

Moin

BREMERHAVEN

DEIN **KOSTENLOSES** STADTMAGAZIN
FÜR BREMERHAVEN UND UMZU
NOV/DEZ 2025

TOLLE
**Gewinn-
spiele**
INKLUSIVE!

Welcome to *Bremerhaven!*

PHILIPP MANTHEY STEHT
SEELEUTEN MIT WORT
UND TAT ZUR SEITE

Das Beste zum Feste

Regionale Geschenkideen,
Veranstaltungs-Highlights
und Menü-Tipps

Im Brennpunkt:

Bremerhavens viele
Baustellen – und wann
sie fertig werden sollen

STELLENMARKT

.....

**Veranstaltungen
und Termine**

.....

RATGEBER-THEMEN



Hier
geht's zur
Kursvielfalt:



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

AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.



Moin zusammen!

Alle Jahre wieder schneidet der November in Umfragen als der unbeliebteste Monat in Deutschland ab. Aber warum ist das so? Klar, das Thermometer fällt mit dem restlichen Laub um die Wette und die Sonnenstunden scheinen sich gemeinsam mit den Vögeln in den Süden verabschiedet zu haben. Aber dafür begleitet uns durch den ganzen November die Vorfreude – bekanntlich die schönste aller Freuden – auf die Weihnachtszeit. Mit unserer neuen MOIN-Ausgabe wollen wir dir die Wartezeit verkürzen. Sie ist dicht gepackt mit inspirierenden Geschichten und aktuellen Themen aus der Seestadt. Und als schöne Schleife obendrauf gibt es jede Menge Veranstaltungen, Experten-Tipps sowie Verlosungen.

Viele Seeleute verbringen die Festtage in Bremerhaven fern von ihren Familien. Philipp Manthey sorgt mit zahlreichen weiteren Helfern von der Seemannsmission dafür, dass sie trotzdem eine besondere Zeit erleben – kleine Geschenke und ein Posaunenkonzert inklusive. Was die Arbeit der Seemannsmission ausmacht, liest du ab Seite 8. Ein ganz neues Leben ermöglicht die Bremerhavener Adipositas-Chirurgin Dr. Elena Junghans ihren Patientinnen und Patienten. Über den Kampf gegen das krankhafte Übergewicht haben wir mit ihr im Interview ab Seite 16 gesprochen.

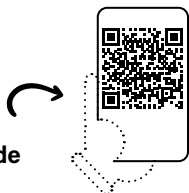
Für die Mitglieder des Ski-Clubs Bremerhaven ist der Winter die schönste Zeit des Jahres. Wohin die nächste Fahrt geht und wo du Bremerhavens wohl einzige Skihütte findest, liest du ab Seite 54. Heiß wird es in diesem Winter für den 18-jährigen Nachwuchs-Basketballer Benjamin Zintz: Er spielt seine erste Saison mit den Profis der Eisbären Bremerhaven. Im Interview auf Seite 56 spricht er über seine Ziele.

Der anstehende Jahreswechsel bietet auch Gelegenheit zum Neustart. Egal, ob du dein Zuhause neu gestalten oder gesünder leben möchtest – wir haben Tipps für dich gesammelt. Außerdem zeigen wir dir, wie du aktiv Demenz vorbeugen kannst und warum Patientenverfügungen und Testamente so wichtig sind. Unser Redaktionshund Snoopy hat natürlich auch noch etwas zu erzählen: Auf welchen Hundewiesen er sich am liebsten austobt, liest du auf Seite 82.

Wir wünschen dir einen gemütlichen Winteranfang und eine schöne Weihnachtszeit! Bis nächstes Jahr.

Deine
Moin Bremerhaven
Redaktion

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



Folge uns auf Facebook und Instagram!



Inhalt

NOV/DEZ 2025



16

ADIPOSITAS-SPEZIALISTIN IM INTERVIEW



34

**COMET:
FEUERWERK MADE
IN BREMERHAVEN**

54

**VON DER KÜSTE
AUF DIE PISTE**



63

**SO KANNST DU
DEMENTZ VORBEUGEN**

5 News aus Bremerhaven

Leben & Lieben

7 Vorträge und Networking bei der Gründungs- und Nachfolge-EXPO

8 Deichtalk mit Seemannsdiakon Philipp Manthey

12 Im Brennpunkt: Bremerhavens viele Baustellen

14 Gemeinde sammelt nach Kirchenbrand Spenden

16 Adipositas-Chirurgin Dr. Elena Junghans verändert Leben

Gemuss & Freizeit

18 Genuss-Kolumne mit Katharina Engelhard von der Engelsbäckerei

20 So gelingt dir ein festliches Weihnachtsmenü

22 Köstliche Feiertage im PIER 6

23 Weihnachtsmärkte, Shows und Partys im Dezember

27 Rätselseite + Impressum

28 Unsere Veranstaltungs-Highlights

29 MOIN Bremerhaven Veranstaltungskalender

Jobs & Wirtschaft

34 Business-Talk mit Comet-Geschäftsführer + Gewinnspiel

38 An Bord des Forschungsschiffs „Walther Herwig III“

40 Start-ups in Bremerhaven: Watjana Studio + Gewinnspiel

42 Die perfekten Tagungsorte zwischen Weser und Elbe

43 Stellenmarkt

Bauen & Wohnen

45 So schützt du dein Haus vor Einbrechern

48 Versicherung: Das zählt bei Einbrüchen

49 Winter-Wunderland im hagebaumarkt Langen

50 Die Wohntrends für 2026

Sport & Gesundheit

53 Eisbären-Neuzugang Benjamin Zintz im Interview + Gewinnspiel

54 #teamspirit: Ski-Club Bremerhaven startet in die Saison

56 Wie lange halten gute Vorsätze?

59 Auspowern und Entspannen mit HAVENFIT

60 Albert-Schweitzer-Wohnstätten: Mehr als ein Zuhause

62 Sander Apotheken geben Tipps gegen trockene Haut

63 Demenz – Ursachen und Vorbeuge

69 Umfassende Hilfe bei Adipositas im DIAKO-Krankenhaus

70 Neues Hebammen-Zentrum öffnet in Lehe

71 Modern und ästhetisch: Hörgeräte bei Hörsysteme Carola Ise

72 Top-gepflegte Zähne mit Arendt Dental

Tipps & Trends

73 Darum sind Patientenverfügung und Testament so wichtig

75 Rechtsexperte Guido Wurtz: So ist Online-Shopping sicher

76 Die schönsten Geschenke aus der Region + Gewinnspiel

82 Snoopys Kolumne: Neues aus Bremerhaven und umzu

NEWS

IM NOVEMBER & DEZEMBER



„Najade“ wird nicht neu gebaut

Der Nachbau des historischen Seglers „Najade“ für den Museumshafen wird nicht kommen. Das ist das Resultat einer Wirtschaftlichkeitsprüfung, die die Stadt in Auftrag gegeben hatte. In der Untersuchung wurden verschiedene Szenarien betrachtet – die „Najade“ als authentischer Stahlsegler, als interaktive Museumsattraktion und als digitale Erlebniswelt. Nur eine digitale Variante hätte Chancen gehabt, doch die nötigen Extras sprengen den städtischen Geldbeutel. Oberbürgermeister Melf Grantz macht klar: „So sehr wir die ‚Najade‘ schätzen – es ist einfach nicht machbar.“ Stattdessen will sich die Stadt darum bemühen, einen Großteil der für die „Najade“ gedachten Mittel des Bundes für die Sanierung des Schifffahrtsmuseums und die Erhaltung der bestehenden Traditionsschiffe zu sichern.

Tourismus treibt Bremerhaven weiter an

Der Tourismus bleibt ein kräftiger Motor für die Seestadt. 2024 sorgten Bremerhavens Gäste für stolze 258 Millionen Euro Umsatz. Über 4,7 Millionen Tagesausflüge und mehr als eine halbe Million Übernachtungen ließen Hotels, Cafés, Museen und Geschäfte brummen. Mehr als 1,1 Millionen Besucher entdeckten die Erlebniswelten, der Arbeitsmarkt profitierte mit 119 Millionen Euro Einkommen, und auch die Stadtkasse klingelte. Die Zahlen sind zwar geringfügig niedriger als 2023, die Flaute der Corona-Jahre scheint aber überwunden. 2025 verspricht sogar noch besser zu werden – dank SAIL und steigender Gästezahlen.



Grünes Licht für die Rote Mole

Als im September 2022 die Nordmole einstürzte, war der Schreck groß – nicht nur vor Ort, sondern bundesweit. Der rot-weiße Molenturm galt vielen als Wahrzeichen der Stadt, beliebt als Fotomotiv und als Treffpunkt für Verliebte – ein emotionaler Fixpunkt an der Geestemündung. Sein Verlust hinterließ

eine Lücke, die über die reine Funktion hinausging.

UMSO GRÖßER NUN DIE ERLEICHTERUNG

Ende September hat der Bremer Senat grünes Licht für den Neubau gegeben. Rund 32,2 Millionen Euro sollen in eine

neue Mole mit 280 Metern Länge und frischem Molenturm am Kopf investiert werden. Der Baubeginn ist schon für 2026 angepeilt. Für die Bremerhavener ist das mehr als ein Bauprojekt – es ist das Versprechen, ein verlorenes Wahrzeichen zurückzubekommen.

NEUE TECHNIK FÜR WOMO-PLÄTZE

Die Erlebnis Bremerhaven hat ihre beiden Wohnmobilstellplätze an der Doppelschleuse und am Fischkai modernisiert. Neben neuer Infrastruktur wurde auch der Service für die Gäste verbessert. Zentrale Neuerung ist ein Schrankensystem mit Kennzeichenerkennung. Dadurch können sich Gäste jetzt online anmelden und ihren Platz vorab buchen. Außerdem wurden insgesamt 29 neue Stromsäulen aufgebaut, die jeweils bis zu vier Wohnmobile gleichzeitig mit Energie versorgen können. Eine spezielle

Software bietet Zugang zu mehreren Buchungsplattformen für Wohnmobilsten. Serviceleistungen können so online gleich hinzugebucht werden. Insgesamt hat die Erlebnis Bremerhaven rund 300.000 Euro in die Modernisierung investiert.

JS





GRÜNDUNGS- UND NACHFOLGE-EXPO 2025:

Inspiration, Kontakte und Wettbewerb für Startups

Du willst eine Geschäftsidee verwirklichen oder den Schritt in die Selbstständigkeit machen? Dann solltest du die Gründungs- und Nachfolge-EXPO am 21. November nicht verpassen. Die Wirtschaftsjunioren Bremerhaven laden im Rahmen der Gründungswoche zu einem Tag voller Impulse, Austausch und Praxiswissen ein.

Der Einlass beginnt um 13.30 Uhr im timeport 2, Barkhausenstraße 2. Um 14.00 Uhr geht es los mit inspirierenden Vorträgen erfolgreicher Unternehmer, welche Einblicke in ihre Erfolgswege geben. Zahlreiche regionale Ausstellerinnen und Aussteller beraten danach durchgehend zu Themen wie Gründung, Finanzierung, Unternehmensnachfolge und -beratung. Zusätzlich berichten Gründerinnen, Gründer und Nachfolgerinnen und Nachfolger von ihren Erfahrungen aus erster Hand.

EIN HIGHLIGHT IST DER STARTUP-PITCH-WETTBEWERB:

Ab 17.30 Uhr stellen Gründerinnen und Gründer ihre Geschäftsideen in kurzen Pitches vor, das Publikum kürt die Gewinnerin oder den Gewinner. Zu gewinnen gibt es 1.000 Euro Preisgeld sowie einen Gutschein für eine kostenlose Dienstleistung, die das Startup weiter voranbringen soll.

„Die Gründungs- und Nachfolge-EXPO ist eine Plattform für alle, die innovative Ideen entwickeln oder sich für Unternehmensnachfolge interessieren. Sie bietet Inspiration, konkrete Hilfestellungen und eine ideale Gelegenheit zum Netzwerken“, so der Veranstalter die Wirtschaftsjunioren Bremerhaven, die mit den Kooperationspartner BIS Wirtschaftsförderung Bremerhaven und Starthaus Bremen zusammenarbeiten.

www.wj-bremerhaven.de



[W] WIRTSCHAFTSJUNIOREN
BREMERHAVEN

bis WIRTSCHAFTS
FÖRDERUNG
BREMERHAVEN

STARTHAUS
Bremen & Bremerhaven


BUSINESSTALK
Gründungs- und Nachfolge-Expo

Gründungs- und Nachfolge- EXPO 2025

♦ Freitag, 21. November 2025

♦ Einlass: 13.30 Uhr

♦ timeport 2, Barkhausen-
straße 2, 27568 Bremerhaven

#businesstalk
Sei dabei!





EIN SICHERER ANKER FÜR DIE SEELEUTE

IM DEICHTALK MIT PHILIPP MANTHEY VON
DER SEEMANNSMISSION BREMERHAVEN



Mehr als 4000 Schiffe legen jedes Jahr in Bremerhaven an. An Bord sind immer Seeleute mit Bedürfnissen und Problemen. Die bleiben für uns meistens unsichtbar. Philipp Manthey aber geht zu ihnen und bietet seine Unterstützung an – ob mit warmen Mützen, Hilfe bei Verstößen gegen das Arbeitsrecht oder einfach einem offenen Ohr. Im Deich-Talk erzählt der 29-jährige Seemannsdiakon von seiner Arbeit zwischen Gangway und Krankenbett.

Philipp, du leitest den Bordbesuchsdienst der Seemannsmission.

Was genau ist eure Aufgabe?

Wir gehen zu den Schiffen im Hafen und wissen nie, was uns erwartet. Entweder kommen wir im richtigen Moment und die Seeleute haben Zeit und Lust. Dann gehen wir an Bord. Wir begrüßen die Seeleute in Bremerhaven und weisen sie auf unsere Angebote – zum Beispiel den Seamen's Club am Containerhafen und unseren Shuttledienst – hin. Und darauf, was man in Bremerhaven alles machen kann. Dann sind wir oft über eine Stunde an Bord, reden mit den Seeleuten und beantworten ihre Fragen. Oder wir kommen im falschen Moment zum Schiff. Zum Beispiel, wenn gerade der Zoll an Bord ist oder Ware verladen werden muss. Dann bekommt man an der Gangway schon gesagt: „No time, no need“ (keine Zeit, kein Bedarf, d. Red).

Die Deutsche Seemannsmission

Der Verein mit Sitz in Hamburg betreibt Seelsorge- und Sozialeinrichtungen für Seeleute an 33 Stationen in 16 Ländern. Das Motto der rund 600 ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter lautet „Support Seafarers' dignity“; „Unterstütze die Würde der Seeleute“. Die Deutsche Seemanns-

mission wird von der Evangelischen Kirche in Deutschland, durch den Bund und durch Spenden finanziert.

seemannsmission.org



Was brauchen die Seeleute denn am meisten?

Wir bringen ihnen SIM-Karten zu günstigen Preisen mit und wir helfen ihnen oft dabei, Geld an ihre Familien zu überweisen. Wir wollen den Seeleuten die Teilhabe an der Gesellschaft ermöglichen. Dafür brauchen sie auch Mobilität. Shuttledienst vom Schiff in die Stadt gehört mit der Bordbetreuung zu meinen Aufgaben. Letztendlich geht es darum, Vertrauen an Bord aufzubauen. Die Seeleute sollen wissen: sie können sich an uns wenden.

Wie feiern die Seeleute in Bremerhaven Weihnachten?

Wir gehen am 24. Dezember, mit einem Possaunenchor auf Schiffe und besuchen dort die Seeleute. Alle rufen ihre Familien per Videocall an – so können sie gemeinsam feiern. Das ist immer sehr emotional. Wir

bringen außerdem ab Anfang Dezember bei unseren Bordbesuchen immer kleine Geschenke mit, damit an Heiligabend möglichst jeder ein Päckchen aufmachen kann. Das sind zum Beispiel Süßigkeiten und eine warme Mütze. Am 25. haben wir einen ökumenischen Gottesdienst im Seamen's Club. Danach gibt es einen Gemeinschaftsabend mit Spanferkel, Karaoke, Spielen. Das ist eine sehr schöne Zeit, auch für mich. Gerade an diesen Feiertagen ist Einsamkeit fern der Heimat aber ein größeres Thema. Der seelsorgerische Bedarf ist dann auch höher.

Über welche Themen spricht ihr dann?

Es geht um ganz alltägliche Dinge wie die Arbeits- und Lebensbedingungen an Bord, die Familie, Einsamkeit und Gesundheit. Aber auch Mobbing und Rassismus

Philipp Manthey
KURZ & KNAPP

MEINE STÄRKEN

Ich habe große Freude daran, auf Menschen zuzugehen und mit ihnen unterwegs zu sein

MEINE SCHWÄCHEN

Feierabend machen – auch gedanklich – und die Arbeit Arbeit sein zu lassen

MEIN LEBENSMOTTO

Aus der Ruhe heraus

DAS MAG ICH BESONDERS AN BREMERHAVEN

Fisch 2000 im Fischereihafen. Seit wir Kinder waren, bin ich immer mit meinem Vater und meinen beiden Brüdern hierhin zum Essen gefahren.

WAS ICH UNBEDINGT NOCH MACHEN ODER SEHEN WILL

Einen Sportbootführerschein oder Segelschein.



auf dem Schiff sind Themen. Wenn das Gehalt nicht kommt oder es Streit mit der Reederei gibt, können wir helfen. Bei einem Seemann hat ein schwerer Sturm sein Haus auf den Philippinen beschädigt, der wusste gar nicht, wie er das bezahlen soll. Da können wir unterstützen, zum Beispiel auch mit 200 Euro als Anfangshilfe. Manchmal haben wir auch Todesfälle oder Arbeitsunfälle an Bord. Dann bieten wir psychosoziale Notfallbetreuung an.

Euer Seemannshotel an der Schifferstraße wird zum Jahresende schließen – wegen steigender Kosten und sinkender Übernachtungszahlen. Haben sich die Bedürfnisse der Seeleute verändert?

Sie brauchen die Möglichkeit zum Übernachten nicht mehr so stark. Mittlerweile ist es oft so, dass sie nur für ein paar Stun-

den in der Lounge sind und dann zum Schiff oder zum Flughafen abgeholt werden. Wir gucken immer: Welche Bedürfnisse haben die Seeleute? Mit dem Hotel fällt auch unser Anlaufpunkt in der Stadt weg. Trotzdem werden wir eine Möglichkeit finden, Seeleute im Kreuzfahrtbereich zu versorgen und auch den Shuttledienst zu gewährleisten. Wir überlegen, ob wir eine kleine Lounge am Kreuzfahrt-Terminal aufmachen. Dann hätten es die Leute nicht mehr so weit zu uns.

2025 geht dem Ende entgegen. Was wird dir aus diesem Jahr am meisten in Erinnerung bleiben?

Ich habe für mehr als ein Jahr einen Seemann begleitet, der durch einen Arbeitsunfall beide Beine und beide Hände verloren hat. Der war hier in einem fremden Land, dessen Sprache er nicht spricht und des-



» Ich habe nichts als *Respekt* für die Seeleute. «

☞ Philipp Manthey und seine ehrenamtlichen Helfer haben im vergangenen Jahr mehr als 1300 Schiffe besucht.

