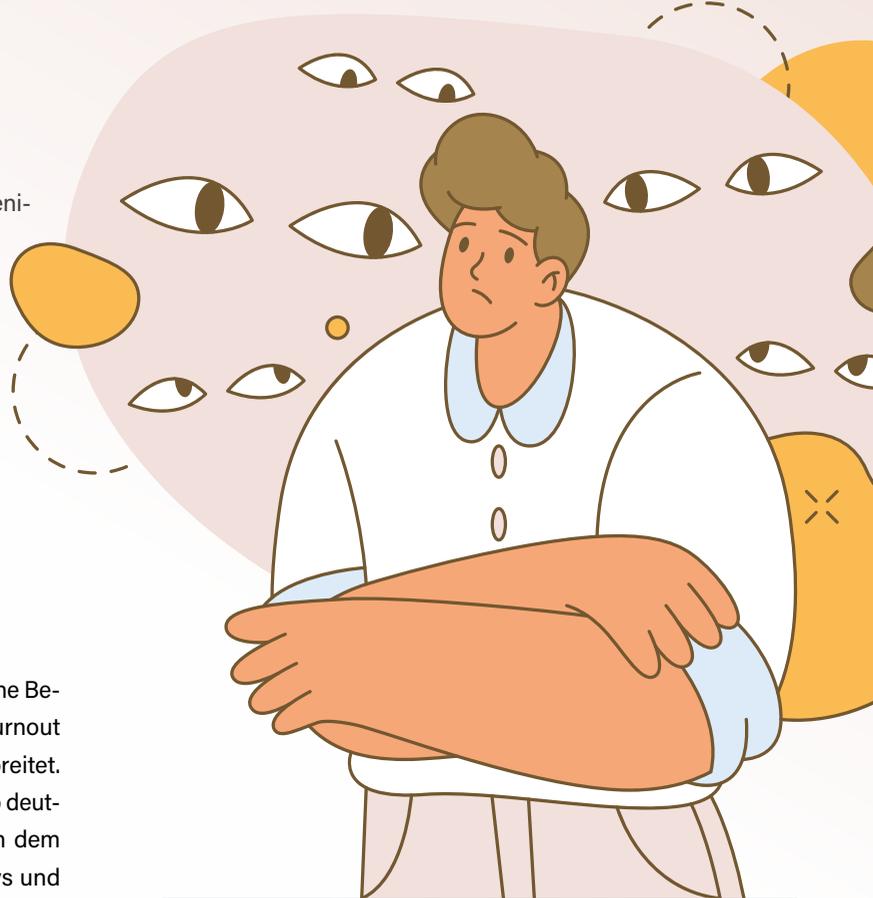
Die Prostata ist ein zentrales Organ der männlichen Gesundheit. Prostatavergrößerung und Prostatakrebs gehören zu den häufigsten Erkrankungen bei Männern über 50. Harndrang nicht mehr halten zu können, schränkt zudem viele betroffene stark im Alltag ein. Musst du häufig aufs Klo, auch nachts und ist der Strahl eher schwach? Dann ab zum Urologen. Ab dem 45. Lebensjahr solltest du dort ohnehin einmal im Jahr zur Vorsorgeuntersuchung (die berühmte „Große Hafenrundfahrt“) auftauchen. Eine an Antioxidantien reiche Ernährung mit Tomaten, Brokkoli und grünem Tee hilft dir zusätzlich.

3. TESTOSTERONMANGEL

Das „Männerhormon“ wird im Alter weniger produziert, was sich auf Muskelkraft, Libido, Stimmung und Konzentration auswirken kann. Auch Stress, Übergewicht und Schlafmangel können das Hormonlevel negativ beeinflussen. Kraft- und Ausdauertraining, der Kampf gegen die Wampe sowie ein gesunder Schlaf und Stressabbau helfen dir, deine Hormonwerte im Griff zu halten.

4. PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Männer sprechen seltener über seelische Belastungen, dabei sind Depressionen, Burnout und Angststörungen auch bei ihnen weit verbreitet. Männer neigen nicht zuletzt wohl auch deshalb deutlich öfter als Frauen zum Selbstmord. Neben dem Stressabbau durch Sport, Meditation, Hobbys und soziale Aktivitäten hilft dir hier vor allem Offenheit. Sprich über deine Gefühle, auch wenn es sich am Anfang vielleicht seltsam anfühlt. Und wenn es dir nicht gut geht, lass dir helfen!



Mit uns bleiben Sie in Schwung!

**Entspannt radeln
mit Ihrem neuen E-Bike**



**Nutzen Sie unsere
Fahrrad-Teststrecke**

DRAHTESEL

Der Fahrradladen
der Lebenshilfe

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

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

www.lebenshilfe-bremerhaven.de



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



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

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

Diakonie- /Sozialstation
Ambulanter Pflegedienst
04721 - 52987

Volkmar-Hertrich-Haus
Betreutes Wohnen
04721 - 7360

5.

DARMKREBS

Darmkrebs zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Männern ab dem 50. Lebensjahr. Deshalb solltest du ab diesem Alter alle 10 Jahre zur Vorsorge-Darmspiegelung, bei familiärer Vorbelastung früher. Lass dir keine Horrorgeschichten darüber erzählen. Die Untersuchung ist unkompliziert und schmerzlos. Im Gegenteil: Lass dir von deinem Arzt das Monitorbild zeigen und geh mit auf die „Expedition“ durch deinen Darm. Wenn du ein Sedativ bekommst, labere deinen Arzt ruhig voll, er erwartet das. Bei der Darmkrebs-Vorbeugung hilft dir eine ballaststoffreiche Ernährung mit wenig rotem Fleisch und (wieder mal) Bewegung.

6.

ADIPOSITAS

Übergewicht ist ein Risikofaktor für so ziemlich alle bisher genannten Krankheiten, außerdem auch für Diabetes Typ 2 und Stoffwechselstörungen. Lass deshalb so weit wie möglich die Finger von Fast Food, Zuckerzeugs und Fertiggerichten und lerne frisches Gemüse und Vollkornprodukte lieben. Bewege dich außerdem mindesten zweieinhalb Stunden pro Woche und stell dich einmal in der Woche auf die Waage, um dein Gewicht im Blick zu behalten.



7.

SEXUELLE GESUNDHEIT UND EREKTIONSSTÖRUNGEN

Potenzprobleme betreffen viele Männer, vor allem ab dem mittleren Alter. Oft sind sie ein Frühwarnzeichen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deshalb greifen für den Bettsport auch die gleichen Empfehlungen: Bewegung, Stressabbau, Gewicht runter und Kippe aus. Außerdem kannst du beim Arzt deinen Testosteronstatus checken lassen.

Männergesundheit ist mehr als Muckis und Potenz. Sie umfasst körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Wer sich darum kümmert, lebt nicht nur länger, sondern auch besser. Lerne, auf Warnsignale deines Körpers zu hören, lass dich mindestens so oft durchchecken wie dein Auto und mache Vorsorge zur Routine in deinem Leben. Denn Vorsorge ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke und Selbstachtung. JS

☺
Lass dich von deinem Arzt regelmäßig durchchecken und beraten.