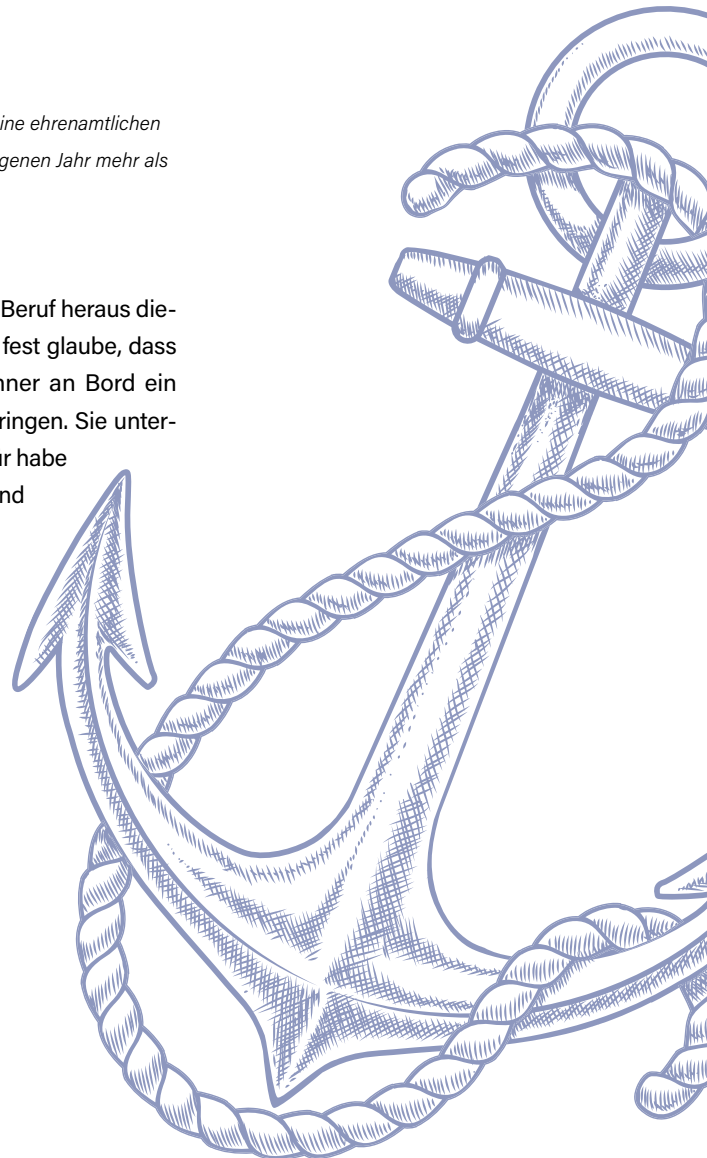
sen Essen er nicht einmal mag, und wusste nicht: Was passiert mit mir? Am Anfang hat keiner gedacht, dass er überlebt. Erst war es eine Sterbebegleitung, jetzt konnte er wieder nach Hause fliegen. Diese Begleitung war wirklich intensiv und besonders. Wir haben über die Zeit eine sehr enge Beziehung zueinander aufgebaut. Diesen Seemann werde ich vielleicht in meinem ganzen Leben nicht mehr vergessen.

Belasten dich solche Schicksale? Wie gehst du damit um?

Das ist herausfordernd und macht auch viel mit mir. Ich gehe da in einer besonderen Rolle hin und starte meinen Tag danach zu Hause noch einmal neu. Die Arbeit mit den Seeleuten gibt mir aber sehr, sehr viel. Ich liebe es, mit Menschen unterwegs zu sein, von ihnen etwas zu lernen und mich auf neue Dinge einzulassen. Ich liebe es,

Seeleuten aus meinem Beruf heraus dienen zu dürfen. Weil ich fest glaube, dass diese Frauen und Männer an Bord ein großes Opfer für uns bringen. Sie unterstützen diese Welt. Dafür habe ich nichts als Respekt. Und dafür will ich einfach ein „Danke“ zurückgeben und zeigen: „Wir sehen euch“.

☉ LE



IRGENDWO WIRD IMMER GEBUDDelt

IM BRENNPUNKT: BREMERHAVENS BAUSTELLEN

„Wer baggert da so spät noch am Baggerloch, das ist Bodo mit dem Bagger und der baggert noch“ – Nicht wenigen Bremerhavenern dürfte dieses Lied von Mike Krüger regelmäßig in den Sinn kommen, wenn sie durch die Stadt fahren. Überall wird gebaut, Warnbaken, Behelfsampeln und Umleitungsschilder scheinen inzwischen zur Stadtmöblierung zu gehören. Egal, ob man mit dem Auto, Rad oder zu Fuß unterwegs ist: An keine Baustelle zu geraten, ist fast so wahrscheinlich wie ein Parkplatz direkt vorm Supermarkt an einem Samstagvormittag. Wir werfen einen Blick auf das, was da vor sich geht.

WARTEN IN WULSDORF

Wer durch Wulsdorf fährt, kennt die Kreuzung Weserstraße/Lindenallee schon als Dauerbaustelle: Seit April 2024 wird hier an der neuen Ortsmitte gebaut. Fertig wird sie voraussichtlich im Herbst 2028. Ja, du hast richtig gerechnet: Das sind noch drei Jahre! So lange bleibt diese Achse wohl ein ständiges Geduldsspiel.

Als hätte Wulsdorf damit nicht schon genug Ärger, ist mit der Brücke Dreibergen auch noch die Verbindung nach Grünhöfe flöten gegangen. Seit Mitte August ist sie für den Autoverkehr gesperrt und muss komplett erneuert werden. Noch ist sie für Radfahrer und Fußgänger passierbar, aber auch sie

werden irgendwann mit Einschränkungen rechnen müssen. Der Abriss ist für 2026 geplant, der Neubau wird mehrere Jahre dauern. Mit etwas Glück können wir 2029 wieder ohne Umweg darüberfahren.

HIER EINE LEITUNG, DA EIN KANAL

In Lehe herrscht derweil trügerische Ruhe: Zwar ist die Melchior-Schwoon-Straße nach monatelangen Straßen- und Kanalbauarbeiten wieder freigegeben, allerdings steht der Umbau der Kreuzung Hafenstraße/Pestalozzistraße unmittelbar bevor. Er soll laut Mark Schröder, Pressesprecher der Stadt Bremerhaven, noch in diesem Jahr beginnen und wird sich dann durch das kommende Jahr ziehen.

Zu den großen Baustellen kommen noch unzählige kleinere in vielen Nebenstraßen. Unter <https://t1p.de/kleinbaustellen> findet sich eine ellenlange Liste, wo überall Energieversorger und kommunale Einrichtungen Straßen und Bürgersteige aufreißen um Versorgungsleitungen zu verlegen oder Kanäle und andere Infrastruktur zu erneuern.

UND NOCH 'NE LEITUNG...

Zwischendurch kommen überall in der Stadt auch Fußgänger immer mal wieder unvermittelt in den Gamer-Modus, wie Super Mario plötzlichen Hindernissen ausweichen zu müssen – vor allem wegen des Glasfaserausbaus. Sie sind oft kurzfristig eingerichtet

 **Scheiben-Doktor**

SCHEIBE KAPUTT?

CUXHAVEN

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

BREMERHAVEN

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

 www.scheiben-doktor.de

und verschwinden genauso schnell wie magische Portale in einem Fantasy-Roman. „Die Glasfaserfirmen zeigen ihre Baustellen an, ziehen aber häufig innerhalb eines Tages schon weiter, so dass keine gesicherte Auskunft gegeben werden kann“, erklärt dazu Mark Schröder. Besonders nervig für die Anwohner ist, dass die verschiedenen Glasfaser-Anbieter sich offenbar die Mini-bagger in die Hand geben: Ist die Telekom fertig, reißt Vodafone den Bürgersteig gleich nochmal auf, weil's so schön war. Mit der swb und fünf überregionalen Anbietern könnte so theoretisch sechsmal an ein und derselben Stelle gebuddelt werden.

LOST HIGHWAY

„Dann nimm' ich halt die Autobahn“, mag sich manch genervter Autofahrer denken und das Schicksal antwortet wie Michael Holm in den 1970er Jahren mit „Nein, nein, mein Freund!“ (aus „Tränen lügen nicht“). Auch auf der A27 geht es nicht ohne Ge-

duld. An der Anschlussstelle Wulsdorf wird weiterhin die Brücke über die B71 erneuert. Seit August ist der erste, östliche Teil wieder befahrbar, doch seitdem wird an der westlichen Trasse gebaut. Fertig werden soll die Brücke laut Autobahn GmbH im Sommer nächsten Jahres.

Am Horizont wirft außerdem schon ein dickes Ding seine Schatten um etwa drei Jahre voraus. Denn vermutlich ab 2028 soll die A27 Anschlussstelle Bremerhaven-Zentrum komplett umgebaut und sieben Brücken in der Umgebung erneuert werden, darunter die rund eineinhalb Kilometer lange Moorbrücke, auf der die Autobahn zwischen den Anschlussstellen Zentrum und Überseehafen verläuft. Laut Autobahn GmbH steht dafür aber auch noch das Planfeststellungsverfahren aus. Immerhin ist damit nicht zu befürchten, dass die Autobahn

ausgerechnet 2027 zum 200. Geburtstag der Stadt zur Riesenbaustelle wird.

STILLSTAND IM HAFEN

Zum Guten wendet sich unterdessen alles an der Nordmole. Deren Neubau beginnt im kommenden Jahr. Gleichzeitig sieht die Hafenwirtschaft aber auch weiter hilflos auf die klaffende Lücke zwischen Verbindungshafen und Nordhafen. Wann (oder ob je) die kaputte Drehbrücke dort ersetzt wird, steht in den Sternen.

Ob hin oder her: Wer in Bremerhaven unterwegs ist, sollte auch in Zukunft Zeitpuffer einplanen – ob für Stau, Umleitungen oder Radwege, die plötzlich zur Baustellenzufahrt mutiert sind. Aber Kopf hoch: WENN (jemals) alles fertig wird, haben wir nicht nur neue Straßen und Brücken, sondern auch jede Menge Baustellengeschichten zu erzählen.

JS



AKTUELLE BAUSTELLEN IM ÜBERBLICK

BAUSTELLE	LAGE/BEREICH	MASSNAHME	VORAUSSICHTLICHE DAUER
Weserstraße / Lindenallee (Wulsdorf)	Süd-Bremerhaven	Grundsanierung Fahrbahn, Gehwege und Kanalisation	Seit April 2024, Fertigstellung ca. 2028
Brücke Dreiberger (Buddestraße / Daimlerstraße)	Überquerung Bahnstrecke	Komplettspernung für Autos, Neubau ab 2026	Vollsperrung seit 18. Aug. 2025, Neubau bis ca. 2029
A27 / B71 – Brücke Wulsdorf	AS Wulsdorf	Neubau in zwei Etappen, Sperrungen der B71	Ostseite fertig, Westseite bis Sommer 2026
Glasfaserausbau	Stadtweit	Verlegung von Glasfaserkabeln	Laufend, wechselnde Abschnitte, Ende offen
Nordmole / Leuchtfeuer Geestemündung	Hafeneinfahrt	Neubau geplant	Baubeginn frühestens 2026

NACH BRAND:

KALENDER, WEIHNACHTSMARKT UND VIELE SPENDER UNTERSTÜTZEN KIRCHENSANIERUNG

Für viele Menschen in Bremerhaven war es ein Schock, als der Kirchturm der Wulsdorfer Dionysiuskirche am 15. Oktober 2024 in Flammen stand. Über ein Jahr später dauert die Sanierung immer noch an. Das mehr als 800 Jahre alte Gotteshaus soll zusätzlich eine neue Heizung und Lüftungsanlage bekommen. Die Gemeinde sorgt mit kreativen Ideen für Spenden.

Die Dionysiuskirche am Wulsdorfer Judentenberg hat schon viel überdauert. Wohl im 12. Jahrhundert errichtet, ist sie das älteste Gebäude im Bundesland Bremen. Das durch einen technischen Defekt im

vergangenen Jahr ausgebrochene Feuer zerstörte das Dach des Kirchturms und das Uhrwerk, beschädigte die Glocken schwer. Löschwasser richtete außerdem Schäden im Kirchenschiff an. Rund 2 Millionen Euro zahlt die Versicherung für die Sanierung.

Schon direkt nach dem Feuer spendeten zusätzlich zahlreiche Menschen kleinere und größere Beträge an die Gemeinde. „Es kommt viel Unterstützung aus dem Stadtteil. Die Kirche liegt den Leuten am Herzen“, sagt Annegret Warnecke, Vorsitzende des Kirchenvorstandes der evangelischen Gemeinde Wulsdorf. Diese Spenden kann die Gemeinde trotz Versi-

cherung gut gebrauchen. Denn die zahlt lediglich dafür, das Gebäude wieder auf den Stand vor dem Feuer zu bringen. Die Dionysius-Kirche braucht aber eine zusätzliche Sanierung.

KALENDER SORGT FÜR ZUSÄTZLICHE EINNAHMEN

Eine neue Heizung und eine neue Lüftungsanlage sollen eingebaut werden. Außerdem, kündigt Annegret Warnecke an, sollen die Kirchenbänke beheizbare Sitzauflagen bekommen. Denn das Gebäude darf – Vorschrift der Landeskirche – nur noch auf 14 Grad beheizt werden. Insgesamt braucht es dafür ungefähr 200.000 Euro. Einiges davon soll aus Mitteln der Landeskirche kommen. Für den Rest sind Spenden nötig.

In einer Auflage von 100 Stück ist so ein Kalender für das Jahr 2026 mit Fotos des historischen Gebäudes entstanden. Die Bilder zeigen die Kirche aus ganz verschiedenen Winkeln, von innen und außen, bei Schnee und im Frühling. Die Druckerei hat die Kalender kostenlos produziert, sodass die 20 Euro komplett in die Gemeindekasse fließen. Noch sind etwa 30 Kalender übrig. Annegret Warnecke ist zuversichtlich, diese bis Weihnachten verkauft zu haben.



WEIHNACHTSMARKT AM 14. DEZEMBER

Eine Gelegenheit dazu soll der Weihnachtsmarkt der Kirchengemeinde sein. „Vor Corona gab es hier alle zwei Jahre einen Weihnachtsmarkt“, sagt Annegret Warnecke. Diese Tradition soll am dritten Advent, 14. Dezember, ab 12 Uhr wieder aufleben. Mit Blick auf die Dionysiuskirche bieten Kunsthandwerker ihre Waren zum Verkauf an. Außerdem will die Gemeinde Becher mit einem Abbild des Gebäude-Ensembles verkaufen. Es gibt es ein Kuchenbüfett, Bratwurst und Getränke. Die Erlöse daraus sind für die Sanierung eingeplant.

„Jede Katastrophe bringt auch etwas Gutes mit sich“, findet Annegret Warnecke. Die Menschen im Stadtteil haben zusammengehalten und Lösungen gefunden. Ostern

2026, so ist die Hoffnung, kann dann in einer komplett sanierten und für die Zukunft vorbereiteten Kirche gefeiert werden. ☉ LE



Annegret Warnecke hat den Kalender gemeinsam mit weiteren Gemeindemitgliedern gestaltet. Er ist für 20 Euro im Gemeindebüro am Jedutenberg, in der Buchhandlung Hübener, an der Mühle 34, und bei den Pappmäusen, Weserstraße 96a erhältlich.



eww.
Elbe-Weser Welten

Handgemacht, inklusiv, besonders – Weihnachtsgeschenke aus unserem Werksverkauf

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

Öffnungszeiten
Mo, Di, Do: 08:00 Uhr bis 15:30 Uhr
Mi: 08:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Fr: 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr

MIT EINER OP ZUM NEUEN LEBEN

ADIPOSITAS-CHIRURGIN DR. ELENA JUNGHANS IM INTERVIEW



Krankhaftes Übergewicht – Adipositas genannt – ist in Deutschland ein wachsendes Problem. Die Fettleibigkeit begünstigt viele weitere Erkrankungen und ist für Betroffene oft kaum mehr zu überwinden. Die Bremerhavener Adipositas-Chirurgin Dr. Elena Junghans verändert viele Leben grundlegend zum Positiven. Sie operiert am Bremer DIAKO-Krankenhaus mehr als 100 Menschen im Jahr, um den Adipositas-Teufelskreis zu durchbrechen.

Frau Dr. Junghans, mehr als ein Viertel der Erwachsenen in Deutschland gilt als adipös. Wie sehen Sie die Entwicklung?

Die Zahlen steigen seit 20 Jahren. Die Ursachen für Adipositas sind multifaktoriell, eine der Hauptursachen ist allerdings unser moderner Lebensstil. Dafür gibt es unzählige Beispiele. Einerseits sind es die hochkalorischen, hochverarbeiteten Lebensmittel, die den Körper, Geschmack und Geruchssinn verändern und uns praktisch süchtig machen. Dann fehlt es an städtischer Infrastruktur, die Bewegung fördert, wie zum Beispiel Fahrradwege oder Spielplätze. Es müsste politisch etwas verändert und viel mehr in die Prävention investiert werden. Wir behandeln nur die Symptome. Im Jahr 2023 gab es rund 23.000 Adipositas-OPs in Deutschland. Wenn ein Viertel der Bevölkerung

adipös ist, können Sie sich ausrechnen, wie viele überhaupt eine OP kriegen: nur ein Bruchteil.

Woran liegt das?

Unter anderem an Ignoranz und Stigmatisierung sowie Unwissenheit, auch im Gesundheitswesen. Oft haben die Patientinnen und Patienten in unserer Sprechstunde ihr Leben lang gehört: „Iss weniger“. Sie denken irgendwann selbst, sie sind schuld, obwohl sie eine Erkrankung haben. Denn sobald ein Körper viel Fettgewebe angesammelt hat, verändert das Fettgewebe zum Beispiel die hormonellen Kreisläufe. Es produziert mehr als 100 Substanzen, die unter anderem auf Bauchspeicheldrüse, Leber und Herz, aber auch den Hypothalamus – die Steuerungszentrale im Gehirn – einwirken. Adipöse Menschen haben einen anderen



Oberärztin Dr. Elena

Junghans leitet die

Adipositas-Chirurgie am

DIAKO-Krankenhaus

Bremen

Operation nicht nur davon abhängt, wie klein der verbleibende Magen ist. Der Teil des Magens, in dem die Hungerhormone produziert werden, wird entweder entfernt oder mit einem Bypass umgangen und stillgelegt. Der Körper stellt sich danach um. Die Produktion von Hungerhormonen sinkt. Ganz viele Leute verspüren dann kaum noch Hunger, die Sättigung tritt sehr schnell ein. Die Operation erlaubt es den Patientinnen und Patienten, bis zu 70 Prozent des überflüssigen Gewichts abzunehmen. Mit Adipositas verbundene Erkrankungen im Herz-Kreislauf-System, Schlafapnoe oder Rücken- und Gelenkschmerzen gehen stark zurück, die Lebenserwartung steigt. Das können wir so nur durch eine OP erreichen.

eigene Verhalten. Nach der OP folgen eine lebenslange Beratung und jährliche Kontrolluntersuchungen.