**TIPP**

Mach dir einen jährlichen Gesundheitstag im Kalender - an dem du Check-ups, Vorsorge und mentale Auszeiten einplanst. Deine Zukunft wird es dir danken.

Vorsorge-Planer für Männer

UNTERSUCHUNG	ALTER	WIE OFT?
Allgemeiner Gesundheits-Check-up	Ab 35	Alle 3 Jahre (jährlich empfohlen)
Hautkrebs-Screening	Ab 35	Alle 2 Jahre
Augen-Check (Glaukom, Sehstärke)	Ab 40	Alle 2 Jahre
Hörtest	Ab 40	Alle 2 Jahre
Testosteronspiegel-Kontrolle	Ab 40-50 oder bei Symptomen	Nach Bedarf
Prostatauntersuchung (Tastuntersuchung)	Ab 45	Jährlich
PSA-Test (Blutwert Prostata)	Ab 50 (bei familiärer Belastung ab 45)	Was der Arzt empfiehlt
Darmkrebs-Vorsorge (Stuhltest/Darmspiegelung)	Ab 50 (bei familiärer Belastung ab 40)	Stuhltest jährlich, Darmspiegelung alle 10 Jahre
Impfstatus prüfen (Tetanus, Diphtherie, Grippe, FSME, COVID-19)	Jede Altersstufe	Nach Impfkalender / jährlich



Soziale Dienstleistungen Wulf

Ihr Spezialist für hauswirtschaftliche Dienstleistungen seit 2005!

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

SDW Bremerhaven / Cuxhaven

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

Hombre



*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

GUTES FÜR KÖRPER & Seele

MIT SPORT UND WELLNESS
ZU MEHR WOHLBEFINDEN



Zentrum für Schmerztherapie Schmerztherapie zwischen Hamburg und Bremen

Liebe Patientinnen und Patienten,

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

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

Sekretariat

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

OstMed Klinik Brammervörde
Gnarzenburger Straße 117 | 27452 Brammervörde



SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER



Körperliche Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit und Lebensfreude – wie lässt sich das alles in unseren Alltag integrieren? Unser Artikel nimmt dich mit auf eine Reise durch uralte und moderne Praktiken, die der Frage nachgegangen sind, wie wir ein Leben im Einklang mit uns selbst und unserer Umgebung führen können. Von Yoga über Heilbäder bis hin zur Ernährung – hier erhältst du Tipps, wo du in Bremerhaven die Seele baumeln lassen und dabei deine Gesundheit ganzheitlich fördern kannst!

WELLNESS UND SAUNA: DIE KLASISCHE SELBSTFÜRSORGE

Die Wellness-Bewegung geht auf den Soziologen Donald Ardell und den Arzt John Travis aus den Vereinigten Staaten zurück. In den 1970er Jahren entwickelten sie die Vorstellung von einem ganzheitlichen Lebensstil, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll: zum Beispiel durch Entspannung, Fitness, gesunde Ernährung, effektiven Schlaf und mentale Stärke, aber auch Verantwortung gegenüber der Natur und Toleranz für Mitmenschen. Aus dieser Lebensphilosophie hat sich vor allem das Konzept „Wellness und Spa“ etabliert, worauf die vielseitigen



PARKHAUS
FITNESS CLUB

JETZT MITGLIED WERDEN:

@PARKHAUSFITNESSCLUB



gen Gesundheitsbereiche in Hotels aufbauen – Pools, Saunen, Massagen oder kosmetische Behandlungen. Besonders die Sauna, eine jahrtausendealte Erfindung, sorgt mit ihrem Wechsel zwischen Wärme und Kälte für Erholung, die bis in die Knochen spürbar ist. Sie regt Kreislauf und Durchblutung an, wirkt entschlackend, entgiftet den Körper, löst Verspannungen und sorgt durch Glückshormone für eine tiefe Nachtruhe.

Mein EXPERTENTIPP

Es ist ein Irrglaube, dass man eine Erkältung in der Sauna „ausschwitzen“ kann. Ganz im Gegenteil. Aus diesen Gründen sollte man nicht saunieren, bis die Erkältung nicht vollständig abgeklungen ist:

1.

Der Körper ist bereits durch die Infektion geschwächt und kämpft gegen Viren oder Bakterien an.

2.

Die hohen Temperaturen in der Sauna belasten den Kreislauf zusätzlich und können den Genesungsprozess verlangsamen.

3.

Bei Fieber kann Saunieren sogar gefährlich sein, da der Körper durch die Hitze noch mehr Wärme aufnimmt und das Fieber sich verstärken kann.

4.

Zudem erhöht die feuchte Luft das Risiko, andere Menschen anzustecken.

Gunnar Stier,

Inhaber Outfit Sports & Spa in Cuxhaven

soulfit



MIT
GASTRO-
NOMIE

DIE SCHÖNSTE SAUNA DER REGION

SOULFIT-CUXHAVEN.DE  

URLAUB FÜR DIE SEELE

Im Bremerhavener BAD 2 finden von Oktober bis März die „SternenNächte“ statt: Jeden ersten Freitag im Monat, zwischen 20 Uhr und Mitternacht, zaubern atmosphärische Musikklänge und Lichter ein magisches Erlebnis in der rustikalen Kelo-sauna. Der Badebereich wird unbekleidet genutzt. In Cuxhaven lädt das Outfit Sports & Spa mit seiner hauseigenen Saunaanlage SOULFIT zum Entspannen und Entdecken ein: Hier erwarten dich vier Saunen, ein Outdoor-Saunapark mit Außenschwimmbekken und die friedliche Idylle eines grünen Teichgartens.

**WASSER MACHT GLÜCKLICH:
SCHWIMMEN FÜR DIE GESUNDHEIT**
Das Wort Spa ist die lateinische Abkürzung für „sanus per aquam“, was auf Deutsch heißt: gesund durch Wasser. Tatsächlich kann bereits der Blick aufs weite, blaue Meer Stress reduzieren. Frische, nasse Tropfen auf der Haut wirken belebend. Im Wasser ist unser Körper durch die Auftriebskraft vom eigenen Gewicht befreit, deshalb sind Aquasportarten ideal für Schwangere und Schmerzpatienten.

Schwimmbewegungen bauen Stress, Angstgefühle und depressive Stimmungen ab, stattdessen setzt der Körper Glückshormone frei.

Die Bremerhavener Bädergesellschaft bietet in BAD 1 und BAD 2 Aquakurse mit effektiven Workouts für den ganzen Körper an. Für Jugendliche findet in BAD 1 von Oktober bis März wieder jeden Freitag ab 18:00 Uhr das „Discoschwimmen“ statt: Badespaß zu aktuellen Charthits und lässigen Clublichtern.