Was gibt Ihnen persönlich diese Arbeit?

Wir sehen zufriedene Menschen, die ein ganz anderes Leben führen können. Für mich ist das sehr schön. Das ist für die Motivation natürlich auch sehr hilfreich. In den Vorgesprächen wird manchmal auch

Geschmacks- und Geruchssinn, mehr Hunger und weniger Sättigungsgefühl. Keiner von uns kann den Hypothalamus steuern. Deshalb ist es Unsinn, den Betroffenen zu sagen: „Iss weniger“. Wenn wir Fieber haben, sagt ja auch niemand: „Senk deine Körpertemperatur“.

»Die Operation erlaubt es den Patientinnen und Patienten, bis zu 70 Prozent des überflüssigen Gewichts abzunehmen.«

Was geschieht bei einer Operation?

Am Anfang ging es in der Adipositas-Chirurgie darum, den Magen möglichst zu verkleinern, damit weniger Inhalt hineinpasst. Heute wissen wir, dass der Erfolg der



Was gehört noch zur erfolgreichen Behandlung?

Die OP ist nur ein Baustein, der dem Körper erlaubt, sich zu resetten. Wir bereiten die Patientinnen und Patienten drei bis sechs Monate darauf vor. In der Zeit lernen die Patientinnen und Patienten sich und ihre Lebensgewohnheiten richtig kennen. Wir machen Ernährungsberatung, sprechen über Bewegung und das

geweint. Nach der Behandlung sehen wir in strahlende Gesichter. Ich finde die Arbeit großartig!

Weitere Infos findest du auf Seite 73 und hier: diakobremen.de/adipositas-chirurgie





MIT ALLEN Sinnen

DIE GENUSS-
KOLUMNE
VON KATHARINA
ENGELHARD

Kaum etwas macht mehr Lust
auf die Adventszeit als der
Duft von frischem Weihnachts-
gebäck. Konditorin Katharina
Engelhard teilt mit uns ihr
Rezept für winterlich-festliche
Snowballs.

Was wäre die Advents- und Weihnachtszeit ohne Plätzchen? Sicherlich würden Snowballs, Vanillekipferl, Dänische Braune Kuchen und Engelsaugen das ganze Jahr über schmecken. Für mich jedoch sind es Plätzchen, die ich nur im Dezember backe. Dadurch bleiben sie etwas Besonderes.

Die meisten Rezepte in meiner Weihnachtsbäckerei verlangen nach einfachen, aber guten Zutaten. Ob allein, mit Freund*innen oder mit Kindern, ob Klassiker, die schon seit Generationen in der Familie sind oder neue Sorten, ob ganz schlicht, elegant oder mit viel Zuckerguss und Streuseln: Hauptsache, Sie haben Spaß beim Backen und Naschen!

Einfach zu backen und sehr lecker sind Snowballs (Schneebälle). Dabei handelt es sich um Mürbeteigplätzchen mit Pekannüssen. Diese dürfen in meiner Familie und auch im Café zur Weihnachtszeit auf keinen Fall fehlen! Das Rezept kann sowohl mit Butter als auch mit Margarine zubereitet werden – Stichwort vegane oder laktosefreie Ernährung – und eignet sich wunderbar für die Weihnachtsbäckerei mit Kindern. Theoretisch, wenn sie nicht alle sofort aufgenascht werden, halten sich die Schneebälle vier Wochen frisch.

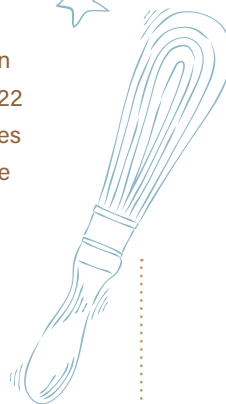
Katharina
Engelhard



DIE ENGELSBÄCKEREI

Katharina Engelhard kreiert und serviert in ihrer Backstube in Bramstedt verschiedenste Leckereien – von fruchtig über nussig bis cremig und schokoladig. Die Konditorin hat unter anderem in den USA und in Frankreich Rezepte und Erfahrungen gesammelt. 2022 eröffnete sie die Engelsbäckerei in Hagen. Dort gibt es von Donnerstag bis Sonntag frisches Gebäck, sowie selbstgemachte Kaffee- und Tee-Spezialitäten.

Engelsbäckerei | Im Bocksacker 9, Bramstedt
engelsbaeckerei.de



Snowballs

PLÄTZCHEN-REZEPT

ZUTATEN FÜR ETWA 32 STÜCK

- ◆ 135 g Pekannüsse
- ◆ 340 g Mehl
- ◆ ¼ TL Salz
- ◆ 230 g Butter oder Margarine, Zimmertemperatur
- ◆ 100 g Puderzucker, gesiebt, plus mehr zum dekorieren
- ◆ 1 EL kaltes Wasser
- ◆ Mark von 1 Vanilleschote

ZUBEREITUNG

Die Pekannüsse zusammen mit 50 g Mehl fein mahlen. Die gemahlenen Nüsse mit dem restlichen Mehl sowie dem Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter (oder Margarine) mit dem Puderzucker sowie dem Mark der ausgekratzten Vanilleschote in einer Rührschüssel entweder mit einem Holzlöffel oder den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Das Wasser und anschließend die Mehlmischung in drei Etappen unterrühren. Den Teig für mindestens 30 Minuten kühlstellen.

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Den Teig zu kleinen Kugeln von etwa 3 Zentimetern Durchmesser formen, mit Abstand zueinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Einschubleiste schieben und die Plätzchen etwa 10 bis 12 Minuten backen. Die Plätzchen danach einige Minuten abkühlen lassen, dann dick mit Puderzucker übersieben. Komplette auf dem Blech auskühlen lassen und anschließend in eine Blech- oder Kunststoffdose schichten.



FESTLICHER GENUSS

SO GELINGT DIR DAS
PERFEKTE WEIHNACHTS-MENÜ

Die Kleinen freuen sich an Weihnachten besonders auf das, was unter dem Tannenbaum liegt. Für die Großen ist oft spannender, was auf den Teller kommt. Obwohl Bockwurst mit Kartoffelsalat immer noch die bodenständige Nummer 1 der Weihnachtsgerichte ist, stehen die Feiertage auch für opulente Festessen. Wir verraten dir, worauf du beim Weihnachts-Menü achten solltest und welche regionalen Köstlichkeiten gerade Saison haben.

Ein Menü besteht klassischerweise aus mindestens drei Gängen. Nach oben ist dabei kein Limit gesetzt – ein Hotel in Bad Zwischenahn servierte zu seinem 100-jährigen Bestehen zum Beispiel 100 Gänge in 48 Stunden. Ganz so viel solltest du deinem Magen an den sowieso gehaltvollen Feiertagen wohl nicht zumuten. Drei Gänge sind allerdings schnell arrangiert. Sie bestehen aus Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Bei Vier- oder Fünfgängemenüs kannst du

noch eine Vorsuppe und einen Zwischengang vor der Hauptspeise servieren.

Ein gelungenes Menü besteht aber nicht nur aus einer Abfolge von zufällig ausgewählten Speisen. Es sollte einen roten Faden haben, die Gänge sich ergänzen und variieren. Zu Weihnachten bieten sich saisonale Zutaten mit einem Bezug zum Fest an. Außerdem wechseln sich leichtere und schwerere Gänge idealerweise ab. Erst kommen kalte



Restaurant WEINROT | Schleswiger Str. 27 | 27568 Bremerhaven | Tel. +49 (0)471 48330 | www.hotel-haverkamp.de



Speisen, dann warme. Beilagen sollten sich nicht wiederholen. Außerdem: Je mehr Gänge das Menü hat, desto kleiner sind die jeweiligen Portionen.

VORSPEISE

Ein Feldsalat lässt sich gut mit saisonalen Zutaten wie karamellisierten Birnen, Walnüssen oder Preiselbeeren kombinieren. Oder wie wäre es mit einem Carpaccio aus Roter Bete mit Ziegenkäse? Ein echtes Geschmackserlebnis ist auch Lachstatar mit Granatapfelkernen. Dazu passt wieder Feldsalat.

VORSUPPE

Für eine saisonale Vorsuppe kannst du auf klassisches Wintergemüse setzen. Steckrüben oder Pastinaken eignen sich bestens als Basis für eine schmackhafte Cremesuppe. Zur Pastinake passt auch hervorragend eine weihnachtliche Apfelnote. An den Festtagen lässt sich auch schon die Grünkohl-Saison einleiten: mit einer Grünkohl-Suppe mit Zwiebeln, Kartoffeln und Brühe – und je nach Hunger und Vorliebe mit Mettenden oder Pinkel.

HAUPTGANG

Das Hauptgericht ist das Herzstück jedes Menüs. Dabei steht oft Fisch oder Fleisch im Mittelpunkt. Besonders beliebt sind in Deutschland die Weihnachtsgans, Entenbrust und -keule, Karpfen, Lachs und Zander. Die Beilagen findest du im winterlichen Gemüsegarten. Rosenkohl, Kürbis, Möhren, Schwarzwurzel. Auch Obst lässt sich gut mit Fleisch kombinieren, etwa Bir-



GLÜHWEIN-SANGRIA

Hier kommt das Beste aus Sommerurlaub und Weihnachtszeit zusammen. Diese warme Sangria-Variante kombiniert winterliche Aromen mit sommerlicher Fruchtigkeit.

ZUTATEN

1 Flasche trockener Rotwein
200 ml frisch gepresster Orangensaft
100 ml Cranberrysaft
Früchte: 1 Bio-Orange in Scheiben, 1 Bio-Zitrone in Scheiben, 1 gewürfelter Apfel, 1 Handvoll Cranberrys oder Granatapfelkerne
Gewürz: 2-3 Zimtstangen, 3-4 Gewürznelken, 2 Sternanis
2-3 EL Honig

ZUBEREITUNG

Erst den Rotwein mit dem Orangensaft und Cranberrysaft in einen großen Topf geben. Dann die Früchte und Gewürze dazu. Alles bei mittlerer Hitze langsam erwärmen. Nicht kochen, sonst verfliegt der Alkohol! Mit Honig süßen. Je nach Geschmack kannst du noch rund 50ml Cointreau oder Rum hinzugeben. Wenn die Glühwein-Sangria etwa 20 Minuten lang gezogen hat, sind die Aromen voll entfaltet.

Seit 1971



Rauchkate
BEVERSTEDT

- » Fleisch vom offenen Grill
- » Wild- & Grünkohlessen
- » Leckere Fischgerichte
- » BRUNCH: 1., 2., 3. und 4. Advent
- » Regionale Küche
- » Weihnachten & Silvester geöffnet
- » Eis, Kaffee & Kuchen

Seit Mai 2010 BIO-zertifiziert gemäß DE-ÖKO-006






An allen Adventssonntagen ab 15 Uhr: Punsch, Waffeln, Feuerzangenbowle & ... am wärmenden Kaminfeuer.

Restaurant & Café Miniatur-Golf-Park

☎ 04747 – 8069 www.rauchkate-beverstedt.de Montag & Dienstag Ruhetag

nen oder Mandarinen. Raffinierte Zutaten wie Granatapfel-Kerne, Beeren, Feigen oder Ingwer verschaffen deinem Hauptgericht das gewisse Etwas. Herzhafte Hauptspeisen können auch vegetarisch sein: Angebratene Pilze geben viel Geschmack, ebenso wie Nüsse und Maronen. Die kannst du zum Beispiel als Braten anrichten oder in Ravioli füllen.

DESSERT

Der Nachttisch kann besonders weihnachtlich werden. Mit Lebkuchen, Spekulatius und Marzipan hast du herausragende Geschmäcker, die mit dem Fest verbunden sind. Dazu passen fruchtige Noten: etwa Lebkuchen-Parfait mit Orangenfilets, Spekulatius-Tiramisu mit frischen Beeren oder Marzipan-Mousse mit Glühwein-Kirschen. 



HOT TODDY

Die Briten lieben diese fruchtige Alternative zum Grog auf Whisky-Basis. In einem Teeglas serviert wärmt dieser Klassiker von innen und entfaltet ein winterlich-würziges Aroma.

ZUTATEN

4 cl Whisky (am besten schottisch oder irisch)
4 cl Zitronensaft
1 EL Honig
1 Stange Zimt
2 Gewürznelken
150 ml heißes Wasser

ZUBEREITUNG

Erst Whisky, Zitronensaft und Honig mit einem Löffel verrühren. Dann Zimt und Gewürznelken dazugeben und mit dem heißen Wasser übergießen.



ANZEIGE

FESTLICHE GENUSSMOMENTE IM PIER 6 KULINARISCHE HIGHLIGHTS AUS DER SEESTADT

Die letzten Tage des Jahres laden ein, in gemütlicher Runde mit den Liebsten zusammenzukommen. Weihnachten ist das Fest der Liebe, Silvester der glanzvolle Auftakt in ein neues Jahr – vielleicht sogar in einen neuen Lebensabschnitt.

Wer diese besondere Zeit lieber in entspannter Gesellschaft statt zwischen Einkaufstüten und Geschirrbergen verbringen möchte, sollte frühzeitig einen Tisch in einem passenden Restaurant reservieren.

PERFEKTES FLAIR FÜR BESONDERE ANLÄSSE

Zu den Feiertagen locken viele Restaurants mit festlichen Menüs – darunter auch das PIER 6. Am 25. Dezember serviert das Team ein raffiniertes Weihnachtsmenü mit mehreren Gängen, das sich perfekt für einen besonderen Abend zu zweit oder im Kreis der Familie eignet. Auch am 31. Dezember verwandelt sich das PIER 6 in eine elegante Location für einen stilvollen Jahresausklang: Genieße köstliche,

regionale Spezialitäten und erlebe vor der Tür das beeindruckende Feuerwerk. Dank barrierefreiem Zugang fühlen sich hier alle Gäste willkommen – und einem genussvollen Start ins Jahr 2026 steht nichts im Wege!

restaurant-pier6.de

 JS



Das Beste zum Feste

UNSERE FEIERTAGS-HIGHLIGHTS

Wie feierst du Weihnachten und Silvester? Besinnlich und festlich oder lieber mit möglichst viel Action und Party? In Bremerhaven und Umgebung geht beides. Hier liest du, welche Weihnachtsmärkte zu Glühwein und gebrannten Mandeln einladen, was es auf den Bühnen der Stadt zu sehen gibt und wo gefeiert wird. >





WEIHNACHTSMÄRKTE IN DER REGION

Der **Bremerhavener Weihnachtsmarkt** öffnet am **24. November**, letzter Tag ist der **30. Dezember**. Rund um die Große Kirche, in der Fußgängerzone und auf dem Theodor-Heuss-Platz reihen sich dann wieder zahlreiche Stände mit winterlichen Leckereien und Kunsthandwerk aneinander – festlich beleuchtet und bunt geschmückt. Geöffnet ist der Weihnachtsmarkt täglich von 15 bis 20 Uhr, an den Wochenenden 11 bis 20 Uhr. Vom 24. bis einschließlich 26. Dezember ist der Markt geschlossen.

In **Bremen** locken gleich zwei Märkte zu einem winterlichen Ausflug. Zwischen Rathaus und Dom erstreckt sich ein Weihnachtsdorf mit zahlreichen Buden und Karussells. Nur wenige Schritte entfernt geht es auf dem **Schlachte-Zauber** direkt an der Weser mittelalterlich zu. Das Pirsenddorf bietet deftige Speisen, ein Show-Programm und echte Handwerker bei der Arbeit. Beide Märkte haben jeweils vom **24. November bis 23. Dezember** geöffnet, und zwar täglich von 11 bis 20.30 Uhr.

Wie im Märchen: der Weihnachtszauber
am Schloss Ritzebüttel in Cuxhaven.



Der Lichterglanz auf dem Bremerhavener Weihnachtsmarkt bietet besondere Fotomotive.

Cuxhaven bietet ebenfalls zwei Weihnachtsmärkte. Eine ganz besondere Stimmung und ausgewähltes Kunsthandwerk vor historischem Hintergrund findest du beim Weihnachtszauber am romantisch beleuchteten **Schloss Ritzebüttel**. Geöffnet ist er vom **29. November bis 24. Dezember**, 15 bis 20.30 Uhr, an den Wochenenden 13 bis 20 Uhr. Für Familien mit Kindern hat der Cuxhavener Winter-

zauber im **Kurpark Döse** viel zu bieten. Dort gibt es neben der Budenstadt eine kleine Eisbahn zum Schlittschuhlaufen und eine Rodelbahn, außerdem Bastelangebote. Der **Weihnachtszauber** geht vom **21. November bis zum 4. Januar** und hat täglich von 15 bis 21 Uhr geöffnet. An Heiligabend und den Weihnachtsfeiertagen ist geschlossen.





THEATER, MÄRCHEN UND MUSIK

Beliebte Weihnachtsmelodien, vorgetragen vom Philharmonischen Orchester Bremerhaven, Solisten vom Stadttheater und Chören: Das gibt es beim Adventskonzert „**Merry Christmas**“ im Stadttheater zu hören. Vorstellungen sind am 30. November sowie am 5., 18. und 27. Dezember.

Für Familien mit Kindern führt das Stadttheater „**Nils Holgersson**“ auf. Die abenteuerliche Reise des kleinen Jungen mit den Wildgänsen ist für Kinder ab 6 Jahren und wird vom 21. November bis 26. Dezember beinahe täglich aufgeführt.

Der Rollsportclub ERC präsentiert in der Stadthalle am 6. Dezember seine Märchenshow. Rund 100 Sportlerinnen und Sportler zeigen das Märchen von **Rumpelstilzchen** auf Rollen – mit aufwendigen Kostümen und Bühnenbild sowie viel Bewegung. Es gibt eine Vorstellung um 13 Uhr und eine um 16.30 Uhr. Tickets gibt es bei der Stadthalle.

Den Silvester-Klassiker „**Dinner for One**“ kannst du in Bremerhaven gleich in zwei Versionen live erleben: Der Salondampfer Hansa bietet zum Schauspiel ein passendes Vier-Gänge-Menü am 4., 5., 13., 14., 27., 28. und 30. Dezember. Tickets gibt es bei der BBU

an der Klußmannstraße 5. Das piccolo teatro zeigt das Stück am 30. Dezember um 19.30 Uhr sowie am 31. Dezember um 20.30 und 22 Uhr.

Weitere Infos unter haventheater.de



Abelmann Fischfeinkost

- Feinste Matjesprodukte
- Exquisite Heringssalate
- Leckerste Delikatessen
- Frische Feinkostsalate

Lust auf Meer?
Zum Onlineshop



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



DIE STILLE REVOLTE DER DINGE SCHENKUNG SCHRÖDER

Kitty Kraus Ohne Titel, 2006 © Kitty Kraus



KKB **Kunstmuseum
BREMERHAVEN**
**23.03.2025
– 29.03.2026**



PARTY VON WEIHNACHTEN BIS SILVESTER

Die großen RnB- und Hip-Hop-Classics von 1990 bis 2010 sorgen beim **Old School Lovers Weihnachtsball** im Apollo am 25. Dezember für eine volle Tanzfläche. Los geht's um 21.30 Uhr.