-  Dampfbad
-  Kamin-sauna
-  Kelo-sauna
-  Aufgüsse

Wärme, die gut tut.
**Saunieren
im BAD 2**

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

www.baeder-bhv.de

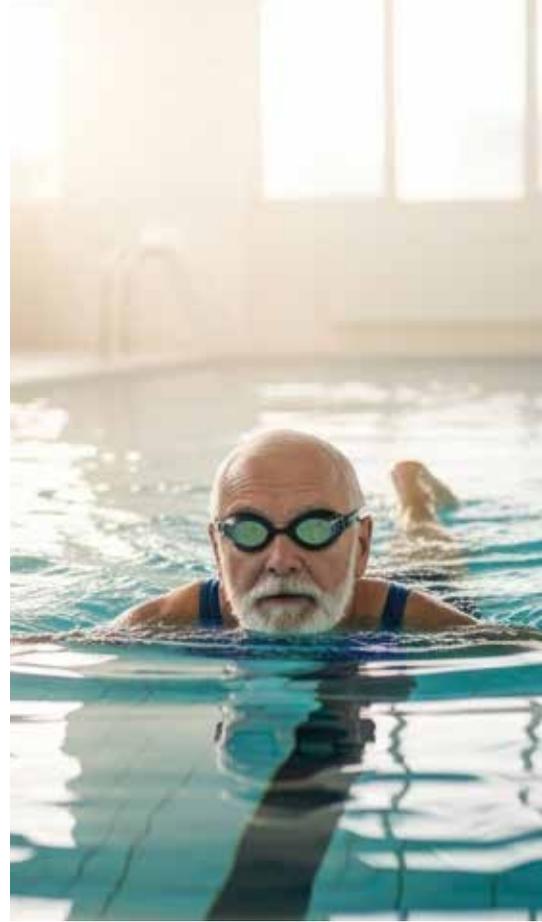


NATÜRLICHE HEILKRAFT AUS UNSE- RER REGION: DIE MOOR-THERME BAD BEDERKESA

Die heilende Wirkung von Mooren ist schon seit der Antike bekannt. Moorheilbäder, wie wir sie heute kennen, entstanden erstmals im Mittelalter unter Paracelsus, dem Wegbereiter der modernen Medizin. Bei uns an der Nordseeküste nutzt die Moor-Therme Bad Bederkesa die einzigartige Mischung aus Moor und Thermalsole aus dem Ahlenmoor: salz- und mineralhaltiges Thermalwasser, das bei Erkrankungen der Haut und Atemwege, dem Bewegungsapparat und beim Stoffwechsel hilft. Die Wärme und die Wirkstoffe eines Moorbades wirken direkt auf das Körperinnere ein – Muskeln, Gelenke und Organe.

Deshalb eignet sich eine Moorthherapie besonders bei Rheuma, Arthrose, Osteoporose und Rückenschmerzen, aber auch bei Beschwerden in den Wechseljahren, Prostatitis, Entzündungen oder Nervenkrankheiten. Auch zur reinen Erholung bietet die Moor-Therme im Cuxländer Kurort jede Menge Freizeitangebote: verschiedene Saunen und Schwimmbecken, eine Wasserrutsche mit 65 Meter Länge, Wellnessmassagen und ein Solarium.

*Schwimmen baut Stress, Angst und
depressive Stimmungen ab.*



TERMINE & EVENTS 2025

in der SaunaWelt



Bildquelle: Thomas Weber - Werner Philipp

MOONLIGHTSAUNA

Sa. 04.10.2025 In 8(0) Aufgüssen um die Welt – die große Sauna-Weltreise

Sa. 01.11.2025 OLantis Schlagerboom

Sa. 06.12.2025 Lichterfest

WEITERE TERMINE & EVENTS

Sa. 13.09.2025 Familiensauna XXL

Fr. 10.10.2025 Männerabend

Fr. 14.11.2025 Ladies Night

Änderungen und Ergänzungen vorbehalten!

FÜR MEHR
INFORMATIONEN
QR-CODE SCANNEN



Weitere Infos auf www.olantis.com



STADT | LAND | FLUSS



olantis
HUNTEBAD

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

GEWINNSPIEL

Wenn du den Herbst auch mit Sport und Wellness vergolden willst, nimm an unserem Gewinnspiel teil. Wir verlosen 3x1 Tageskarte für die Moor-Therme Bad Bederkesa. Alles was du tun musst, ist, die folgende Frage zu beantworten:

**AUS WELCHEM MOORGEBIET GEWINNT
DIE MOOR-THERME DAS MOOR FÜR IHRE
BEHANDLUNGEN?**

Sende uns die Lösung zusammen mit deiner Postleitzahl per E-Mail mit dem Betreff "Moor-Therme" an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de

**Wir wünschen dir viel Glück und
maximale Entspannung.**



Im Fitnessstudio kannst du deinen Astralkörper an modernen Geräten trainieren.

FITNESSSTUDIO: ALLROUND-SERVICE FÜR JEDES BEDÜRFNIS

Fitnessstudios gehören zu den beliebtesten Freizeitornten der Deutschen. Hier erhältst du gleichzeitig Zugang zu modernsten technischen Sportgeräten, einer

Bandbreite an verschiedenen Kursen, gesunden Snacks oder Drinks in den Pausen, Wellnessbereichen zur Erholung – und nicht zuletzt einer aufgeschlossenen Gemeinschaft, mit der du in Kontakt treten kannst. Professionelle Trainer helfen dir

dabei, deine individuellen Fitnessziele zu erreichen – egal, ob du nun Gewicht verlieren, chronische Schmerzen und Erkrankungen überwinden oder einfach vorsorgen willst, damit dein Körper fit fürs ganze Leben bleibt!



AOK 

Der AOK- Gesundheitsgutschein

Zwei kostenfreie Kurse für AOK-Versicherte pro Jahr – bei Partnern in Ihrer Nähe

- Yoga, Outdoor-Fitness, gesunde Ernährung u. v. m.
- Hunderte Kurse aus über 100 Partnerschaften
- Einfach Gutschein anfordern und los geht's!

Alle Infos unter aok.de/bremen

Hier geht's zur Kursvielfalt:



AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.

Der Parkhaus Fitness Club Bremerhaven steht dir zur Seite, um dein persönliches Programm mit dir zu entwickeln. Hier findest du übrigens auch Sportkurse, die auf ganzheitlichen Philosophien beruhen, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Zum Beispiel Yoga oder die moderne Sportart Aroha: Dieses Tanz-Workout ist eine Kombination aus Kung-Fu, Tai-Chi und dem Haka, dem rituellen Begrüßungs- und Kriegstanz der neuseeländischen Maori. In Cuxhaven bietet das Outfit Sports & Spa mit „Yogilates“ ein ganzheitliches Körpertraining, das Haltepositionen aus dem Yoga effektiv mit Muskelübungen aus Pilates vereint.



Pilates hilft vor allem bei der Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Ein ganzheitliches Gesundheitskonzept abseits klassischer Fitnessstudios verfolgt das HAVENFIT im Fischereihafen. Du kannst dich im Freien Tanzen und beim Soul Dance ganz nach deinen Gefühlen bewegen, mit Jumping Ausdauer und Koordination verbessern und beim Rückenfit mit Trampolin deine Rumpfmuskulatur kräftigen und Verspannungen lösen. Mit Yoga Nidra wiederum kannst du durch Entspannung und Meditation deine Motivation und deine Schlafqualität verbessern.