Tickets und weitere Infos:
apollo-bremerhaven.de



schnell ausverkauft war, gibt es eine Zusatzshow am 28. Dezember um 20 Uhr.

Tickets gibt es unter:
raum27.reservix.de



Eine **Silvesterparty** mit DJ Casey Jones startet am 31. Dezember um 21 Uhr im Storms Söben. Mit Sektempfang und Candy-Bar soll bis in die frühen Morgenstunden gefeiert werden.

Weitere Infos und
Tickets unter:
**bremerhaven-szene.de/
veranstaltungen/**



LE

Bremerhavener
Weihnachtsmarkt



SEESTADT im LICHTERGLANZ

Weihnachtsmarkt
24.11. – 30.12.2025



Mehr Infos unter:
www.bremerhaven.de/weihnachtsmarkt



BREMERHAVEN
MEER ERLEBEN!

kleine Rätsel - Pause

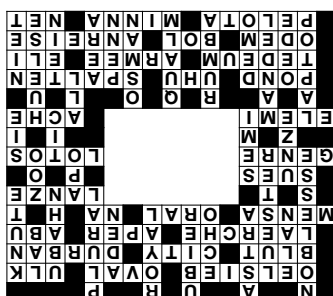
veraltet: Vornehm- heit (franz.)	▼	Schwung	Kron- leuchter	▼	europ. TV-Sa- telliten- system	Wider- hall	▼	germa- nischer Volks- stamm	▼	franzö- sisch, englisch: königlich	Hafen- stadt im Süden von Jemen	▼	Mehrzahl (lat.)	Kurzw.: Unter- grund- bahn	Enzym im Kälber- magen	Leder- peitsche
Filter am Ver- brennungs- motor	▶	▼	▼			▼	7	eiförmig	▶		▼		Scherz, Spaß	▶	▼	▼
Flüssig- keit im Körper	▶				Ge- schäfts- viertel ein. Stadt	▶				Hafen- stadt in Süd- afrika	▶					
Nadel- baum	▶							süd- deutsch: schnee- frei	▶			9	ägypt. Tempel- anlage: ... Simbel	▶		
▶			3		den Mund betreffend (Med.)	▶				Zeichen für Natrium	▶		grie- chische Vorsilbe: fern, weg		Tierpark	
Speise- saal für Stu- denten		Maß- einheit für Gold		latei- nische Vorsilbe: halb...								▶			4	
Kanal in Ägypten	▶	▼		▼								Stich-, Wurf- waffe		Muskel- zucken		persönl. Fürwort, 3. Person Plural
▶												▶				
Art, Gattung (frz.)	▶	kleiner tragba- rer PC (engl.)		asiat. Ölfrucht								Wasser- rose	Welt- raum, Kosmos		feste Um- man- telung	
▶		1										häufiger Fluss- name in Bayern	▶			
Harz der Balsam- baum- gewächse		lang- weilig		Kurzwort für eine Kund- gebung	latein- amerika- nischer Tanz	▼	Rauch	▼	Gründer des Tür- kischen Reiches	▼	Gründer von Penn- sylvania	Epoche		Wirkstoff im Tee		Verbin- dungs- bolzen
frühere physik. Kraft- einheit	▶	▼		▼	Eulen- vogel	▶		6	trennen	▶		▼				▼
altkirch- licher Lob- gesang	▶						Heeres- abteilung	▶			8		bi- blischer Priester	▶		
poetisch: Atem	▶				nieder- länd. Malers † 1680	▶			Hinfahrt	▶				2		
National- spiel der Basken	▶					5	Titel- figur bei Lessing	▶					kurz für: Internet	▶		

0625-1715

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

Lösung

Eisbauber



IMPRESSUM

MOIN Bremerhaven Verlag GROTE MEDIA GmbH, c/o havenstudios Deck 4, Kantstraße 4, 27568 Bremerhaven, T 0471 983370, www.grote-media.de, Geschäftsführung: Jan Grotelüsch; Herausgeber Jan Grotelüsch (v.i.s.d.P.); Redaktion Lennart Edel, Jens Schöning, post@moin-bremerhaven.de; Art Direction KELLING Agentur für Marketing und Kommunikation & Co. KG, Sarah Huhle, Judith Beusing, Jule Christoffers, Neele Bremer Druckauflage 30.000 Expl. im Auslagevertrieb Fotos KELLING (S. 1, 8, 10, 11), GROTE (S. 14, 15, 38, 39, 40, 82), DIAKO (S. 4, 16, 17, 69), Ski-Club Bremerhaven (S. 4, 54, 55), Mailin Knoke (S. 24), Stadt Cuxhaven (S. 24), hagebaumarkt Langen (S. 49), Rohan Sharma (S. 50), Voska Studios (S. 51), Eisbären Bremerhaven (S. 53), Albert-Schweitzer-Wohnstätten e.V. (S. 60, 61), Hebammenzentrum (S. 70), Emina Seiffert (S. 78), Adobe Stock (S. 4, 5, 6, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 34, 36, 41, 45, 50, 51, 52, 56, 58, 62, 63, 65, 67, 68, 72, 73, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81), FreePik (S. 18), Envato Elements (S. 64); Anzeigen vertrieb@grote-media.de, es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1. Februar 2025; Druck Evers-Druck GmbH; Erscheinungsweise 6x im Jahr; Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Für unverlangt eingehende Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Wir legen großen Wert auf die Gleichberechtigung der Geschlechter. Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit wird in den Texten meist nur eine Schreibweise gewählt. Die betreffende Formulierung bezieht sich immer auf alle Geschlechter. Hinweis Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer, Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Für Richtigkeit und Vollständigkeit wird keine Haftung übernommen. Für externe Links (z.B. QR-Codes) haftet der Betreiber der jeweiligen Angebote.

Kalender

NOV/DEZ 2025

Kategorien im Überblick

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

SCIENCE GOES PUBLIC

Vom 16.10. bis 20.11.2025
immer donnerstags
um 20.30 Uhr

Verschiedene Kneipen und
Bars in Bremerhaven

20 Jahre Stadt der
Wissenschaft – das wird
mit einem besonderen
Jubiläumsprogramm
gefeiert. Unter dem Motto
„DENK MAL“ erlebst du in
lockerer Atmosphäre, wie
Wissenschaftler bei einem
kühlen Getränk aus dem
Nähkästchen ihrer
Forschung plaudern. Hier
wird nicht nur zugehört,
sondern auch mitgerätselt,
gelacht und diskutiert.



ERFOLGSGESCHICHTEN – BILDUNG BEWEGT

Eine Ausstellung der VHS
Bremerhaven

01.11.2025 bis 31.01.2026
in der Volkshochschule
Bremerhaven

Diese Ausstellung widmet
sich den Menschen, die
durch ihre Teilnahme an
VHS-Angeboten einen
bedeutenden Schritt in
ihrem Leben gemacht
haben. Jede Geschichte
erzählt von einer Reise der
Veränderung – sei es durch
das Erlernen neuer
Fähigkeiten, die Erweiterung
von Horizonten oder
das Entdecken neuer
Leidenschaften.



VOLKS HOCHSCHULE
BREMERHAVEN VHS

BUSINESSTALK

Gründungs- und Nachfolge-Expo

Gründungs- und Nachfolge- EXPO 2025

Freitag, 21. November 2025
Einlass: 13.30 Uhr
timeport 2 | Barkhausen-
straße 2, Bremerhaven

Wenn du den Schritt in die
Selbstständigkeit wagen willst,
solltest du die Gründungs- und
Nachfolge-EXPO der Wirt-
schaftsjunioren Bremerhaven
nicht verpassen.

Es gibt Vorträge erfolgreicher
Unternehmer, Beratung rund
um Gründung, Nachfolge und
Finanzierung und Erfahrungs-
berichte von anderen
Gründern. Highlight ist der
Startup-Pitch-Wettbewerb,
in dem Gründer ihre Ideen in
einem kurzen Pitch vorstellen.
Weitere Infos auf Seite 7.



AUSSTELLUNG

„Die schönsten
deutschen Bücher“

6.12.2025 bis 3.1.2026
Buchhandlung Huebener
An der Mühle 34

Die Buchhandlung Huebener
präsentiert vom 6. Dezember
2025 bis 3. Januar die Wan-
derausstellung „Die schöns-
ten deutschen Bücher“
– gekürt von der Stiftung
Buchkunst. Den Preis
erhielten insgesamt 25
Bücher für besonders
gelungene Gestaltung, Kon-
zeption und Verarbeitung.
Die Gewinner decken
Kategorien von allgemeiner
Literatur über Kinderbücher
und Jugendbücher bis zu
Ratgebern ab.

Weitere Veranstaltungen:



Regelmäßige Termine

MONTAG

Digital-Café

15.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | jeden Montag

DIENSTAG

Job Café im Jobcenter

09.00 Uhr | Foyer des Jobcenters Bremerhaven | Grimsbystr. 1a | jeden vierten Dienstag im Monat

Digitale Sprechstunde

15.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | jeden Dienstag

MITTWOCH

Frauen-Sprachcafé

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

Theatersnack zur Mittagszeit

12.30 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | jeden ersten Mittwoch des Monats

DONNERSTAG

Sprachcafé

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

Kreatives Schreiben in der Stadtbibliothek

11.00 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | jeden ersten Donnerstag des Monats

FREITAG

Blick hinter die Kulissen des Stadttheaters

16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10 | jeden ersten Freitag im Monat

Tag der offenen Tür

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

LandfrauenMarkt Ihlienworth

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 | Schillerstraße 144 | jeden ersten Freitag des Monats

Wochenmarkt Langen

07.00 Uhr | Lindenhof-Zentrum | Debstedter Str. | jeden Freitag

Wochenmarkt Bad Bederkesa

08.00 Uhr | Bad Bederkesa | Mattenburger Str. | jeden Freitag

Kino in der Amtsscheune

18.30 Uhr | Geestland | Amtsstr. 8 | jeden ersten Freitag des Monats

Mehrtägige Termine

FR 07.11 BIS SO 09.11

FISCH&FEINES, die Genussmesse

10.00 Uhr | Halle 1 (ÖVB-Arena) | Findorffstr. 101

FR 07.11 BIS SO 09.11

caravan bremen, die Messe für Caravans, Reisemobile und Camping

10.00 Uhr | Halle 7 | Findorffstr. 101

FR 07.11 BIS SO 09.11

ReiseLust, deine Urlaubsmesse

10.00 Uhr | Halle 5 | Findorffstr. 101

SO 09.11 BIS SO 16.11

150 Jahre Christuskirche

Schillerstr. 1

MO 24.11 BIS DI 23.12

Schlachte-Zauber

11.00 Uhr | An der Weserpromenade | Schlachte

MO 24.11 BIS DI 23.12

Bremer Weihnachtsmarkt 2025

11.00 Uhr | Markplatz | Am Markt 2

MO 24.11 BIS DI 30.12

Bremerhavener Weihnachtsmarkt 2025

11.00 Uhr | Innenstadt | Bürgermeister-Smidt-Str.

FR 12.12 BIS SA 13.12

Bottle Market

Freitag 15.00 Uhr, Samstag 12.00 Uhr | Halle 7 | Findorffstr. 101

FR 21.11 BIS SO 04.01

Cuxhavener Winterzauber 2025

15.00 Uhr | Kurpark Döse | Strandstraße 80

SA 15.11 BIS SO 16.11

Probierteller-Wochenende

12.00 Uhr | Engelsbäckerei | Im Bocksacker 9

SA 13.12 BIS SO 14.12

Probierteller-Wochenende

12.00 Uhr | Engelsbäckerei | Im Bocksacker 9



LIEBE VERANSTALTER,

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



Wiederkehrende Termine

30.11. BIS 27.12.

Adventskonzert

«Merry Christmas»

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

30.11. | 18.00 Uhr

05.12. | 19.30 Uhr

18.12. | 19.30 Uhr

27.12. | 19.30 Uhr

30.11. BIS 18.12.

Die Bagage

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

30.11. | 18.00 Uhr

05.12. | 19.30 Uhr

18.12. | 19.30 Uhr

15.11. BIS 31.12.

Catch Me If You Can

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

15.11. | 19.30 Uhr

30.12. | 19.30 Uhr

31.12. | 19.00 Uhr

21.11. BIS 26.12.

Nils Holgersson

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

21.11. | 10.30 Uhr

26.11. | 09.00 Uhr

27.11. | 09.30 Uhr

01.12. | 09.00 Uhr

01.12. | 11.00 Uhr

02.12. | 09.30 Uhr

02.12. | 11.30 Uhr

03.12. | 09.00 Uhr

03.12. | 11.00 Uhr

04.12. | 09.30 Uhr

04.12. | 11.30 Uhr

07.12. | 11.00 Uhr

07.12. | 14.00 Uhr

08.12. | 09.00 Uhr

08.12. | 11.00 Uhr

09.12. | 09.30 Uhr

09.12. | 11.30 Uhr

10.12. | 09.00 Uhr

10.12. | 11.00 Uhr

11.12. | 09.30 Uhr

11.12. | 11.30 Uhr

14.12. | 11.00 Uhr

14.12. | 14.00 Uhr

15.12. | 09.00 Uhr

15.12. | 11.00 Uhr

16.12. | 09.30 Uhr

16.12. | 11.30 Uhr

17.12. | 09.00 Uhr

17.12. | 11.00 Uhr

18.12. | 09.30 Uhr

18.12. | 11.30 Uhr

26.12. | 16.00 Uhr

02.11. BIS 25.12.

Der Nussknacker

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

02.11. | 15.00 Uhr

13.11. | 19.30 Uhr

28.11. | 19.30 Uhr

06.12. | 15.00 Uhr

25.12. | 19.30 Uhr

03.11. BIS 21.12.

Die Csárdásfürstin

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

03.11. | 18.30 Uhr

08.11. | 19.30 Uhr

22.11. | 19.30 Uhr

04.12. | 19.30 Uhr

21.12. | 15.00 Uhr

10.11. BIS 23.12.

Fünfter sein

Stadttheater Bremerhaven |
JUB | Columbusstr. 2

10.11. | 10.30 Uhr

11.11. | 10.30 Uhr

21.12. | 16.00 Uhr

22.12. | 10.30 Uhr

23.12. | 16.00 Uhr

12.11. BIS 20.12

Ein Volksfeind

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

12.11. | 19.00 Uhr

15.11. | 19.30 Uhr

23.11. | 15.00 Uhr

27.11. | 19.30 Uhr

13.12. | 19.30 Uhr

20.12. | 19.30 Uhr

04.11. BIS 06.11.

Heute ist ein guter Tag

Stadttheater Bremerhaven |
JUB | Columbusstr. 2

04.11. | 10.30 Uhr

05.11. | 10.30 Uhr

06.11. | 10.30 Uhr

02.11. BIS 27.12.

20.000 Meilen unter dem Meer

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

20.11. | 19.30 Uhr

14.12. | 15.00 Uhr

27.12. | 19.30 Uhr

21.11. BIS 28.12.

Die Liebe zu den drei Orangen

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

21.11. | 19.30 Uhr

28.12. | 15.00 Uhr

01.11. BIS 19.12.

Sein oder Nichtsein

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

01.11. | 19.30 Uhr

07.11. | 19.30 Uhr

14.11. | 19.30 Uhr

19.12. | 19.30 Uhr



**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

05.11. BIS 27.11.

Kochshow "Original" mit Fischbuffet

Fischkochstudio | Am
Schaufenster 6

05.11. | 11.30 Uhr

27.11. | 10.30 Uhr

01.11. BIS 20.12.

Winterliche Führung durch den Zoo am Meer

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

01.11. | 10.00 Uhr

15.11. | 10.00 Uhr

29.11. | 10.00 Uhr

06.12. | 10.00 Uhr

13.12. | 10.00 Uhr

20.12. | 10.00 Uhr

15.11. BIS 16.11.

Es fährt ein Zug ... mit Hos- sa ... ins Kornfeld ...

Piccolo teatro | Bürgermeister-
Smidt-Str. 200

15.11. | 19.30 Uhr

16.11. | 18.00 Uhr

07.11. BIS 26.12.

Führung "Seemannsgarn, Legenden und Meer"

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

07.11. | 17.00 Uhr
21.11. | 17.00 Uhr
05.12. | 17.00 Uhr
12.12. | 17.00 Uhr
19.12. | 17.00 Uhr
26.12. | 17.00 Uhr

13.12. BIS 20.12

I Capuleti e i Montecchi - Romeo und Julia

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

13.12. | 19.30 Uhr
20.12. | 19.30 Uhr

06.11. BIS 29.11.

Führung Sonderausstellung "VERLOCKUNG WELTALL."

Deutsches Auswandererhaus
Bremerhaven | Columbusstr. 65

06.11. | 11.00 Uhr
08.11. | 14.00 Uhr
15.11. | 14.00 Uhr
22.11. | 14.00 Uhr
29.11. | 14.00 Uhr
13.12. | 14.00 Uhr
20.12. | 14.00 Uhr
27.12. | 14.00 Uhr
29.12. | 14.00 Uhr

24.11. BIS 28.11.

Troja! Blinde Passagiere im trojanischen Pferd

Stadttheater Bremerhaven |
JUB | Columbusstr. 2

24.11. | 10.30 Uhr
25.11. | 10.30 Uhr
28.11. | 10.30 Uhr

30.12. BIS 31.12.

Dinner for One

Piccolo teatro | Bürgermeister-
Smidt-Str. 200

30.12. | 19.30 Uhr
31.12. | 20.30 Uhr
31.12. | 22.00 Uhr

Tagestermine

SONNTAG 02.11.

Bauernmarkt am Hafen

10:00 Uhr | Schaufenster Fische-
reihafen | Am Schaufenster 6

DIENSTAG 04.11.

6. Wasserstoff-Symposium

10.30 Uhr | Fischbahnhof
Bremerhaven | Am Schaufenster 6

Stammtisch des Bürgerklub Bremerhaven

18.00 Uhr | Westfälischer Hof |
Rheinstr. 16

Wolfgang Trepper - Tour'25

20.00 Uhr | Theater im
Fischereihafen | Am Schau-
fenster 6

MITTWOCH 05.11.

Bremen Vier COMEDY CLUB

19.30 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

carola ise
HÖRSYSTEME

GUTES HÖREN
IN WULSDORF

HÖRBARE
LEBENSQUALITÄT

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

WWW.HOERBARE-LEBENSQUALITAET.DE

Vollmond-Lounge
featuring Malia (UK)

20.00 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5

DONNERSTAG 06.11.

Mittagsblick - 15 Minuten Kunst und Suppe

12.30 Uhr | Kunstmuseum
Bremerhaven | Karlsburg 1

26. Komische Nacht Bremerhaven

19.30 Uhr | Theater im Fischerei-
hafen | Am Schaufenster 6

SCIENCE GOES PUBLIC!

20.30 Uhr | Kapovaz | Bürger-
meister-Smidt-Str. 147

FREITAG 07.11.

Eisbären Bremerhaven vs. Artland Dragons

19.30 Uhr | Stadthalle Bremer-
haven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

SAMSTAG 08.11.

Christine Prayon - Abschiedstour

20.00 Uhr | CAPITOL |
Hafenstr. 156

Hagen Allstars - 5 + 30 years ago - Hagen Allstars
„Family Circus“

20.00 Uhr | Theater im Fischerei-
hafen | Am Schaufenster 6

SONNTAG 09.11.

**Laternenfest mit verkaufs-
offenem Sonntag**

12.00 Uhr | Havenplaza | Am
Längengrad 12

Hans Christian Andersen - Poet mit Feder & Schere

20.00 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5

Einfach bestellt,
schnell geliefert!

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

Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7
Filiale »Lehe«
Pferdebade 6
Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

MITTWOCH 12.11.

**Bremerhavener Rudelsin-
gen**

19.30 Uhr | Theater im Fischerei-
hafen | Am Schaufenster 6

DONNERSTAG 13.11.

**Fischtown Penguins vs. EHC
Red Bull München**

19.30 Uhr | Eisarena Bremer-
haven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

SCIENCE GOES PUBLIC!

20.30 Uhr | Kralli | Lloydstr. 36

FREITAG 14.11.

Haven Ball

19.00 Uhr | Stadthalle Bremer-
haven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

SAMSTAG 15.11.

Leherheider Lichterfest

18.00 Uhr | "Robinson"-Spielpark
Leherheide | Kurt-Schumacher-
Str. 82

instant impro 📅

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

WE LOVE 90s 🌐

21.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

SONNTAG 16.11.**Eisbären Bremerhaven vs. RheinStars Köln** 🏒

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

Jan Preuss - (V)ERZIEHER - pädagogisch bodenlos 📅

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MITTWOCH 19.11.**Säuglingspflegekurs** 📅

16.00 Uhr | DIAKO Seminarhaus im Park | Gröpelinger Heerstr. 406 - 408

DONNERSTAG 20.11.**SCIENCE GOES PUBLIC!** 🗣️

20.30 Uhr | Findus | Bürgermeister-Smidt-Str. 218

FREITAG 21.11.**BusinessTalk 2025** 🗣️

13.30 Uhr | timeport 2 | Barkhausenstr. 2

Fischtown Pinguins vs. Nürnberg Ice Tigers 🏒

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

Andrea Türk - Frau, Leben, Freiheit - jetzt erst Recht!? 📅

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SAMSTAG 22.11.**Krawatte & Krempel** 📅

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

**Afrodream (IT)** 📅

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

Johannes Flöck - Frühblüher und Spätzünder 📅

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SONNTAG 23.11.**Dit un Dat** 📅

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

L-O-V-E - präsentiert von Patrick Snow 📅

19.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

MONTAG 24.11.**EOFT - European Outdoor Film Tour** 📅

20.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

3. Sinfoniekonzert**«Enigma!»** 📅

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

DIENSTAG 25.11.**3. Sinfoniekonzert****«Enigma!»** 📅

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

Roman Knížka & OPUS 45 - "Dass ein gutes Deutschland blühe ..." Leben nach Kriegsende 1945-1949 📅

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MITTWOCH 26.11.**Fischtown Pinguins vs. Grizzlys Wolfsburg** 🏒

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

DONNERSTAG 27.11.**Wie Schiffsabkommen die Umwelt schützen** 🗣️

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

FREITAG 28.11.**Fischtown Pinguins vs. Löwen Frankfurt** 🏒

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

Frank Goosen - Heimat, Fußball, Rockmusik 📅

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

Deichpoeten - Poetry Slam 📅

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

SAMSTAG 29.11.**Hatha-Yoga und Entspannungstechniken** 🧘

14.00 Uhr | Havenfit | Am Pumpwerk 4-5

Science Slam: Bühne frei für die Wissenschaft! 🗣️

19.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Fischer & Jung - DER MESIAS - ES FROHLOCKEN DIE GLOCKEN 📅

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SONNTAG 30.11.**Silke Aichhorn -****Eine Reise um die Welt!** 📅

15.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Silke Aichhorn - Frohlocken leichtgemacht 📅

18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

DIENSTAG 02.12.**Stammtisch des Bürgerklub Bremerhaven** 🗣️

18.00 Uhr | Westfälischer Hof | Rheinstr. 16

DONNERSTAG 04.12.**Big Daddy Wilson** 📅

19.30 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

Das (vorweihnachtliche) Bremerhavener**Rudelsingen** 🗣️

19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

FREITAG 05.12.**Vollmond-Lounge****featuring Mhon** 📅

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

SAMSTAG 06.12.**Fit im Kindernotfall** 🗣️

10.00 Uhr | DIAKO Seminarhaus im Park | Gröpelinger Heerstr. 406 - 408

Santa Claus im Weidenschloss

14.00 Uhr | Weidenschloss | Stadtpark Speckenbüttel

SONNTAG 07.12.

Weihnachtsmarkt Lichterglanz

11.00 Uhr | Grundschule Elmlohe | Im Wiebusch 8

Fischtown Pinguins vs. Kölner Haie

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

MONTAG 08.12.

Eisbären Bremerhaven vs. BG Göttingen

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

DONNERSTAG 11.12.

Weihnachtsfeier im Apollo Bremerhaven

18.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73



Albert Schweitzer
inklusive Pflegedienste GmbH

sehen. helfen. achten.

WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT

0471 – 52007 · asw-bhv.de

Schwanensee - Grand Classic Ballet

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

Max Goldt - Aber?

20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

Benni Stark - Schon lustig, wenn's witzig ist

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Freitag 12.12.

Kai Eikermann - Eikermanns "Electric Buddha"

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SAMSTAG 13.12.

Marco Tschirpke - Kalender, deine Tage sind gezählt!

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SONNTAG 14.12.

Fischtown Pinguins vs. Augsburger Panther

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

Schöne wilde Weihnacht

15.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

DONNERSTAG 18.12.

Weihnachtsfeier im Apollo Bremerhaven

18.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

Freitag 19.12.

instant impro

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SAMSTAG 20.12.

Schöne wilde Weihnacht

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

Ingo Appelt - MÄNNER NERVEN STARK

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SONNTAG 21.12.

Fischtown Pinguins vs. EHC Red Bull München

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

Dirk Böhling - Es begab sich aber zu der Zeit...

15.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

DONNERSTAG 25.12.

Old School Lovers

22.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

SAMSTAG 27.12.

Eisbären Bremerhaven vs. Tigers Tübingen

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

Raum27 live im Apollo

Bremerhaven

20.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

SONNTAG 28.12.

Fischtown Pinguins vs. Löwen Frankfurt

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

RON WILLIAMS meets

HARRY BELAFONTE

begleitet vom Jörg

Seidel Trio

18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Raum27 live im Apollo

Bremerhaven

20.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

DIENSTAG 30.12.25

Fischtown Pinguins vs. Eisbären Berlin

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



CAPITOL

DER ARBEITNEHMEREKAMMER BREMEN
HAFFENSTRASSE 155 | 27472 BREMERHAVEN
seit 1993

COMEDY

SATIRE

KABARETT

LESUNG

POETRY

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

MITTWOCH 31.12.25

Silvester Party havenhostel Cuxhaven

18.00 Uhr | havenhostel Cuxhaven | Kapitän-Alexander-Str. 16, 27472 Cuxhaven

Silvester Party 2025/2026

21.00 Uhr | storms söben | Lutherstr. 7

Dann macht es

BUMM!

BUSINESS-TALK MIT RICHARD EICKEL
VON COMET FEUERWERK



Wenn ganz Deutschland an Silvester mit lautem Knallen die bösen Geister des alten Jahres verjagt, hat Comet Feuerwerk einen bedeutsamen Anteil daran. Seit 70 Jahren vermarktet das Bremerhavener Unternehmen Pyrotechnik für Jedermann. Wir sprachen mit Geschäftsführer Richard Eickel über Traditionen, Innovationen und Problematiken des uralten Brauchs.

Herr Eickel, wenn es gut läuft, fliegt alles was jetzt noch in Ihren Lagern liegt, in ein paar Wochen in die Luft. Seit wann arbeiten Sie auf diesen Termin hin?

Im Prinzip das ganze Jahr über, aber die heiße Phase kommt etwa ab Mitte September. Dann beginnt die Kommissionierung der Ware entsprechend der Bestellungen unserer Kunden, also der Einzelhändler. Vollständige Bestellungen werden schließlich ausgeliefert, je nachdem, wann die einzelnen Chargen von den jeweiligen Herstellern in Asien bei uns ankommen. Mit rund 30.000 Auslieferungsstellen, die wir zu bedienen haben, sind wir eigentlich auch ein Logistikunternehmen. Und wir haben immer nur einen Versuch im Jahr, um alles richtig zu machen.

Was ist für das Feuerwerksgeschäft die größte Herausforderung?

Die vier Jahreszeiten. Das Wetter ist auf vielen Ebenen ein entscheidender Faktor. Wenn der Sommer zu heiß ist, haben unsere Hersteller in China Produktionsverbot, wegen der Sicherheit, klar. Wenn es im Winter zu glatt auf den Straßen wird, verzögern sich die Transporte zu den Händlern. Und wenn sich für Silvester Regen ankündigt, kaufen zu wenig Leute Feuerwerk.

Eine liebgewonnene Tradition, nicht nur der Bremerhavener Feuerwerksfans, ist ja der Comet-Werksverkauf kurz vor Silvester. Wie erleben Sie diesen Großkampftag des Jahres?

Ja, da geht es hier immer hoch her. Das macht den Leuten auch Spaß. Für die Mitarbeiter ist es ganz schön, weil sie da mal ein bisschen Feedback für ihre Arbeit kriegen. Generell ist der Werksverkauf ein gutes Instrument für uns, um beispielsweise Produkte an den Mann zu bringen, die der Handel ausgelistet hat und um Restposten zu vermarkten. Aber bei allem Andrang, der dann hier herrscht, macht der Werksverkauf gerade mal ein Prozent unseres Umsatzes aus.

Seit gut zehn Jahren ist das Silvesterfeuerwerk zunehmend in die Diskussion gekommen. Umweltschützer und Haustierbesitzer fordern gar ein Verbot von Privatfeuerwerk. Fühlen Sie sich da als Hersteller auch zunehmend angefeindet?

Angefeindet, das kann man so zum Glück nicht sagen. Die Diskussion ist natürlich da

und der stellen wir uns auch, etwa beim Tierschutz. Klar macht das Feuerwerk Krach, das kann man auch nicht wegre-den. Und Hunde – ich habe selbst einen Hund – verschreckt das Knallen natürlich, so wie sie sich bei Gewitter auch unter dem Tisch verstecken. Es ist wichtig, die Tiere darauf vorzubereiten. Comet unterstützt beispielsweise Hundeschulen, die daran arbeiten, die Tiere knallfest zu machen. Feinstaub können wir auch nicht wegdiskutieren. Allerdings ist die Belastung, auch bestätigt durch das Umweltbundesamt, rund zwei Drittel geringer als bisher behauptet. An der Gesamtemission in Deutschland machen Feuerwerke nur etwa 0,7 Prozent aus. Beim CO₂ sind es sogar nur 0,00013 Prozent.

Ärzte und Rettungsdienste würden Silvester vermutlich auch nicht schmerzlich vermissen...

Die vielen Verletzungen in der Silvesternacht resultieren aber fast ausschließlich aus unsachgemäßem Gebrauch, oft unter Alkoholeinfluss, sowie aus schwarz gehandelten Feuerwerkskörpern, die für den Privatgebrauch in Deutschland oder der EU gar nicht zugelassen sind. Verstehen sie mich nicht falsch: Mir tut jeder Mensch leid, der sich dadurch verletzt. Aber wenn aufgrund dieser Fälle legales Feuerwerk verboten wird, wird der illegale Handel nur noch zunehmen.

Wie kann man Feuerwerke leiser, sicherer und umweltfreundlicher machen? Und wie weit kann Comet Alternativen zum „klassischen“ Feuerwerk entwickeln?

Wir haben inzwischen unter anderem eine Reihe leiser Feuerwerke namens „Silence Line“ entwickelt. Dort arbeiten wir mit kleineren Kalibern und ohne laute Knallzerleger mit Fokus auf brillanten Farbspielen und Effekten. Auch unsere Micro-Feuerwerke haben leisere Effekte und machen dank geringerer Verpackung weniger Müll. Das sind kleine Feuerwerke mit geringerer Effekthöhe, die auch für kleine Feiern im privaten Rahmen wie zum Beispiel Hochzeiten geeignet sind. Unter Umweltaspekten haben wir außerdem überall, wo es möglich ist, Plastik durch Pappe und Papier ersetzt. Insgesamt haben wir in unserem Sortiment Plastikanteile um 97 Prozent reduziert.

Wie hat sich das Feuerwerk in den letzten Jahrzehnten entwickelt? Was ist heute anders als früher?

Der wichtigste Entwicklungsschritt war sicherlich die Feuerwerksbatterie so um die

Jahrtausendwende. Wir gehörten zu den Ersten, die sie mit verkauft haben. Das ist natürlich ein absolutes Convenience-Produkt. Man hat einen Kasten so groß wie eine Bierkiste, den zündet man einmal an und hat drei Minuten Feuerwerk, bei dem man sich wunderbar zuprosten kann. Und man hat keine Einzelteile, die man hinterher weder mühsam einsammeln muss. Das hat das Feuerwerk auch allgemein sicherer gemacht.

Was sich heute weiterentwickelt hat, sind die Farben. Früher war es ganz viel Gold, heute haben wir eine große Farbenvielfalt. Grün und Rot sind die preiswertesten und häufigsten Farben, man sieht heute aber auch viel Blau. Das ist ziemlich teuer wegen der Metalle, die dafür eingesetzt werden. Zuletzt haben wir eine neue Serie mit Neonfarben herausgebracht.



Viele Veranstalter arbeiten schon mit technischen Alternativen zum Feuerwerk wie Laser- oder Drohnenshows. Sehen Sie das als Bedrohung ihres Kerngeschäfts oder eher als Erweiterung des gesamten Spektrums?

Ich muss ganz ehrlich sagen, auf der Sail hat mir die Kombination aus Feuerwerk und Drohnenshow exorbitant gut gefallen. Eine richtig schöne Show. Aber das waren jetzt 300 Drohnen, die zum Einsatz kamen. Das sind auch 300 Akkus, die für das Feuerwerk geladen werden und 300 Akkus, die irgendwann entsorgt werden müssen. Ob die Umweltbilanz so viel besser aufgeht, bezweifle ich ein wenig. Abgesehen davon, dass die Drohnenshow mit Sicherheit deutlich teurer ist. Beides zusammen ist ein toller Mix. Aber von Leuten, die mal reine Drohnenshows auf

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.



- ☛ *Feuerwerk geht auch ohne lauten Knall: Comet hat eine "Silence Line" mit leisen, aber farbenfrohen Effekten entwickelt.*

einer Kirmes oder so gesehen haben, höre ich auch immer: „Das war es doch jetzt nicht“. Insofern sehen wir die Entwicklung dort vollkommen entspannt.

Haben sie auch ein Lieblingsfeuerwerk?

Ja, Space Crash. Das ist eine Batterie, so groß wie knapp zwei Bierkisten und mit etwa 2000 Gramm mit das Größte, was wir verkaufen können. Einmal angezündet, läuft es drei Minuten. Davon habe ich meistens zwei, die ich mit etwas Abstand voneinander parallel anzünde. Das sieht dann ein bisschen aus wie ein Hochzeitsfeuerwerk, das ist ganz schön.

Herr Eickel, vielen Dank für das Gespräch und einen guten Rutsch für Sie und ihre Mitarbeiter.



KNALLER: Gewinnspiel

Wenn du es Silvester auch gern krachen lassen willst, mach bei unserem Gewinnspiel mit. Wir verlosen:

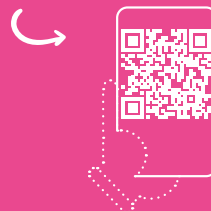
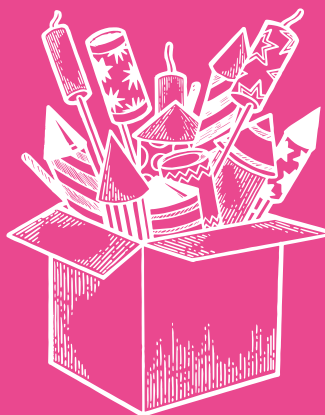
**1x1 Batterie „Space Crash“,
1x1 Batterie „Escalation“
2x1 Feuerwerks-Set aus der „Silence Line“**

Um teilzunehmen, sende eine E-Mail mit dem Betreff „Silvester“ und deiner Postleitzahl an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de und beantworte die folgende Frage:

IN WELCHEM LAND WURDE DAS FEUERWERK ERFUNDEN?

Teilnahmeschluss ist der 14. Dezember 2025

Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Website.



arbeitnehmerkammer.de

WEIL DU WICHTIG BIST

beraten wir Dich bei allen Fragen rund ums Arbeitsleben.



Wir sind auf Deiner Seite.



**Arbeitnehmerkammer
Bremen**

AN BORD DER „WALTHER HERWIG III“

*Bremerhavener Forscher machen
Inventur in den Meeren*

Die Ozeane verändern sich ständig – und mit ihnen das Leben darin. Diesen Wandel haben die Wissenschaftler des Bremerhavener Thünen-Instituts für Fischereiforschung fest im Blick. Mit ihrem Flaggschiff „Walther Herwig III“ prüfen sie regelmäßig, wie sich die Fischbestände in Nordsee, Ostsee und Nordatlantik entwickeln. 2026 führt sie die Reise sogar in das Bermuda-Dreieck – auf der Suche nach Aal-Eiern.

22 Mann Besatzung stehen bei den Fahrten der „Walther Herwig III“ unter dem Kommando von Kapitän Arne Schwegmann. Dazu kommen zwölf Wissenschaftler des Thünen-Instituts. 270 Tage ist das Forschungsschiff des Bundes pro Jahr auf See. „Viele Reisen wiederholen sich“, erläutert Arne Schwegmann. Jedes Jahr werden zur selben Zeit dieselben Meeresgebiete angesteuert. So entstehen verlässliche Langzeitdaten über die Fischbestände in Nord- und Ostsee sowie im Nordatlantik.

Die Besatzung wirft am Zielort die Netze aus und übergibt den Fang dann an die Wissenschaftler unter Deck. „Die Fische werden sortiert, gezählt, vermessen und seziert“, zählt Fischereibiologe Dr. Gerd Kraus auf. Welche Fische gehen ins Netz? Wie viele von welcher Art? Und wie alt sind sie? Mittels dieser Stichproben können die Forscher präzise Daten über die jeweiligen Fischbestände in den Gebieten erfassen.