NATURBELASSENE PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS

Das erste Reformhaus wurde 1887 von dem Kaufmann Carl Braun in Berlin eröffnet, damals unter dem Namen „Gesundheits-Zentrale“.



Die Idee, dass es Läden mit rein pflanzlichen Produkten und unbelasteten Lebensmitteln geben sollte, stammt aus der sogenannten Lebensreform: eine Bewegung, die sich gegen die moderne Industrialisierung und ihre Auswirkungen richtete, zum Beispiel die zunehmende Verstädterung oder den Gebrauch von

Zondag
PHYSIOTHERAPIE

„WEIL GESUNDHEIT
VERTRAUENSsache IST.“

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



Juwelier Dietze
INH. BIANCA SEKERDICK e.K.

Ihr Schmuck- und Uhrengeschäft
Anfertigungen • Schmuckreparatur & Reinigung
Umarbeitungen • Uhren-Reparatur & Batteriewechsel
Perlenketten aufziehen • Ohrlochstechen

Bürgermeister-Smidt-Str. 18 • 27568 Bremerhaven
Tel. 0471 44213 • E-Mail: info@juwelier-dietze.de
juwelier-dietze.de

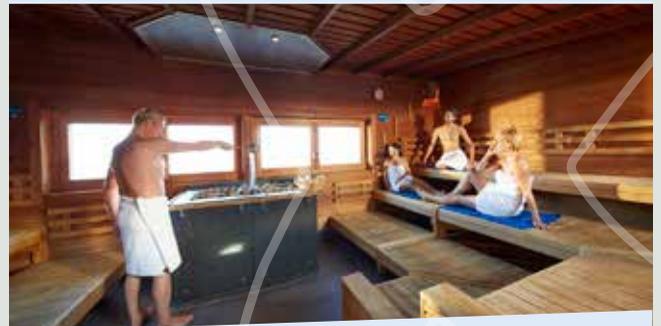


künstlichen Konservierungsstoffen. Auch heute noch verzichten Reformhausprodukte auf verschiedene Zusatzstoffe sowie Gentechnik, Pestizide und Mikroplastik. Pflanzliche Lebensmittel werden ökologisch angebaut und die Tierhaltung muss artgerecht sein.

Das Reformhaus Schloßhauer verfügt über ein reichhaltiges Sortiment und ist an drei Standorten in Geestemünde, Mitte und Speckenbüttel zu finden.

Ein ganzheitlicher Lebensstil beginnt nicht mit einem radikalen Umbruch, sondern mit kleinen, bewussten Entscheidungen im Alltag – sei es durch eine neue Sportart, gesunde Ernährung oder mehr soziale Kontakte. Probiere aus, was dir guttut, und entwickle so dein ganz persönliches Verwöhnprogramm für die Pausen vom Alltagsstress!

○ PB



6 SAUNEN. 1 DAMPFBAD. UNENDLICHER SAUNASPAß!

**VIELSEITIGE ENTSPANNUNG PUR IM
AHOI! SAUNABEREICH;**

- » Kelo-Erdsauna » Finnische Löyly-Sauna
- » Finnische Tuli-Sauna mit offener Feuerstelle
- » Panorama-Sauna auf der Dachterrasse
- » Finnische Ruusu-Sauna mit Rosenquarzen
- » Valo-Bad mit Lichteffekten und Musik
- » Dampfbad mit Salzpeeling
- » Abkühlungsbecken und Saunagarten

Jeden Montag bis Sonntag von
9:00 bis 21:00 Uhr.

Wehrbergsweg 32
27476 Cuxhaven
T. 04721 404-500
ahoi-cuxhaven.de

ahoi!
Thalassozentrum
Cuxhaven

EIN NEUER **ENERGIZER** IST IN DER STADT

INTERVIEW MIT EISBÄREN
POINT GUARD RAPHAEL
FALKENTHAL

Als ersten Neuzugang für diese Saison konnten die Eisbären bereits Anfang Juni die Verpflichtung von Raphael Falkenthal verkünden. Der 20-jährige Point Guard ist für ein Jahr vom Bundesliga-Aufsteiger Science City Jena ausgeliehen. Wir sprachen mit Raphael über seine Ziele und Hobbies.

Raphael, du bis in Jena aufgewachsen und verwurzelt. Wie groß war da der Schritt in den Norden für dich?

Das war ein sehr großer Schritt! Ich bin quasi das erste Mal richtig weg von zu Hause und raus aus Jena. Aber es ist ein cooler Schritt und eine tolle Erfahrung. Ich hoffe, ich kann dabei viel lernen und mich auch spielerisch weiterentwickeln.

Bevor du nach Bremerhaven gekommen bist, hast du noch die U20-EM mitgespielt. Was hast du aus dem Turnier mitgenommen, auch für die neue Saison?

Ich hatte dort zum ersten Mal die Rolle als Anführer und ich glaube, ich konnte das

Team gut mitnehmen. Ich habe versucht Ruhe auszustrahlen, immer die Kontrolle zu behalten und in den wichtigen Situationen da zu sein. Das will ich im Laufe dieser Saison auch bei den Eisbären erfolgreich umsetzen.

Mit dem 13. Platz konntet ihr am Ende aber nicht zufrieden sein, oder?

Nein, auf gar keinen Fall. Mit der Bilanz, die wir hatten – fünf Siege und zwei Niederlagen – ist das quasi unvorstellbar, nur 13. zu werden. Aber wir hatten dieses eine Spiel im Achtelfinale, das uns mental gebrochen hat, wodurch wir in den Platzierungsspielen dann abgerutscht sind und nicht da gelandet sind, wo wir eigentlich hinwollten. Wir hatten eigentlich die Top 5 als Ziel.

Du hast als Point Guard ja die vermeintlich wichtigste Position auf dem Parkett. Gleichzeitig bist du mit 20 Jahren noch relativ jung. Wie gehst du mit Druck und den Erwartungen um, die damit verbunden sind?

Ich glaube, mittlerweile schon ganz gut.

Das ist ja auch schon meine dritte Saison in der Pro A. Klar ist da eine gewisse Nervosität und ein gewisser Druck da, aber wenn du den noch in einem relativ gesunden Maß hast, dann ist das auch in Ordnung und man spielt fokussierter. Solange ich mir nicht selbst ungesunden Druck mache, passt das alles und ich kriege das geregelt.

Wie würdest du deinen Spielstil selbst beschreiben – was dürfen die Fans in Bremerhaven erwarten?

Auf jeden Fall einen Energizer, also dass ich die Halle mitnehme, dass ich gut mit den Fans umgehe und auch hoffentlich ein paar tolle Fans dazugewinnen kann. Ansonsten können sie vielleicht keinen speziellen Akzent erwarten, sondern eher ein bisschen von allem, was sich zu einem soliden Gesamtpaket addiert.