FISCHEREIQUOTEN SICHERN DEN BESTAND

Die EU nutzt diese Ergebnisse der Bremerhavener Forschung als Grundlage für ihre Fischereiquoten. Die legen fest, wieviel in europäischen Gewässern gefangen werden darf. „Das Ziel ist: Es sollen nur so viele Fische entnommen werden dürfen, dass die Bestände gut wachsen können“, so Kraus. Seit rund 20 Jahren betreibt das Thünen-Institut für Fischereiforschung dieses Monitoring. Die Quotierungen zeigen laut Gerd Kraus Wirkung: Während im Jahr 2000

Die Thünen-Institute in Bremerhaven

Gleich zwei Thünen-Institute haben ihren Sitz am Fischereihafen und nutzen die „Walther Herwig III“ als Forschungsschiff. Das Thünen-Institut für Seefischerei ist zuständig für nachhaltigen Fischfang, das Institut für Fischereiökologie für die Erforschung und Überwachung der Meeresumwelt. Beide unterstehen dem Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat.



noch rund 90 Prozent der europäischen Bestände als überfischt galten, sind es heute nur noch etwa 30 Prozent.

„Die Quoten kommen in der Wirtschaft nicht immer gut an“, räumt Gerd Kraus ein. „Aber sie sorgen auf lange Sicht für stabile Erträge.“ Mit den Betrieben im Bremerhavener Fischereihafen pflege das Thünen-Institut eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit. Außerdem sind die Forscher eng mit der Hochschule Bremerhaven und der Universität Bremen vernetzt.

TINTENFISCH UND DORADEN IN DER NORDSEE

In der Nordsee beobachtet das Thünen-Institut gerade mehrere gravierende Veränderungen. „Der Bestand an Tintenfischen ist explodiert“, sagt der Biologe. Grund dafür sei die Erwärmung des Meeres. Das wärmere Wasser zieht auch zum Beispiel Doraden und Wolfsbarsche an, die sich sonst eher vor Spaniens und Frankreichs Küsten wohlfühlen. Außerdem schaffen die Offshore-Windparks einen bequemen Lebensraum für Krebse und Hummer. Vieles ist gerade im Wandel – aber wo geht es hin? „Das ist nicht wirklich klar. Ökosysteme müssen sich entwickeln. Das kann Jahrzehnte dauern“, weiß Gerd Kraus.



„Walther Herwig III“

Schiffstyp: *Heckfänger*
 Heimathafen: *Bremerhaven*
 Länge: *63,2 Meter*
 Tiefgang: *5,5 Meter*
 Maschinenleistung: *1.835 PS*
 Baujahr: *1992*

Ein besonderes Ziel wartet 2026: das Bermuda-Dreieck, im Atlantik östlich von Florida. „Wir wollen dort Aal-Eier finden“, kündigt Kapitän Arne Schwegmann mit einem Lächeln an. Das ist noch keinem Menschen gelungen, die Fortpflanzung der Aale ist bis heute teilweise ein Rätsel. Fest steht, dass die Larven in der Sargassosee bei Bermuda schlüpfen – und sich dann in alle Welt verteilen. Auch wenn den Bremerhavener Wissenschaftlern dort keine Sensation ins Netz gehen sollte: Ihre Mission trägt dazu bei, den vom Aussterben bedrohten Aal besser zu schützen. 





wisoak
 in Bremerhaven

BERUFLICHE FORT- UND WEITERBILDUNG

Wirtschaft & Management

Gesundheit & Soziales

IT & Digitales · Sprachen

Politik & Kultur

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

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



STARTUPS IN BREMERHAVEN:

TRAUM VOM EIGENEN MASSAGESALON WIRD REALITÄT

Mit 64 Jahren hat Watjana Jarupeng den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. In der Bremerhavener Borriesstraße empfängt sie Kunden seit Mitte Juni zu traditionellen Thai-Massagen. Mit ihrem eigenen Salon hat sie sich einen Traum erfüllt – nachdem sie viele Jahre in der Fischindustrie angestellt war.

„Ich gebe mein Herz, meine Kraft und meine Zeit, um Schmerzen zu lindern und Entspannung zu schenken“: so beschreibt Watjana Jarupeng ihre Tätigkeit in ihrem Thai-Massage-Studio Watjana. Schmerzen kennt die 64-Jährige aus eigener Erfahrung sehr gut. 23 Jahre arbeitete sie in der Fischwirtschaft, bis ihr Rücken die schwere Arbeit nicht mehr vertrug. Sie musste an der Wirbelsäule operiert werden und stand nach der Genesung ohne Arbeit da. Das Massieren hatte die Bremerhavenerin schon von der Kindheit an in der Familie in ihrem Heimatland gelernt. „In Thailand ist das Teil der Kultur“, erläutert sie. Die Techniken und das Wissen werden seit vielen Jahrhunderten weitergegeben. Die traditionelle Thai-Massage wird dort auch in Krankenhäusern angewendet und an Hochschulen gelehrt. Seit 2019 gehört die Anwendung zum UNESCO-Kulturerbe.



Kistner-Carré: Urbanes Wohnen am Wasser

Für Paare – Kleinfamilien – Alleinerziehende

Weitere
Informationen:



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

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

GEWOBA
EINE FÜR ALLE

Um ihre Kenntnisse zu vertiefen, reiste Watjana Jarupeng nach ihrer Rücken-OP in ihr Heimatland. Im buddhistischen Tempel Wat Pho in Bangkok, der als Zentrum der thailändischen Medizin und Massagiekultur gilt, besuchte sie Kurse und bildete sich weiter. Sie hatte den Plan gefasst, ihren eigenen Salon zu eröffnen.

„Die Idee hatte ich schon lange. Ich dachte nur, ich schaffe das nicht“, erklärt Watjana Jarupeng

GEWINNE EINE TRADITIONELLE THAI-MASSAGE

Wir verlosen gemeinsam mit dem Watjana Thai Massage Studio eine Traditionelle Thai-Massage im Wert von 50 Euro. Beantworte zum Gewinnen folgende Frage:

**WIE HEISST DER TEMPEL, IN DEM
WATJANA JARUPENG AUSGEBILDET WURDE?**

Sende die richtige Antwort unter dem Betreff „Massage“ und mit deiner Postleitzahl bis zum 8. Dezember 2025 an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de. Die Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Website. Wir wünschen viel Glück!

STARTHILFE FÜR DAS EIGENE GEWERBE

Unterstützung und umfassende Beratung bekam sie dabei vom Starthaus Bremerhaven und dem Arbeitsförderungs-Zentrum afz. Gemeinsam entstand ein Business-Plan. Außerdem half das afz ihr beim Beantragen eines Mikro-Kredits der Bremer Aufbau-Bank und beim Erledigen der Formalitäten, wie der Gewerbeanmeldung. Es steht ihr weiter beratend zur Seite. Hilfe bekam Watjana Jarupeng auch von ihrem Sohn, der ihre Website entwarf. Am 14. Juni öffnete sie ihr eigenes Gewerbe. Inzwischen kommen schon einige Stammkunden.

„Die Massage sorgt nicht nur für Wohlbefinden und Entspannung, sondern lindert auch Schmerzen und stimuliert die Durchblutung“, fasst Watjana Jarupeng zusammen. Bei der Thai-Massage wird eine Kombination von Dehnen und Strecken, Akupressur und Yoga-Posen genutzt. Das führt auch zu mehr Gelenkigkeit und besserem Lymphfluss. Thai-Massage soll nicht nur zum Beispiel bei einem verspannten Nacken helfen, sondern das Wohlbefinden im gesamten Körper verbessern. ➔



GRÜNDEN IN BREMERHAVEN WEIL WIR AN DICH GLAUBEN.

MEHR
ERFAHREN



Bremerhavener Gesellschaft
für Investitionsförderung
und Stadtentwicklung mbH

bis



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Die Inhaberin betont, dass ihr Salon keine erotischen Massagen anbietet – dazu kommen immer wieder Anfragen.

MASSAGE MIT VOLLEM KÖRPEREINSATZ

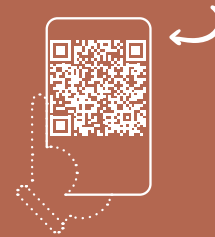
Wo Watjana Jarupeng bei ihren Kundinnen und Kunden ansetzt, entscheidet sie individuell. „Kein Mensch, kein Körper ist gleich“, sagt sie. Mehr als 70 verschiedene Behandlungstechniken für alle Bereiche des Körpers gehören zur traditionellen Thai-Massage. Und diese Techniken fordern von der 64-Jährigen vollen Körpereinsatz. Drei Massagen schafft sie am Tag. Doch sie holt sich auch Unterstützung durch freiberufliche Kolleginnen. Etwa, wenn sich ein Paar oder Freunde gleichzeitig massieren lassen wollen. Noch ist sie allein in ihrem Studio, möchte künftig aber gerne Mitarbeiterinnen einstellen. Die traditionelle Thai-Massage ist für Watjana Jarupeng viel mehr als nur Arbeit. „Ich mache das auch für mein eigenes Glück“, erklärt sie. Den Menschen ihren Schmerz zu nehmen, gebe ihr viel. Genauso wie das gemeinsame Teetrinken nach der Massage.

LE



UNTERSTÜTZUNG FÜR GRÜNDERINNEN

Das afz bietet eine **spezielle Beratung für Frauen, die sich selbstständig machen wollen**, kostenlos an. **Dafür brauchen sie nur eine Gründungs-idee.** Das Unternehmen kann sowohl aus einem Arbeitsverhältnis oder aus der Arbeitslosigkeit heraus gegründet werden, als Haupt- oder Nebenberuf. Gemeinsam mit den Expertinnen wird dafür ein Business-Plan erarbeitet. **Weitere Infos und Kontaktdaten findest du hier:**



ANZEIGE

Mehr als nur Tagen am Meer – Veranstaltungsräume in den havenhostels Deutschland

In der Nordsee-Region gibt es ein modernes Quartett für Tagungen, Workshops, Schulungen oder Firmen-Events: Die havenhostel in Bremerhaven, Cuxhaven und Stade sowie das MarC5 in Cadenberge verbinden professionelle Tagungsräume mit maritimem Flair und unkompliziertem Service.

Das havenhostel Bremerhaven liegt in einem historischen Gebäude am Kaiserhafen. Es bietet bis zu neun Räume und Raumgrößen von 20 bis 84 Quadratmetern mit Bestuhlungsformen von Block- oder U-Form bis Reihen- oder Parlamentsbestuhlung.

Das havenhostel Cuxhaven überzeugt mit drei Tagungsräumen, darunter das großzügige „Sonnendeck“ mit 300 m² und Dachterrasse – ideal für große Veranstaltungen mit Blick auf Elbe und Hafen.

Das havenhostel Stade hat zwei Tagungsräume mit Dachterrasse und Altstadtblick.

Die Räume sind kombinierbar – so lassen sich Kapazitäten für Veranstaltungen bis etwa 100 Personen flexibel anpassen.

In Cadenberge gibt es einen Veranstaltungssaal bis 200 Personen, dreifach teilbar und mit Restaurantanschluss.

Alle Standorte sind mit gratis WLAN, Beamer, Flipcharts und Moderationsmaterial ausgestattet. Pausen werden durch frische Snacks, Buffets oder Rundum-Pauschalen zum Genuss. Transparente Preisstrukturen machen die Kalkulation einfach.

Mit dem Motto „Das Klima stimmt – ein Zuhause für alle“ schaffen die Lokalisationen optimale Arbeitsatmosphäre. Gemütliche Lounge-Bereiche, Bar, kreative Designakzente und nachhaltige Konzepte runden das Erlebnis ab. So vereinen die havenhostel funktionale Professionalität mit einem maritimen Hauch und machen jede Tagung zu einem Erlebnis, das in Erinnerung bleibt.

www.havenhostel.de | 0471 3096690

**havenhostel
DEUTSCHLAND**

TOP-JOBS IN UND UM BREMERHAVEN

FINDEN UND GEFUNDEN WERDEN

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

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



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




ALLES AUS EINER HAND
DEIN QUALITÄTSMANAGEMENT
DEIN QUALITÄTSMANAGEMENT

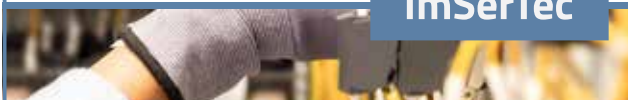
WIR SUCHEN DICH!

- Elektriker/Elektroniker
- Meister in Elektrotechnik



KOMM IN
UNSER
TEAM!







WIR SUCHEN ENGAGIERTE TEAMPLAYER FÜR UNSERE HOTELS!

[M/W/D]

Jetzt aktiv bewerben!



bewerbung@havenhostel.de



**Komm mit
uns auf die
Überholspur!**



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

WIR SUCHEN Auszubildende (m/w/d) FÜR:

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

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



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



FREDRICH
SPEZIALTIEFBAU

RAMMSCHLAG FÜR DEINE ZUKUNFT

**ERSCHÜTTERND GUT –
DEIN JOB IM SPEZIALTIEFBAU**

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

kurt-fredrich.de/karriere



SESAM ÖFFNE NICHTS

SO SCHÜTZT DU DEIN HEIM EFFEKTIV GEGEN EINBRUCH



Stell dir vor, du kommst aus einem wundervollen Urlaub oder von einem tollen Konzertabend nach Hause und deine Tür ist aufgebrochen, die Wohnung ist verwüstet und die Wertsachen weg. 359 Bremerhavenern ist das im vergangenen Jahr so oder ähnlich passiert. Damit stieg die Zahl der Einbrüche gegenüber dem Vorjahr um 23 Prozent.

Besonders betroffen waren die Stadtviertel Goethestraße, Klushof, Twischkamp, Geestendorf und Grünhöfe. Nur 10 Prozent der Fälle konnten aufgeklärt und gerade mal 3 Prozent der Täter verurteilt werden. Für die Betroffenen kommt zum materiellen Schaden das Eindringen in die eigene Privatsphäre. Nicht selten entwickeln Einbruchsoffer Angststörungen und Neurosen. Und gerade in den Wintermonaten, wo es früh dunkel wird, verlängern Einbrecher gern ihre Arbeitszeiten. Die gute Nachricht: Es ist eigentlich gar nicht so schwer, Haus oder Wohnung deutlich unattraktiver für Einbrecher zu machen. Die Polizei rät seit Jahren zu einer Kombination aus mechanischen Sicherungen, guter Nachbarschaft und bewusstem Verhalten. Wir erklären dir hier, wie du dein Zuhause effektiv schützt – und was du lieber lassen solltest.

MECHANIK VOR ELEKTRONIK

Nach Erfahrungen der Polizei sind die meisten Einbrecher Gelegenheitstäter. Wenn sie nicht in wenigen Minuten ins Haus gelangen, geben sie oft auf und suche ein „einfacheres“ Objekt. Deshalb steht der mechanische Schutz von Fenstern, Türen und anderen möglichen Zugängen an erster Stelle. Achte bei den Türen auf geprüfte Sicherheitsschlösser mit Mehrfachverriegelung, stabile Schließbleche und einbruchhemmende Türzargen. Zusatzschlösser oder Panzerriegel geben zusätzliche Sicherheit.

Besonders häufig schlagen Einbrecher an Fenstern und Terrassentüren zu. Normale Fenster lassen sich oft mit einem Schraubenzieher in Sekunden öffnen. Setze hier auf Pilzkopfverriegelungen und abschließbare Griffe. Es gibt auch Nachrüstungen, so dass du nicht gleich alle

Fenster austauschen musst. Vergiss nicht die vermeintlich unauffälligen Zugänge wie etwa Kellerschächte. Gitterroste sollten fest verschraubt sein, Kellerfenster mit Gittern oder einbruchhemmenden Gläsern versehen. Geprüfte Fenster und Türen sind in Widerstandsklassen (WK) eingeteilt, die eine gute Orientierung zur Sicherheit bieten. „Die Klassen WK/RC 2 und 3 bieten im Normalfall schon einen soliden Schutz“, sagt Olaf Theuring, ehemaliger Sicherheitsberater der Kriminalpolizei in Bremerhaven.

ELEKTRONISCHE HILFSSHERIFFS

Eine Alarmanlage oder eine smarte Überwachungskamera sind sinnvolle Helfer, aber eben auch nur Helfer. Sie können Einbrüche melden und dokumentieren, jedoch nicht verhindern, dass jemand ins Haus kommt. Empfehlenswert ist eine Einbruchmeldeanlage, die aufgeschaltet ist, also direkt eine Sicherheitsleitstelle informiert. Kameras können helfen, Beweise

zu sichern – aber nur, wenn sie sinnvoll platziert und technisch zuverlässig sind. „An der Haustür kann eine Video-Gegensprechanlage auf mehrere Smartphones der Hausherren geschaltet sein“, erklärt Olaf Theuring. „So kann man mit unerwartetem Besuch kommunizieren, ohne dass der mitbekommt, ob man zuhause ist.“

DAS KANNST DU SELBST TUN

Viele Einbrüche gelingen, weil die Bewohner unbewusst mithelfen. Gewöhne dir deshalb einige wichtige Verhaltensweisen an. Ziehe etwa die Wohnungstür nicht nur ins Schloss, sondern schließe sie richtig ab. Und schließe alle Fenster. Gekippte Fenster sind offene Fenster!

Rollläden sieht Olaf Theuring zwiespältig: „Einerseits signalisieren sie Abwesenheit, wenn sie längere Zeit heruntergelassen sind“, sagt er. „Andererseits bieten sie mit Hochhebeschutz in WK 2/3 auch zusätzliche Sicherheit.“

Wenn du in den Urlaub fährst, lass dein Heim bewohnt aussehen. Zeitschaltuhren für Licht sorgen für Leben im Haus. Nachbarn können den Briefkasten leeren, generell sind aufmerksame Nachbarn ein wirksamer Schutz. Soziale Kontrolle schreckt viele Täter ab. „Wenn man weiß, dass der Nachbar nicht zuhause ist, kann man fremde Personen auf deren Grundstück einfach ruhig und freundlich ansprechen“, empfiehlt Olaf Theuring.



IN BREMERHAVEN

23%

MEHR EINBRÜCHE
ALS 2024

**alarmanlagen
koop**

**Einfachste Bedienung
Verlässliche Technik mit 5 Jahren Garantie
Kostengünstiger Einbau an nur einem Tag
Kostenlose Beratung
in Bremerhaven und umzu**

Tel.: 0170 832 933 0
Dipl.-Ing. (FH) L. Koop
Info@Alarmanlagen-Koop.de
www.Alarmanlagen-Koop.de

Alarmanlagen | Schließanlagen | Schlösser | Schlüssel | Notöffnungen

!!! NEU !!!
PKW FUNKSCHLÜSSEL

!!! Notöffnungen !!!

Inh. S+R Dienstleistungen GmbH

Schlüsseldienst Becker
Hafenstrasse 98
27576 Bremerhaven-Lehe
T (0471) 5 37 01
M schlusseldienst-k.becker@online.de

Waffenschränke | Tresore | Videoüberwachung | Wartungsverträge



„Und dann dabeibleiben und gucken, was passiert. Und ob der Gegenüber nervös wird und den Rückzug antritt.“

Denk auch an dein Verhalten im Internet! Überlege dir gut, ob du wirklich jedem bei Facebook, Insta oder in Messenger-Gruppen erzählen musst, wie weit du gerade weg von zuhause bist. Vor allem wenn deine Profile öffentlich und nicht nur für Freunde sichtbar sind.

GARTEN UND AUSSENBEREICH - UNTERSCHÄTZTE SICHERHEITSLÜCKEN

Einbrecher suchen Deckung. Zu dichte Hecken und Zäune können ihnen unverhofft helfen, weil sie ungestört agieren können. Besser sind durchsichtige Zäune oder geschnittene Hecken. Lass nichts herumliegen, was beim Einbruch helfen könnte, wie etwa Leitern oder Werkzeug. Bewegungsmelder, die mit einem Außenstrahler verbunden Terrasse oder Eingangsbereich spontan erleuchten wie das Weserstadion, können



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

Experten-Tipp

VON STEFAN SCHWEMER,
INHABER DES
SICHERHEITSHAUSES KANNAPEE

„Haus- und Wohnungstüren sowie Fenster lassen sich mit Mehrfachverriegelungen nachrüsten, damit sie den Einbruchschutz nach WK 2 erfüllen. Der Einbau von Schließzylindern mit Sicherungskarte erhöht zusätzlich die Sicherheit. Mit einem Sicherheitscheck kann schnell ermittelt werden, welche Schwachstellen verstärkt werden sollten.“

SICHERHEITSHAUS Kannapee

Inh.
Stefan A. Schwemer



Schlüssel • Schlösser • Schließanlagen
Sicherheitstechnik • Einbruchschutz
Mehrfachverriegelungen • Tresor

**Beratung • Verkauf
Montage • Notöffnungen**

www.sicherheitshaus-kannapee.de



abschreckend wirken. Sie machen es schwer, über dunkle Ecken, Eingängen und Gartenwegen unbemerkt aufs Grundstück zu kommen. Die Bewegungsmelder sollten aber so eingestellt sein, dass sie nicht auch jedes Mal bei einem Igel oder der Nachbarskatze anschlagen, sonst nervt die Lichtshow schnell dich selbst und deine Nachbarn.

DAS SOLLTEST DU LASSEN

Nicht jede vermeintliche Sicherheitsmaßnahme ist wirklich hilfreich. Attrappen wie falsche Kameras oder billige Alarmanla-

gen werden zum Beispiel schnell erkannt und bieten keinen echten Schutz. Wenn du einen großen Hund hast, kann das abschreckend wirken, die Verantwortung als verlässlicher Einbruchschutz ist aber zu viel für deinen vierbeinigen Freund. Selbstgebastelte Fallen oder Strom am Zaun sind zwar kreativ, aber meist wirkungslos und nicht selten auch gefährlich – am Ende kannst du dich damit selbst strafbar machen.

VORBEREITUNG FÜR DEN FALL DES FALLES

Gehe grundsätzlich davon aus, dass es passiert und jemand bei dir einbricht: Mache für den Fall Fotos von deiner Wohnung, besonders von Wertgegenständen und Kaufbelegen dazu. Diese Nachweise könnten auch bei der eigenen Versicherung hinterlegt werden, damit du im Ernstfall, womöglich unter Schock, nichts anzugeben vergisst. „Eine gute

Vorbereitung vor so einem elementaren Ereignis, wie einen Einbruchdiebstahl hilft der Psyche ungemein und ist schon das A und O“, sagt Olaf Theuring. „Eine Hausratversicherung ist nicht teuer im Gegensatz zum möglichen materiellen Schaden und kann eine wichtige Absicherung sein, um Verluste und Schmerzen abzumildern.“ Die Kriminalpolizei Bremerhaven bietet zum Einbruchschutz kostenlose Beratungen an. Der Präventionsbeamte Sven Mehrstens und die Berater der Polizei Bremerhaven kommen sogar kostenlos zu dir nach Hause, um Schwachstellen zu analysieren und konkrete Empfehlungen zu geben. So vermeidest du teure Fehlkäufe und setzt genau dort an, wo es sinnvoll ist.

JS

**Hilfreiche Hinweise
gibt es außerdem auf
k-einbruch.de**



ANZEIGE

Experten-Tipp der GuW AG:

DIESE VERSICHERUNGEN SCHÜTZEN GEGEN EINBRUCHSCHÄDEN

Aus Versicherungssicht zählt beim Einbruchschutz vor allem die Kombination aus Technik und Dokumentation: Mechanische Sicherungen wie stabile Türschlösser, geprüfte Fensterbeschläge und Zusatzriegel bilden die Basis.

Eine Alarmanlage ergänzt den Schutz, ersetzt ihn aber nicht. Ebenso wichtig ist, Wertgegenstände zu dokumentieren – mit Fotos und Rechnungen. So kann ein möglicher Schaden schneller und unkomplizierter reguliert werden. Gegen Einbruchdiebstahl und mutwillige Beschädigungen bieten Versicherer spezielle Lösungen an.



Die Hausratversicherung ersetzt gestohlene oder zerstörte Gegenstände in der Wohnung, während die Wohngebäudeversicherung Schäden am Gebäude durch Einbruch oder Vandalismus abdeckt – etwa aufgebrochene Türen oder eingeschlagene Fenster. Ergänzend können erweiterte Bausteine, wie Fahrrad- oder Außenversicherungsschutz, sinnvoll sein, um auch Gegenstände außerhalb der eigenen vier Wände abzusichern.



IHR EXPORTE BEI UNS:
Björn Frebe



GROTELÜSCHEN & WEBER AG
WERTOPTIMIERER



➤ *Weihnachtswelt im
hagebaumarkt Langen –
festliche Deko
zum Entdecken.*

FRISCHES GRÜN UND GUTES TUN

Ab November beginnt auch der Verkauf der Weihnachtsbäume im Außenbereich des Gartencenters. Angeboten werden Nordmannentannen aus heimischem Anbau sowie kleinere Bäumchen im Topf. Besonders an den Adventswochenenden lohnt sich ein Besuch, denn dann engagieren sich die Auszubildenden des Marktes mit einer Spendenaktion



zugunsten der Bremerhavener Haustierversorgung. Heiße Waffeln und Getränke sorgen dabei für wohlige Wärme – und für das gute Gefühl, etwas beizutragen. ☉ JS

WEIHNACHTSZAUBER IM HAGEBAUMARKT LANGEN

VORFREUDE NICHT NUR FÜR HEIMWERKER

Wenn die Tage kürzer werden und die ersten Lichter in den Fenstern aufleuchten, steigt die Vorfreude auf die Adventszeit. Für viele gehört das Schmücken von Haus und Wohnung einfach dazu – mit funkelnden Lichterketten, festlichen Kugeln und liebevollen Details. Wer noch Inspiration sucht, wird im hagebaumarkt Langen fündig. Marktleiter Sascha Sawitzky und sein Team haben das Gartencenters in eine stimmungsvolle Weihnachtswelt verwandelt, die zum Entdecken einlädt.

DEKORATION FÜR FESTLICHE MOMENTE

Ob klassisch-elegant oder mit einem Hauch von Nostalgie – die Auswahl im hagebaumarkt ist vielfältig. Zwischen besonderen Glaskugeln, dekorativen Accessoires und kleinen Überraschungen finden große wie kleine „Weihnachtshelfer“ Ideen, mit denen sich die eigenen vier Wände in ein festliches Zuhause verwandeln lassen. Wer gern stöbert, sollte sich Zeit nehmen: Das Dekohaus hält viele Details bereit, die das Herz von Weihnachtsfans höherschlagen lassen.

Der Winter wird *tropisch*

FRISCHE FARBEN FÜR
DEIN ZUHAUSE

Warme Farben, Räume mit gemütlicher Wohlfühl-Atmosphäre und ganz viel Grün: Die Wohntrends für das Jahr 2026 machen gerade im Winter besonders viel Lust auf einen Tapetenwechsel. Wir zeigen dir, wie du dein Zuhause auch mit wenig Aufwand zur erfrischenden Entspannungs-Oase machst.

Die Tropen sind im Trend! Das zeigt sich nicht nur bei den Trendfarben 2026. Mit einem Anstrich in Erdtönen wie Lehm-braun, Sand oder Terrakotta strahlen deine Wände Wärme und Behaglichkeit aus. Als Kontrast wirken besonders frische Pastellfarben wie Salbeigrün oder Lavendel. Richtige Hingucker sind auch Tapeten mit Blüten- und Blättermuster oder Holzoptik.

Damit du von der Wirkung nicht überfordert wirst, solltest du nur eine oder zwei Wände pro Raum mit diesen starken Farben gestalten. Entspannung für das Auge bieten dazu neutralere, leicht eingefärbte Töne wie Buttergelb oder Pfefferweiß.

So entsteht ein ausgewogenes, frisches Wohngefühl.

Der Tropen-Trend gilt genauso für die Fußböden. Denn Naturmaterialien wie Holz oder Kork passen perfekt zu den erdigen oder pflanzlichen Wandfarben. Außerdem sorgen sie für ein warmes Wohngefühl. Dazu passen gut kleinere Teppiche in dezenten Tönen. Etwas pflegeleichter und günstiger sind Bodenbeläge aus Linoleum oder Vinyl. In Badezimmer und Küche wird weiter auf großflächige Fliesen gesetzt. Die bieten viel Spielraum bei der Gestaltung und sind einfach zu reinigen.

ZEITLOS SCHÖNES BADEZIMMER

Warme Erdtöne geben auch deinem Badezimmer eine angenehme Atmosphäre. Allerdings gilt hier bei den Farben: weniger ist mehr. Unauffällige und zeitlose



Eleganz ist genauso wichtig wie der Einsatz von hochwertigen Naturmaterialien. Keramik, Massivholz und Naturstein. So hast du an deinem Bad besonders lange Freude. Formen und Armaturen bleiben eher dezent und puristisch.

Naturmaterialien stehen bei den Möbeln für Wohn- und Schlafzimmer im Fokus – Holz und Bambus genau wie Leinen und Flechtwerk. Möglichst wenig behandelt und mit ursprünglicher Struktur. Zusammen wirkt es dann fast so, als würdest du deine Hängematte zwischen Palmen aufhängen: Hauptsache bequem!

Was fehlt dann noch zu deinem persönlichen Dschungel-Rückzugsort? Die Pflanzen. Tropische Gewächse und davon möglichst viele sind ein wichtiger Teil des „Urban Jungle“-Trends. Große Pflanzen mit markanten Blättern wie Strelitzia, Monstera oder Elefantenohr kannst du dafür mit kleineren Hängepflanzen und



Textilien und Flechtwerk setzen Deko-Akzente.



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



michael
STÜRMER GMBH
Miele Service

VERKAUF MONTAGE SERVICE

Miele
Miele Service

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

Farnen kombinieren. Die Töpfe verteiltst du auf dem Boden, auf Fensterbänken, in Blumenampeln und Regalen. Deine neuen grünen Mitbewohner sorgen für gute Luft und Lebendigkeit – so gelingt dir ganz schnell ein Tapetenwechsel.

TROPENPFLANZEN IN DEINEM WOHNZIMMER: SO FÜHLEN SIE SICH WOHL:

- ◆ Sie brauchen viel Licht
- ◆ Bei gleichbleibender Temperatur von rund 20 Grad gedeihen sie am besten
- ◆ Lieber häufiger mit etwas weniger Wasser gießen
- ◆ Gerade große Blätter regelmäßig mit Wasser befeuchten



DAUER-TREND SMART HOME

KI ist gerade das Trendthema überhaupt und deshalb auch zuhause angekommen. Staubsaugerroboter zum Beispiel werden durch die Fortschritte immer selbstständiger. Neue Modelle können dadurch sehr flexibel Hindernissen ausweichen und eigene Routen planen.

Smart-Home-Systeme zur Beleuchtung profitieren davon: Sie können das Licht je nach Tageszeit, Wetter und sogar Stimmung der Hausbewohner anpassen. In der Küche bringt die künstliche Intelligenz die Geräte zum Mittdenken. So können hochmoderne Kühlschränke genau sagen, was in ihnen gelagert wird. Im Bad sind smarte Toiletten mit verschiedenen Spülprogrammen sowie beheizbaren und selbstreinigenden Brillen gerade auf dem Vormarsch.



IHR STARKER PARTNER FÜR INDUSTRIELLE REINIGUNG.

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



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

JETZT UMSTEIGEN AUF EIGENEN SOLARSTROM MIT SPEICHER

Mehr Infos auf www.bysolar.de

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



START IN DIE PROFIKARRIERE

INTERVIEW MIT EISBÄREN-NEUZUGANG
BENJAMIN ZINTZ

Mit 18 Jahren wagt Benjamin Zintz den Sprung aus der Nachwuchs-Basketball-Bundesliga ins Profigeschäft. Seit dem Sommer trägt er das Trikot der Eisbären Bremerhaven. Wir haben mit ihm darüber gesprochen, wie sich der Profisport bisher anfühlt – und wohin die Reise gehen soll.

Benjamin, wie fühlt es sich an, jetzt mit Profis auf dem Feld zu stehen, die du bisher aus dem Fernsehen oder Livestreams kanntest?

Es ist unglaublich. Am Anfang war das natürlich ungewohnt und ein bisschen surreal, aber inzwischen merke ich, dass ich gut mithalten kann und nutze jede Gelegenheit, von meinen Mitspielern zu lernen. Es ist eine riesige Motivation, jeden Tag mit erfahrenen Profis trainieren zu dürfen.

Wie zufrieden bist du mit deinem Start bei den Eisbären?

Insgesamt bin ich zufrieden, weiß aber, dass noch viel Arbeit vor mir liegt. Ich

konnte schon wichtige Erfahrungen sammeln und habe gezeigt, dass ich auch etwas beitragen kann. Der Start gibt mir viel Selbstvertrauen und Motivation für die Saison.

Wie sind deine ersten Eindrücke von Bremerhaven und dem Team?

Ich fühle mich schon sehr wohl in Bremerhaven. Ich mag besonders die Nähe zum Meer und genieße die Ruhe und die frische Luft. Der Verein und das Team haben mich herzlich aufgenommen, die Jungs helfen mir mit vielen Tipps auf und neben dem Platz. Man merkt, dass bei den Eisbären ein echter Zusammenhalt herrscht.

Was hast du dir für die erste Profisaison vorgenommen?

Zunächst will ich mich Schritt für Schritt an das höhere Tempo und die körperliche Intensität im Profibasketball gewöhnen. Ich möchte meine Defense stabilisieren und offensiv noch konstanter werden. Außerdem will ich



**GEWINNE
2X2 TICKETS
FÜR DAS SPIEL
EISBÄREN VS.
BG GÖTTINGEN
AM 8.12.**

Beantworte einfach
die folgende Frage:

**BEI WELCHEM TEAM SPIELTE
BENJAMIN ZINTZ IN DER
NACHWUCHS-BBL?**

Sende die Lösung unter Angabe
deiner Postleitzahl unter
dem Betreff „Eisbären“ bis zum
30. November 2025 an
gewinnspiel@moin-bremerhaven.de
**Wir wünschen dir viel Glück und
ein spannendes Match.**

von den erfahrenen Spielern so viel wie
möglich lernen.

**Zum Schluss: Was ist dein Traum
für deine Karriere?**

Mein großer Traum ist, fester Bestandteil einer Top-Mannschaft zu werden und auf hohem europäischem Niveau zu spielen. Ich will alles aus meinen Möglichkeiten herausholen. Egal, wo ich am Ende lande, ist mir wichtig, dass ich mit Leidenschaft und harter Arbeit meinen Weg gegangen bin.

JS



**Mehr Informationen
unter: dieeisbaeren.de**



AUS DER SEESTADT AUF DIE PISTE:

Der Ski-Club Bremerhaven

Das platte Bremerhaven ist weit weg von verschneiten Gipfeln und Skipisten. Vielleicht gibt es hier gerade deshalb besonders viele Wintersport-Freunde. Denn der Skiclub Bremerhaven zählt mehr als 600 Mitglieder. Der Verein veranstaltet regelmäßige Fahrten in internationale Skigebiete, bietet ein umfangreiches Sportprogramm an – und betreibt die wohl einzige Ski-Hütte in der Seestadt.

Les Portes du Soleil – der Name klingt nicht nur malerisch, sondern macht auch Wintersportler hellhörig. Denn dieser Abschnitt der Alpen an der Grenze zwischen Frankreich und der Schweiz gilt



mit rund 600 Kilometern Piste zu den größten zusammenhängenden Skigebieten der Welt. Er ist das nächste Ziel des Ski-Clubs Bremerhaven.

„Diese besondere Natur an der frischen Luft und mit viel Bewegung zu erleben, ist schon einzigartig. Dazu kommt das urgemütliche Gruppen-Feeling auf der Hütte“,

fasst Norbert Blank, Vorsitzender des Vereins, zusammen. Denn die Gemeinschaft ist über viele Jahre zusammengewachsen – auf und abseits der Piste. Drei Skilehrer aus dem Verein begleiten die bis zu 32 Teilnehmer und organisieren als Guides die verschiedenen Touren für den Tag. Dabei kommen alle auf ihre Kosten, unabhängig vom sportlichen Niveau.

ZIMMERDISCO NACH DER ABFAHRT

Nach dem Tag auf den Brettern kommt der zweite wichtige Bestandteil aller Fahrten: die gemeinsame Zeit auf der Hütte. Es wird gemeinsam gekocht, es gibt Themenabende und Zimmerdiscos. Les Portes du Soleil ist nur ein Ziel des Ski-Clubs in diesem

45 Euro sind
Ihnen **sicher!**



Wir checken Ihre Versicherungen

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

Kundendienstbüro Jens Ahlers

Kaufmann für Versicherungen
Tel. 0471 200056
jens.ahlers@hukvm.de
Reitkamp 2, 27570 Bremerhaven
Geestemünde
Öffnungszeiten unter huk.de/vm/jens.ahlers

Kundendienstbüro Mona Zager

Tel. 04721 3242a5
mona.zager@hukvm.de
Brahmsstr. 27, 27474 Cuxhaven
Öffnungszeiten unter huk.de/vm/mona.zager



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

Winter. Außerdem stehen noch eine Fahrt nach Bad Hofgastein und zwei weitere in die Salzburger Sportwelt an – eine davon speziell für Familien.

» *Wir wollen Wintersport zu einem **akzeptablen Preis** ermöglichen «*

Anders als bei kommerziellen Reiseanbietern wird nur so kalkuliert, dass die Kosten für Fahrt, Unterkunft und Skipass gedeckt sind. Außerdem hat der Verein umfangreiche Ausrüstung rund um den Wintersport, den Mitglieder sich dort leihen können – zu viel günstigeren Preisen als in den Skigebieten. Die jährlichen Beiträge sind mit 36 Euro ebenfalls sehr niedrig.

Skifahren ist für die Muskeln in den Beinen sowie in Bauch, Rücken und Po eine große Kraftanstrengung. Deshalb sollten diese Muskeln vor einem Ausflug in die Berge gründlich trainiert werden. Zu diesem Zweck bietet der Verein das ganze Jahr über verschiedene Gymnastikkurse an. Auch Pilates und Kinderturnen gehören dazu. Eine weitere wichtige Sparte ist das Nordic Walking. Über den Ski-Club Bremerhaven werden auch Wanderreisen organisiert. „Das Angebot ist in dieser Breite schon etwas Besonderes“, sagt

Treffpunkt für die Mitglieder ist die eigene Ski-Hütte mitten in Bremerhaven.