Was sind deine persönlichen Ziele für diese Saison mit den Eisbären?

Auf jeden Fall jedes Spiel so angehen, dass wir es auch gewinnen wollen und am Ende dann gucken, wie weit es damit gehen kann.

☞ *Raphael Falkenthal (am Ball)*
verstärkt die Eisbären in der
kommenden Saison.

Und ich hoffe mal, es kann so weit gehen, dass wir am Ende auch wieder aufsteigen können, so wie wir es letzte Saison mit Jena geschafft haben.

Hast du einen Glücksbringer oder ein Ritual vor jedem Spiel?

Das ist jetzt vielleicht eher langweilig, aber ich mache einfach einen Powernap von 20 bis 30 Minuten vor jedem Spiel. Ansonsten habe ich kein Ritual oder Talisman.

Wie entspannst du dich abseits vom Court, was interessiert dich privat?

In Jena sind da normalerweise die Familie und Freunde. Jetzt ist da auf jeden Fall immer noch meine Freundin. Mit der werde ich bald entweder in Bremerhaven oder am Telefon viel Zeit verbringen. Ansonsten entspanne ich auch an der Playstation immer ganz gut oder gehe auch gern mal abends essen, ob mit Teamkollegen oder anderen Bekannten.

Was möchtest du in deiner Zeit in Bremerhaven unbedingt gern erleben oder sehen?

Ich lasse erstmal alles auf mich zukommen und mich ein bisschen überraschen. Man kann gut essen gehen, habe ich gehört. Das

will ich auf jeden Fall mal testen. Ansonsten bin ich gespannt, was Bremerhaven so mit sich bringt.

Wenn wir ein Jahr vorspulen: Was müsste passiert sein, damit du sagst, „Das war ein geiles Jahr“?

Auf jeden Fall möchte ich mich persönlich weiterentwickeln. Sollten wir den Aufstieg schaffen, kann man auf jeden Fall am Ende sagen, das war ein sehr geiles Jahr. Wenn ich viele neue Gesichter und Personen hier kennenlerne, ist das allein schon ein Sieg für sich, darauf freue ich mich auch.

Vielen Dank, Raphael und eine erfolgreiche Saison für dich und das Team.



DIE NÄCHSTEN HEIMSPIELE DER EISBÄREN

24.09. 20:00 Uhr

vs. EWE Baskets Oldenburg
(BBL-Pokal, ÖVB-Arena Bremen)

27.09. 17:00 Uhr

vs. SBB Baskets Wolmirstedt

12.10. 15:00 Uhr

vs. BBC Bayreuth
ÖVB-Arena

25.10. 18:00 Uhr

vs. EPG Baskets Koblenz
ÖVB-Arena

**Tickets unter 0471-4838290
oder ticketing@dieeisbaeren.de**

GEWINNE EINTRITTSKARTEN!

Wenn du Raphael Falkenthal in Aktion erleben und anfeuern willst, können wir dir vielleicht helfen. Wir verlosen 2x2 Eintrittskarten für das BBL-Pokalspiel der Eisbären Bremerhaven gegen die EWE Baskets Oldenburg am Mittwoch, 24. September, in der ÖVB-Arena in Bremen. Alles was du tun musst, ist die folgende Frage zu beantworten:

ZU WELCHEM BUNDESLAND GEHÖRT RAPHAELS HEIMATSTADT JENA?

Schicke uns die Antwort bis zum 20. September per E-Mail an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de Die Karten werden digital versandt. Wir wünschen dir viel Glück und supporte die Eisbären zum Sieg!

LOST IN FISCHTOWN? KEINE PANIK!

Der große Briefumschlag liegt noch auf dem Küchentisch. Darin liegen die Einschreibungsunterlagen der Hochschule Bremerhaven. Oder dein neuer Arbeitsvertrag mit einem Forschungsinstitut, einem Logistikunternehmen, einem Handwerksbetrieb oder einem der vielen anderen Bremerhavener Unternehmen. Ob du studierst, eine Ausbildung machst oder beruflich neu durchstartest, ob du allein kommst oder mit Partner und Kindern: Willkommen in Bremerhaven! Der erste Schritt ist gemacht. Jetzt gehts ans Ankommen.

Bremerhaven ist keine Stadt, die sich aufdrängt oder gar anschmeichelt. Sie wirkt manchmal kantig, vielleicht sogar ruppig und der Wind kommt irgendwie immer von vorn. Doch wer sich auf sie einlässt, entdeckt schnell ihren stillen Zauber zwischen Containerhafen, Fischbrötchen und Sonnenuntergängen am Deich. Damit du dich möglichst schnell zurechtfindest und wohlfühlst, geben wir dir hier eine praktische Übersicht – geordnet nach den wichtigsten Etappen deines Neustarts. Vom Dach über dem Kopf bis zum Feierabendbier, vom Stromanbieter bis zum besten Blick aufs Wasser.

DAS DACH ÜBERM KOPF

Das Wichtigste ist natürlich erst einmal deine neue Wohnung. Dabei hast du das Glück, dass der Wohnungsmarkt in deiner neuen Heimat noch relativ entspannt ist. Neben vielen privaten Vermietern und ortsansässigen Maklern gibt es auch viele Wohnungsunternehmen mit einem breiten Angebot.

GEWOBA (gewoba.de): Hat Wohnungen in allen Stadtteilen und in jeder Größe – vom Single-Apartment bis zur Familienwohnung.

STÄWOG (staewog.de): Die städtische Gesellschaft legt den Fokus auf bezahlbare Wohnungen.

DER ULTIMATIVE SURVIVAL GUIDE FÜR NEU-BREMERHAVENER

WoGe (woge-bremerhaven.de): Bei der Wohnungsgenossenschaft bist du nicht nur Mieter, sondern Miteigentümer deiner Wohnung.

Vereinigte Bau- und Siedlungsgenossenschaft (vereinigte-bremerhaven.de): Die Genossenschaft vermietet neben Wohnungen auch Gewerbeflächen sowie Garagen und Stellplätze.

Carl Bethge GmbH (carl-bethge.de): Vermietet und verwaltet Wohnungen aller Größen.

Friedrich Stindt (stindt-wohnungen.de): Das Familienunternehmen bietet vor allem in Lehe Wohnungen an.

ENERGIE UND KOMMUNIKATION

Bei der **swb** (swb.de) kannst du Strom, Heizung und Internetanschluss aus einer Hand bekommen. So hast du es schnell kuschelig warm und eine Verbindung zur Außenwelt. Viele Serviceangelegenheiten (Zählerstände, Abschläge) kannst du bequem online erledigen. Den Rundfunkbeitrag ziehst du in Bremerhaven Radio Bremen aus der Tasche. Du kannst dich online ummelden, in der Regel finden und kontaktieren dich die Gebühreneintreiber aber auch selbstständig.

BEHÖRDENKRAM

Die meisten Behörden findest du in den Stadthäusern an der Hinrich-Schmalfeldt-Straße. Dort ist auch eines von zwei **Bürgerbüros**, wo du deinen Wohnsitz und deinen



fahrbaren Untersatz an- oder ummelden sowie Ausweise beantragen kannst. Ein weiteres Bürgerbüro findest du in der Innenstadt in der Straße Am Alten Hafen. Bau- oder Katasterangelegenheiten und andere eher technische Belange werden im Technischen Rathaus in der Fährstraße bearbeitet. (bremerhaven.de).

VON A NACH B KOMMEN

Bremerhaven Bus (bremerhaven-bus.de) bringt dich durch die ganze Stadt bis nach Geestland und Schiffdorf. Mit dem Bob-Ticket kannst du deine Fahrten bequem per Smartphone buchen und bezahlen. Für längere Pendelstrecken lohnt sich vielleicht das Deutschland Ticket. Wenn du an der Hochschule studierst, ist in deinem Semesterbeitrag auch ein Semesterticket für Busse und Nahverkehrszüge enthalten.

KULTUR UND SUBKULTUR

Das **Stadttheater Bremerhaven** (stadttheaterbremerhaven.de) deckt nicht nur das klassische Angebot vom Schauspiel über Opern, Operetten und Konzerte bis zum Ballett ab. Es bietet auch ein umfangreiches Jugendtheater-Programm für alle Altersgruppen von 5 bis 16 und immer mal wieder Gastauftritte von bekannten Künstlern.

Zeitgenössische Kunst kannst du in verschiedenen Ausstellungen in der **Kunst-**

halle und im **Kunstmuseum an der Karlsburg** (kunsthalle-museum-bremerhaven.de) sehen. Wechselnde Ausstellungen von Künstlern verschiedener Stilrichtungen sind auch in der **Galerie 149** (galerie-149.de) zu sehen.

Hollywood-Filme, Arthouse-Kino und ein kleines, feines Kulturkinoprogramm, das „KoKi“ kannst du im **Kinocenter Cinemotion** erleben.

Das **TiF - Theater** im Fischereihafen (tif-bremerhaven.de) ist ein kleines aber feines Haus mit Herz und Humor. Comedy, Kabarett, Musik, Lesungen und vieles mehr finden dort statt. Noch etwas kleiner ist das **Teatro Piccolo** (haventheater.de) in der Alten Bürger, das vor allem Theaterstücke mit kleinen Besetzungen sowie musikalische Auftritte zeigt. Etwas experimenteller geht es im **Figurentheater** (figurentheater-bremerhaven.de) zu. Dort werden Figuren und Objekte zum Leben erweckt und Geschichten nicht nur für Kinder erzählt.

Das **Capitol**, ein ehemaliges Kino in der Hafestraße, wird von der Arbeitnehmerkammer (arbeitnehmerkammer.de) betrieben und bietet Veranstaltungen mit dem Schwerpunkt auf Comedy und Kabarett. Jedes Jahr im November findet hier auch das Satirefest „Satirica“ statt. Im **Pferde-**

stall (pferdestall-bremerhaven.com) in der Gartenstraße wiederum gibt es Klänge aus aller Welt vom Jazz über Ska, Klezmer und Folk bis Punk, aber auch Autorenlesungen und Live-Hörspiele zu erleben. Härtere Töne hörst du im **Shiva** im Kulturbahnhof Lehe (kuba-lehe.de) in der Moltkestraße. Es gibt Konzerte von bekannten Bands und Lokalmatadoren sowie Mottopartys von Elektropop und House über Rock bis hin zu Punk und Heavy Metal.

SPORT UND SPIEL

Wenn du den sportlichen Ausgleich vom Studium oder dem neuen Job suchst, wirst du nicht nur in zahlreichen Sportvereinen und Fitness-Studios fündig, es gibt auch viele Einzelangebote abseits der gängigen Sportarten. Im **Bremerhaven Boulderclub** (bremerhaven-boulderclub.de) kannst du buchstäblich die Wände hochgehen – natürlich bestens geschützt. Die Indoor-Kletterhalle findest du in der Moltkestraße. Schießen auf ganz neue Art erlebst du im Bogenschießkino des **Bogensport-Olymp** (bogensport-olymp.de). Videoclips simulieren dort über 400 verschiedene Ziele, die du nach bester Manier von Wilhelm Tell oder Robin Hood anvisieren kannst.

Wenn das Wasser dein sportliches Element ist, findest du gleich drei **Schwimmbäder** (baeder-bhv.de) in Grünhöfe, Lehe und

Viel günstiger geht's nicht.

Autos ab
2,40 €



cambio-CarSharing.de/cambioCampus



Leherheide, die praktischerweise durchnummeriert sind. **Bad 1** steht für Spaß, **Bad 2** für Entspannung, **Bad 3** für sportliches Schwimmen. Im **Weser-Strandbad** darfst du zwar nicht schwimmen, kannst dich aber an Bremerhavens einzigem Sandstrand in der Sonne aalen.

RAUS AN DIE FRISCHE LUFT

Im **Bürgerpark** in Geestemünde kannst du spazieren gehen, joggen oder picknicken. Hier gibt es außerdem eine Discgolf-Anlage. Der **Speckenbütteler Park** kann mit einer Allee der heilenden Bäume und dem 12 Meter hohen Weidenschloss als lebendem Bauwerk aufwarten. Außerdem unterhält der Bauernhausverein Lehe hier mit dem Marschenhaus, dem Geestbauernhof und der Bockwindmühle ein Freilichtmuseum. In **Thieles Garten** in Leherheide wiederum erwartet dich eine idyllische grüne Oase der

Ruhe mit vielen Skulpturen und gelegentlichen Kulturveranstaltungen.

Der einfachste Weg, um den Kopf durchzupusten, führt in Bremerhaven aber immer noch auf den Deich. Dort hast du zugleich einen tollen Blick auf den Schiffsverkehr und die andere Weserseite, bist im Zentrum der Bremerhavener Touristenattraktionen und wenn du erst einmal eine Weile hier bist, triffst du auf dem Deich auch immer irgendein bekanntes Gesicht.

ESSEN, TRINKEN, LEUTE TREFFEN

Die **Alte Bürger** ist immer noch Bremerhavens beliebtester Treffpunkt zum Feierabendbierchen. Aus der Straße mit der ehemals höchsten Kneipendichte Deutschlands ist aber heute eine vielfältige Kulturmeile geworden, die im Sommer für den Autoverkehr gesperrt ist und dann zu einem

lebendigen Ort der Begegnung wird. Die Kneipen, die es zumeist seit vielen Jahren schon hier gibt, haben sich alle auf ihre Art spezialisiert. Das **„Rüssel“** ist die Sportkneipe, in der auf mehreren Fernsehern zahlreiche Sportübertragungen, vor allem natürlich Fußballspiele, gezeigt werden. Das **„Café de Fiets“** ist bekannt für sein regelmäßiges Pub Quiz und den „Science Slam“. Dort erzählen Wissenschaftler in launigen Bühnenvorträgen von ihrer Arbeit. Das **„Kapovaz“** wiederum ist die Rock-Kneipe, in der es regelmäßig auch Live-Auftritte gibt. In Hochschulnähe kann man einen gepflegten Abend mit Freunden, einem Getränk und einem guten Essen auch im **„Casper David“** an der Karlsburg und im **„Marlene“** am Theodor-Heuss-Platz. Beiden spiegeln in ihrer Atmosphäre die Nähe zum Theater und der Kunsthalle wider.

Ein besonderer Ort für Natur und Kultur ist **„Das Beet“** in Lehe. Aus einem ehemaligen Fußballplatz ist ein kreativer Garten mit Gastronomie- und Kulturangebot entstanden. Eine kleine Oase, in der man Natur und Urban Gardening bewundern, essen und trinken und Live-Musik oder Lesungen verfolgen kann.

Mit diesen Tipps ist der Umzug nach Bremerhaven kein Sprung ins Unbekannte mehr. Die Wege sind kurz, die Menschen geradeaus, die Luft frisch und der Himmel weit. Egal ob du nur für ein paar Semester bleibst oder ein neues Zuhause für dich und deine Familie suchst: Die Seestadt hat Platz für Träume, Alltag, Abenteuer und Ruhe.

JS



Textilwelten
der eww.

Jetzt testen!

Küstenwäscherei

Nicht nur sauber, sondern glatt und rein.

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

WILDUNFÄLLE:

Was zahlt die Versicherung und was ist rechtlich zu beachten?

DAS SAGT RECHTSANWALT GUIDO WURTZ

Jährlich ereignen sich in Deutschland über 250.000 Wildunfälle. Besonders im Herbst, in der Dämmerung und auf Landstraßen ist Vorsicht geboten. Doch was ist zu tun, wenn es doch gekracht hat? Und wer zahlt?



Guido Wurtz,
Rechtsanwalt und Notar

„Beim Zusammenstoß mit Reh, Wildschwein oder anderem Haarwild, gilt zuallererst: Unfallstelle sichern, Warnblinker einschalten, Warnweste anziehen, Polizei rufen“, erklärt Rechtsanwalt Guido Wurtz. „Die Polizei informiert den Jagdpächter. Das Tier nicht berühren und schon gar nicht mitnehmen! Im ersten Fall drohen Verletzungen, im zweiten eine Anzeige wegen Wilderei. Wichtig ist, den Unfall von der Polizei aufnehmen zu lassen – dies dient der Beweissicherung.“

Versicherungstechnisch übernimmt die Teilkasko in der Regel Schäden durch Kollision mit Haarwild (§2 Bundesjagdgesetz). „Manche Policen decken auch Unfälle mit größeren Tieren wie Rindern, Pferden oder Hunden ab“, sagt Guido Wurtz. „Ein Blick in den Vertrag lohnt sich. Die Vollkasko springt auch bei Ausweichmanövern ein, wenn etwa ein Baum gerammt wird.“

Rechtlich relevant ist: Nur ein Zusammenstoß mit einem versicherten Wildtier gilt direkt als Wildunfall. „Das bloße Auswei-

chen ohne Berührung ist als Rettungsmaßnahme auch gedeckt, aber ohne tatsächlichen Wildkontakt verweigert die Teilkasko häufig die Leistung mangels Nachweis“ warnt Wurtz. „Für Schäden an Dritten (etwa bei Auffahrunfällen) greift die Haftpflichtversicherung.“

Zur Vorsorge gilt: In Wald- und Feldnähe das Tempo drosseln, besonders bei Dämmerung. Taucht ein Tier auf: Abblenden, hupen, bremsbereit sein. Oft folgen weitere Tiere. Unkontrolliertes Ausweichen ist gefährlich – der Baum kann tödlicher sein als das Reh.

Fazit: Kühlen Kopf bewahren, korrekt handeln und die richtigen Nachweise sichern – das schützt vor Ärger mit der Versicherung und sichert im Ernstfall die Ansprüche.

werk-wurtz.de



Sicher durch Herbst *und* Winter

SO BLEIBEN DU UND DEIN AUTO FIT FÜR
DIE DUNKLE UND KALTE JAHRESZEIT

Der Sommer ist vorbei, die Tage werden kürzer und die Temperaturen kriechen langsam aber sicher Richtung Gefrierpunkt und im Supermarkt gibt es schon wieder Lebkuchen und Marzipan. Zeit, das Auto und dich selbst auf die kühle Jahreszeit vorzubereiten! Denn Herbst und Winter haben für Autofahrer ihre besonderen Tücken. Aber mit ein paar cleveren Handgriffen, etwas Vorbereitung und gesundem Menschenverstand meisterst du auch glitschiges Laub, Nebelschwaden und verschneite Straßen. Hier kommen deine ultimativen Tipps für sicheres Fahren und richtige Autopflege in der kalten Jahreszeit.

REIF FÜR DEN REIFENTAUSCH

Die alte O-bis-O-Regel kennst du bestimmt: Von Oktober bis Ostern gehören Winterreifen ans Auto. Denn sie haben eine spezielle Gummimischung und ein Profil, das bei kalten Temperaturen, Schnee und Matsch deutlich besseren Grip bietet als Sommerreifen.

Achte darauf, dass das Profil mindestens 4 Millimeter hat. Der gesetzliche Grenzwert liegt zwar bei 1,6 mm, aber damit rutschst du im Ernstfall schon mehr als du fährst. Wenn du die Winterreifen schon länger hast, check das Herstellungsdatum (DOT-Nummer auf der Reifenflanke) — nach spätestens sechs bis sieben Jahren solltest du die Puschen tauschen, auch wenn das Profil noch okay aussieht. Das Gummi wird mit der Zeit hart und porös und verliert seine Haftung.

WIE SIE SEHEN, SEHEN SIE NIX:

SAUBERE SCHEIBEN, KLARE SICHT

Der beste Winterreifen bringt nichts, wenn du kaum was siehst. Nebel, Nieselregen und frühe Dämmerung machen das Fahren im Herbst und Winter zur Sichtprobe. Also: Halte deine Scheibenwischer fit! Prüfe die Wischblätter auf Risse oder poröse Stellen. Schmieren sie, wird's Zeit für einen Wechsel. Füll dabei gleich den Wischwasserbehälter mit Frostschutzmittel auf, das nicht nur gegen das Einfrieren schützt, sondern auch das Schmieren durch Salz und Dreck verhindert. Denke dabei auch an den Heckwischer und gegebenenfalls die Scheinwerferwischer.

Apropos Scheinwerfer: Die solltest du regelmäßig kontrollieren. Und mach den Check nicht nur vorn, sondern auch hinten — Rücklichter und Bremslichter sind im Nebel und Schneegestöber überlebenswichtig.





TÜRDICHTUNGEN, SCHLÖSSER UND GUMMIS SCHÜTZEN

Nichts ist nerviger, als wenn du morgens bei Eiseskälte die Autotür nicht aufbekommst, weil die Gummidichtungen festgefroren sind. Dagegen hilft ein wenig Silikonspray oder spezielles Gummipflegemittel, das die Dichtungen geschmeidig hält und vor Nässe schützt. Ein kleiner Tiegel Vaseline tut's im Notfall auch. Einfach dünn auf die Dichtungen auftragen — das verhindert das Festfrieren.

Falls du noch Türschlösser hast, denk daran, dass es eine glorreiche Schnapsidee wäre, Schlossenteiser im Handschuhfach aufzubewahren (wo du genau dann nicht rankommst, wenn du ihn brauchst) und steck ihn in die Jackentasche oder Handtasche.

IMMER GENÜGEND SAFT

Der Klassiker unter den Winterpannen ist die schlappe Batterie. Kälte zehrt an der Power, vor allem wenn der Kraftblock schon älter ist. Lass ihn rechtzeitig prüfen — viele Werkstätten machen das sogar kostenlos oder für kleines Geld. Wenn dein Auto morgens nur widerwillig anspringt, ist das oft ein Vorbote für ein baldiges Batterie-Ableben. Dann solltest du sie tauschen, um nicht ein paar Tage später bei Minusgraden auf den Pannendienst warten zu müssen

VERNÜNFTIG FAHREN GEHÖRT AUCH DAZU

Glätte und Nässe verlängern den Bremsweg deutlich. Also: Fuß vom Gas, besonders in Kurven und auf Brücken — dort

bildet sich Eis besonders schnell.

Halte großzügig Abstand und taste dich an glitschige Strecken langsam heran. Lieber zehn Minuten später am Ziel ankommen, als vorher im Graben oder am Baum. Achte auch auf Laubteppiche am Straßenrand — die können in Verbindung mit Nässe fast so rutschig werden wie Glatteis. Und falls du doch mal ins Rutschen kommst: Nicht hektisch lenken oder voll auf die Bremse treten. Lieber Kupplung treten, ruhig bleiben und sanft gegensteuern.

INNENRAUM: BESCHLAGENE SCHEIBEN UND FEUCHTE FUSSMATTEN

Auch typisch für Herbst und Winter sind beschlagene Scheiben. Ursache ist meist Feuchtigkeit im Innenraum. Klopfe deine Schuhe gut ab, leg Zeitungspapier unter die Fußmatten oder benutze spezielle Entfeuchter-Pads. Lüfte regelmäßig und

stelle sicher, dass die Klimaanlage auch im Winter benutzt wird — sie entzieht der Luft Feuchtigkeit.

Und falls die Scheiben trotzdem mal von innen gefroren sind: Bloß nicht mit heißem Wasser übergießen, davon können sie reißen! Besser einen Eiskratzer benutzen und eventuell ein wenig Enteiserspray. Mit der richtigen Vorbereitung, etwas Pflege und einer umsichtigen Fahrweise brauchst du dich vor Kälte, Glätte und Dunkelheit nicht zu fürchten. Nimm dir ein paar Minuten Zeit für dein Auto — es wird es dir danken. Und du kommst sicher und entspannt ans Ziel. ☺ JS

Bitte notieren!



**Kommen Sie zum Partner
Ihres Vertrauens für
Wartung und Instandsetzung
aller Kraftfahrzeug- und
Motorradhersteller.**



**Kfz-Meisterbetrieb
Rouven Dammann**

Rheinstraße 100 · 27570 Bremerhaven · Tel. 04 71/48 36 58 08

Gut gebellt

Neues aus Bremerhaven und Umzu

Ich bin es wieder, euer Snoopy. Ich habe mich über eure Meinungen zum auto-freien Sommer in der Alten Bürger sehr gefreut. Unter meinem Bild findet ihr einen Auszug aus einem spannenden Leserbrief zu dem Thema.

Dieses Mal geht's hier um einen ziemlichen dicken Knochen: den Leuchtturm Roter Sand. Seit mehreren Monaten wird nun heiß darüber diskutiert, wo das alte Bauwerk von 1885 zukünftig stehen soll: Bremerhaven, Fedderwardsiel, Hooksiel oder Wilhelmshaven?

Für Bremerhaven sah es zuerst überhaupt nicht gut aus. Der vorgesehene Standort würde sich aufgrund der Nähe zu den Schifffahrtswegen und seinen Farben nicht eignen und die vorbeifahrenden Schiffe irritieren. Seit Kurzem hat sich ein engagierter, ehemaliger Bremerhavener Architekt einen Plan »B« überlegt und erhielt dafür von unserem Oberbürgermeister Melf Grantz direkt Zuspruch: ins Weser-Watt am Lunesiel. Seitdem ist Bremerhaven als zukünftiger Standort wieder im Rennen. Und wenn ihr mich fragt, ist

das auch die allerbeste Lösung. Dort lässt sich der Leuchtturm von der Stadt aus sehen und man kann ganz wunderbare, lange Spaziergänge entlang des Wassers machen. Stellt euch mal vor, wie viele neue (Hunde-)Freunde man dann dort trifft.

Wie denkt ihr darüber? Wo soll der Leuchtturm eurer Meinung nach seinen neuen Platz finden? Ich freue mich auf eure Meinungen. Gerne per Mail unter: snoopy@moin-bremerhaven.de

(Wie mir mit euren Daten umgehen, erfahrt ihr bei uns in den AGBs unter <https://moin-bremerhaven.de/agb/>)

Wir schnüffeln wieder,
Euer Snoopy



»Glücklicherweise bin ich durch einen Freund auf das Sommerprogramm in Bremerhaven aufmerksam geworden.

Es hat mich so fasziniert, dass ich mir sogar für drei Nächte in Bremerhaven ein Zimmer gebucht habe, um das tolle Flair und die nachbarschaftliche Atmosphäre auf der Alten Bürger hautnah miterleben zu können. [...]

Dies bringt die Menschen wieder mehr auf die Straße, und ein gegenseitiges Miteinander kann dadurch wieder entstehen.«

Tina Lang aus Nürnberg

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 ausgezeichnete 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!





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

Einfach bestellt, schnell geliefert!

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



Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70
sander-apotheken.de

**EINTRITT
FREI**



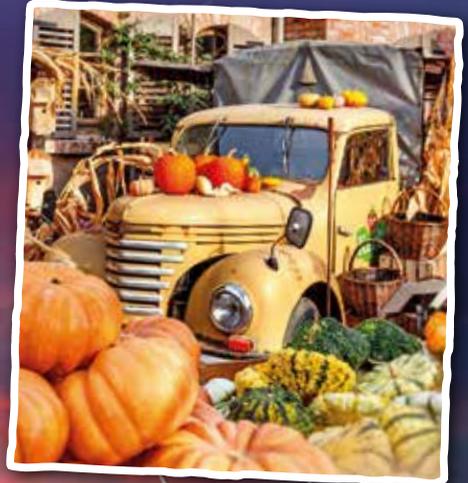
Karls

1921



Erlebnis-Dorf

Manufakturen-Markt & Hof-Küche



www.karls.de

GRUSEL-OKTOBER
19.9. BIS 2.11.

NEU

GRUSEL-Abend

31. OKTOBER
bis 21 Uhr geöffnet

Cuxland/Loxstedt · EINTRITT FREI · TÄGLICH GEÖFFNET