Norbert Blank. Dementsprechend sind viele Menschen Mitglied im Verein, die gar nicht aktiv Ski fahren.

APRÈS-SKI UNTER DEM STADTHAUS

Alpines Feeling gehört trotzdem fest zum Verein – zum Beispiel bei den Veranstaltungen in der vereinseigenen Ski-Hütte. Sie versprüht im Keller der Stadthäuser mit rustikaler Holzoptik und Andenken von den Pisten eine Atmosphäre wie auf einem verschneiten Berggipfel. Zweimal im Monat treffen sich die Mitglieder dort. Es gibt Vorträge, zum Beispiel von Mitarbeitern des AWI, Musikabende oder einfach zünftige Feiern. Die Hüttengaudis schweißen die

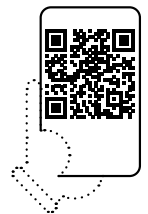


Ski-Club Bremerhaven von 1961 e.V.

- ◆ Mitglieder: Mehr als 600
- ◆ Vom Deutschen Skiverband anerkannte Skischule
- ◆ Vereinsräume: Stadthaus 3 (Kellergeschoss)

Gemeinschaft im Ski-Club Bremerhaven weiter zusammen. Und verkürzen die Wartezeit bis zur nächsten Ski-Reise. 

Weitere Informationen:
skiclubbremerhaven.de



Zentrum für Schmerztherapie

Schmerztherapie zwischen Hamburg und Bremen

Liebe Patientinnen und Patienten,

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

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

Sekretariat:

T. 04761 380-6880 | F. 04761 380-6881
www.oetmed.de

OetMed Klinik Bremerörde:

Gräfenburger Straße 117 | 27432 Bremerörde



SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER

WARUM *GUTE VORSÄTZE* OFT SCHEITERN -

UND WIE ES BESSER KLAPPT



PARKHAUS
FITNESS CLUB

@PARKHAUSFITNESSCLUB

Instagram Facebook YouTube

JETZT MITGLIED WERDEN:



dann kommen noch die Festmähler zu Weihnachten sowie Schoko, Spekulatius und Lebkuchen aus dem Adventskalender. Mit dem Körpergewicht nimmt das schlechte Gewissen zu. Außerdem ist die Weihnachtszeit zwar schön, aber oft sehr stressig. Das führt zu den immergleichen Vorsätzen:



Jahr für Jahr fassen Millionen von Menschen Vorsätze: Im neuen Jahr werde ich mein Leben ändern! Mehr Sport, gesündere Ernährung und Abnehmen sind dabei die Klassiker. Aber warum nehmen wir uns überhaupt Vorsätze? Wieviel bleibt davon übrig? Und weshalb lohnt es sich, damit nicht bis ins neue Jahr zu warten? Das liest du hier.

Kurze, graue und nasse Tage laden nicht gerade zu Outdoor-Sport oder allgemein zum aktiven Leben ein. Da haben Couch und Snacks vor dem Fernseher eine deutlich höhere Anziehungskraft. Und

DIE TOP-VORSÄTZE

- ✦ **Weniger Stress** (wollen 68 % der Befragten im neuen Jahr)
- ✦ **Mehr Bewegung** (61 %)
- ✦ **Gesündere Ernährung** (56 %)
- ✦ **Abnehmen** (34 %)

Quelle: Studie der DAK, 2024

Warum nehmen sich so viele Menschen aber den 1. Januar als Stichtag, um ihr Leben umzukrempeln? Psychologen sprechen von dem „Fresh Start Effect“. Gefühlt beginnt mit dem neuen Jahr ein neues Kapitel unseres Lebens. Das kann motivieren, alte Gewohnheiten abzulegen. Genauso wirkt der „Fresh Start Effect“ zum Beispiel auch, wenn du einen neuen

Job beginnst oder in ein neues Zuhause ziehst. Dazu kommt der soziale Druck: Wenn andere Vorsätze fassen, wirst auch du nach deinen gefragt.

NUR JEDER FÜNFTE HÄLT DURCH

Leider sind Vorsätze aber oft alles andere als nachhaltig. Die ersten brechen schon wieder damit, wenn die Silvester-Böllerreste noch auf den Straßen liegen. Neun Prozent der Menschen, so eine Statista-Umfrage von 2019, halten mit ihren Vorsätzen nicht einmal einen Tag durch. 39 Prozent scheitern am ersten Monat, 27 Prozent nach zwei Monaten. Dauerhaft am Ball bleiben laut Umfrage nur 20 Prozent. Eine Ursache dafür ist ein zu hoch gestecktes Ziel: „Ich gehe ab sofort dreimal pro Woche Joggen“ oder „Ich esse nur noch zuckerfrei und kalorienarm“. Damit setzt du dich selbst stark unter Druck. Und wenn du dann doch einmal schwach wirst, bist du frustriert – und der Vorsatz wird dann oft einfach über Bord geworfen.



Thiele Dental-Technik
Gesellschaft mbH

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

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

Zondag
PHYSIOTHERAPIE

**„WEIL GESUNDHEIT
VERTRAUENSACHE IST.“**

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



◉ *Frisches Obst und Gemüse sind ein einfacher Weg zu einer gesünderen Ernährung.*

SETZE DIR ERREICHBARE ZIELE

Deshalb führen realistische und konkrete Ziele zu dauerhaftem Erfolg. Du kannst dir zum Beispiel bestimmte Tage in der Woche vornehmen, an denen kalorienreduziert gegessen wird. An den anderen darf es dann auch mal Pizza oder ein Schokoriegel sein. So ernährst du dich langfristig gesünder, ohne ständig auf etwas zu verzichten. Das Gleiche gilt für Bewegung: Es muss nicht gleich das Training für den Marathonlauf sein. Stattdessen kannst du regelmäßiger das Fahrrad nutzen, einen täglichen Spaziergang machen oder dich zum Vereinssport anmelden. Schließlich willst du ja eigentlich weniger Stress, nicht mehr.

soulfit



DIE SCHÖNSTE
SAUNA
DER REGION

SOULFIT-CUXHAVEN.DE

URLAUB FÜR DIE SEELE

MIT
GASTRO-
NOMIE

Ganz wichtig: Du musst deinen gefassten Vorsatz wirklich selbst in die Tat umsetzen wollen! Und nicht nur, weil es alle anderen für das neue Jahr so machen. Stecke dir kleine Zwischenziele und erstelle dir einen Zeitplan. Ein realistisches Ziel kann dich sehr stark beflügeln. Und das gilt nicht nur zum Jahreswechsel. Starte doch einfach sofort! Das gibt dir einen zusätzlichen Motivationsschub und hilft, alte Gewohnheiten zu durchbrechen.

Die eigenen Vorlieben und Eigenschaften spielen eine große Rolle beim Erreichen der Ziele. Beim Sport können dir ausgebildete Fitness-Trainer individuell angepasste Pläne erstellen. Auch für die Ernährung lohnt es sich, professionelle Tipps von Ernährungsberatern zu holen. Wenn du deine Bedürfnisse nicht außer Acht lässt, fällt es viel leichter, Verhaltensmuster zu ändern. Dann kannst du nächstes Jahr an Silvester einfach den Vorsatz fassen: genauso weitermachen!

◉ LE

DREI TIPPS GEGEN **STRESS**

1. **Mache dir eine To-Do-Liste** und ordne deine Aufgaben nach Wichtigkeit und erledige immer nur eine zurzeit. Abhaken macht glücklich!
2. **Achte auf genügend Schlaf!** Sieben bis acht Stunden pro Nacht sorgen für ein besseres Lebensgefühl. Schalte eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen alle elektronischen Geräte aus.
3. **Sport hilft** dir nicht nur beim Gewichtsverlust, sondern baut zusätzlich jede Menge Stresshormone ab.

HAVENFIT: TIEFENENTSPANNUNG TRIFFT AUF POWER-WORKOUT

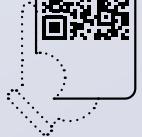
Das HAVENFIT-Team ist gewachsen: Der ausgebildete Yoga-Lehrer Frank Brede von Brede-Yoga bietet dort ab sofort Hatha-Yoga-Kurse an. Bei dieser Form verbinden sich körperliche Übungen mit Atemübungen und führen gemeinsam zu einer tiefen inneren Ruhe. Die beliebten Yoga-Nidra-Kurse finden jetzt wöchentlich auch im Fischbahnhof statt. Die besondere Unterwasser-Atmosphäre unterstützt die Gruppe dabei, inneren Frieden und geistige Stärke zu finden.

Das HAVENFIT hat mit den Jumping-Kursen auch intensives Intervalltraining im Programm: „Der Fokus liegt dabei auf Ausdauer und Fettverbrennung, es stärkt nebenbei den ganzen Körper“, beschreibt Inhaberin Rike Engel. Dieses Workout auf Mini-Trampolinen ist besonders gelenkschonend. Beim SOUL DANCE kannst du dich von der Musik und deinen Empfindungen leiten lassen – das intuitive Tanzen folgt keinen festen Bewegungsmustern. „In der Wohlfühlatmosphäre des

Rike Engel und Frank Brede laden zu Training für Körper, Geist und Seele ein. Foto: Schimanke

HAVENFIT bieten wir dir den Raum, einfach du zu sein“, erklärt Rike Engel. Die SOUL DANCE-Workshops werden so gut angenommen, dass es jetzt regelmäßige Kurse gibt. 

Das Kursangebot und Workshops findest du hier:




*Zahnersatz
made in Fischtown.*

Rübeling
DENTAL-LABOR
BREMERHAVEN
www.ruebeling.de





MEHR ALS EIN ZUHAUSE:

DIE ALBERT-SCHWEITZER-WOHNSTÄTTEN IN BREMERHAVEN

Ein selbstbestimmtes Leben für Menschen mit Beeinträchtigungen: das ermöglicht der gemeinnützige Träger Albert-Schweitzer-Wohnstätten e.V. in Bremerhaven schon seit über als 50 Jahren. Ein wichtiger Bestandteil dabei ist das eigene Zuhause. Die Mitarbeiter:innen begleiten und unterstützen ihre Klient:innen dort im Alltag – ob in Wohnstätten, WGs oder in einer eigenen Wohnung.

FAMILIÄRES UND SELBSTBESTIMMTES ZUSAMMENLEBEN

Der Verein betreibt in Bremerhaven sieben Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigungen mit insgesamt mehr als 200 Klient:innen. Dort leben verschiedene Gruppen oder WGs, die je nach Bedarf individuell betreut werden. Neben ihrem eigenen Zimmer nutzen die Klient:innen Küchen, Gemeinschaftsräume und oft auch Gärten oder Terrassen. Tagsüber arbeiten

viele in Werkstätten oder besuchen die Tagesstätte, ihre Freizeit gestalten sie nach eigenen Wünschen – oft gemeinsam.

Die Mitarbeiter:innen organisieren zusammen mit den Klient:innen Einkäufe, Haushalt und Ausflüge. „Wir wollen jeden Menschen nach seinen persönlichen Fähigkeiten und Wünschen begleiten und unterstützen“, sagt Geschäftsführer Helge Treiber. Durch das Leben in kleinen Gruppen entsteht ein Gefühl, wie in einer WG oder Familie – mitten im sozialen Leben.

Wer gut im Alltag zurechtkommt, kann auch mit Unterstützung des Vereins in eine eigene Wohnung ziehen. Diese wird von Albert-Schweitzer-Wohnen und Leben gGmbH oder einem rechtlichen Vertreter



Der gemeinsame
Alltag steckt voller
kleiner Freuden.

angemietet. Die Mitarbeiter:innen stehen den Klient:innen bei allen Fragen zur – ob im Haushalt, bei Behördengängen oder persönlichen Anliegen. Der Umfang der Assistenzleistung wird individuell angepasst. Auch die Klient:innen in den ambulanten Wohnangeboten können an den vielfältigen Freizeitaktivitäten teilnehmen.

VIELSEITIGE, ERFÜLLENDE AUFGABEN: KARRIERE UND AUSBILDUNG

„Unsere Arbeit ist nah am Menschen“, betont Helge Treiber. Die Mitarbeiter:innen begleiten Menschen mit Beeinträchtigungen dabei, ihre Wünsche umzusetzen – im Alltag, bei Ausflügen und beim Einkaufen. Dazu gehört auch die Assistenz bei Verpflegung, Körperpflege und Ankleiden. Freude an der sozialen Arbeit und ein starkes Miteinander im Team stehen dabei im Mittelpunkt.

Der Träger sucht Verstärkung in verschiedenen Bereichen:

- ✦ Sozialpädagog:in
- ✦ Pädagogische Fachkraft (Heilerziehungspfleger:in, Erzieher:in)
Pflegefachkräfte
- ✦ Haus- und Familienpfleger:in

Darüber hinaus kannst du den praktischen Anteil einer Ausbildung absolvieren – zum Beispiel als:

- ✦ Heilerziehungspfleger:in
- ✦ Haus und Familienpfleger:in
- ✦ Pflegeassistent:in

Auch die Ausbildung zur Fachkraft für Büromanagement in der Verwaltung ist möglich.



Wenn du erste Erfahrungen sammeln oder einen Freiwilligendienst leisten möchtest, unterstützen wir dich ebenfalls:

- ✦ Praktika in verschiedenen Ausbildungsgängen
- ✦ Freiwilliges Soziales Jahr
- ✦ Bundesfreiwilligendienst



Ausflüge, wie hier mit dem Segelboot, gehören fest zum Programm.

**Weitere Infos
findest du hier:**

www.asw-bhv.de/karriere



SO SCHÜTZT DU DEINE HAUT VOR DER KÄLTE

Draußen eisiger Wind, drinnen trockene Heizungsluft: Der Winter stellt deine Haut vor eine ziemliche Herausforderung. Thomas Anthes von den Sander Apotheken weiß, wie du empfindliche Stellen am besten schützt – und worauf du in der kalten Jahreszeit lieber verzichten solltest.

Wichtig für eine gesunde Haut ist einerseits eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit und andererseits eine funktionierende Schutzschicht. Beides leidet im Winter. Kalte Winterluft und geheizte Räume sind trocken und entziehen der Haut Flüssigkeit. Außerdem arbeiten die körpereigenen Fettdrüsen bei Kälte weniger. Das schwächt die natürliche Schutzschicht deiner Haut.

„Viele Pflegeprodukte wie Gesichtswasser und Peelings verringern die natürliche Fettschicht. Darauf sollte bei gereizter Haut im Winter besser verzichtet werden“, erläutert Apotheker Thomas Anthes. Langes und heißes Duschen trocknet deine Zellen zusätzlich aus. Dusche lieber lauwarm und nur wenige Minuten. Und creme danach besonders empfindliche Stellen ein.

DIE RICHTIGE PFLEGE:

- ♦ **Natürliche, fetthaltige Salben** spenden Schutz und Feuchtigkeit, können aber bei fettiger Haut Unreinheiten verstärken.
- ♦ **Sheabutter** wirkt mit einem hohen Fettanteil heilend und entzündungshemmend.

- ♦ **Cremes mit hohem Wassergehalt** fördern die Heilung und lindern Entzündungen.
- ♦ **Urea-Lotionen** binden Feuchtigkeit, stärken die Hautbarriere und pflegen intensiv.

Welche Creme am besten zu deinem Hauttyp passt, erfährst du bei einer kostenlosen Beratung in deiner Apotheke. Neben zahlreichen Cremes mit unterschiedlichen Wirkstoffen findest du dort außerdem hautschonende und feuchtigkeitsspendende Seifen und Duschgels.

Auch im Winter gilt: viel Wasser trinken! „Das sorgt für einen stabilen Flüssigkeitshaushalt der Haut und verbessert die Durchblutung“, sagt Thomas Anthes.



Thomas Anthes,
Apotheker und Inhaber der Sander Apotheken

Außerdem hältst du damit deine Schleimhäute feucht und stärkst sie so gegen Infekte.

sander-apotheken.de





DEMENZ Vorbeugen:

*So hältst du deine grauen Zellen **FIT UND GESUND***

Fit fürs Helfen – Lebensretter werden!

Erste-Hilfe-Ausbildung für den Erwerb des Führerscheins
und **betriebliche Erste-Hilfe-Ausbildung** in Bremerhaven.

Die Schulung entspricht den Vorgaben der Unfallversicherungsträger (DGUV) und der Fahrerlaubnisverordnung FEV.



JOHANNITER

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Altonaer Straße 11a, 27570 Bremerhaven,
Telefon 0471 98120-50,
johanniter.de/bremerhaven

Der Johanniter- Hausnotruf.

Zuhause und unterwegs
ein gutes Gefühl.



Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf
0800 0019412 (gebührenfrei)

Etwa 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Demenz – das vermeldet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft. Heilbar sind die verschiedenen Formen des Verlusts der geistigen Fähigkeiten bisher nicht. Aber gute Vorsorge kann zumindest das Risiko, daran zu erkranken, verringern – und das Fortschreiten einer Demenz deutlich verlangsamen.

14 Faktoren begünstigen die Entwicklung von Demenz. Das hat ein internationales Forscherteam im Auftrag der Wissenschaftszeitschrift Lancet festgelegt. Dazu gehört auch eine gute Nachricht. Denn: Die Hälfte dieser Faktoren kannst du selbst positiv beeinflussen. Gewisse Formen der Demenz sind genetisch bedingt und damit erblich. Sie machen aber nur rund ein Prozent aller Fälle aus.

Das sind die Faktoren:

- ✦ niedrige Bildung
- ✦ Sehverlust
- ✦ Schwerhörigkeit
- ✦ soziale Isolation
- ✦ Bluthochdruck
- ✦ Fettleibigkeit
- ✦ Bewegungsmangel
- ✦ hoher Cholesterinspiegel
- ✦ Diabetes
- ✦ Rauchen
- ✦ starker Alkoholkonsum
- ✦ Hirntraumata
- ✦ Depressionen
- ✦ Luftverschmutzung



Pflege • Betreuung • Wohnen
Miteinander!

Wir unterstützen Sie vielfältig aus einer Hand.

0471 95431-0

www.bew-bhv.de

Die Blutgefäße sind sehr wichtig für die Gesundheit des Gehirns. Sie versorgen es mit Sauerstoff und Nährstoffen. Wenn Nervenzellen nicht genug Sauerstoff erhalten, können sie absterben. Herz-Kreislauf-Erkrankungen vergrößern deshalb das Risiko einer Demenz stark. Und sie hängen oft mit ungesunder Ernährung und zu wenig Bewegung zusammen. Auch Schlaganfälle können eine Ursache für eine Demenz sein.



6,9 Prozent der Menschen über 65 Jahren sind in Deutschland laut Robert-Koch-Institut (RKI) von Demenz betroffen. Prozentual hat das RKI eine leichte Abnahme seit 2017 beobachtet. Ein möglicher Grund dafür ist, dass Menschen heute insgesamt gesünder leben. Da immer mehr Menschen immer älter werden, steigt die Gesamtzahl der Betroffenen aber. Gegensteuern solltest du schon frühzeitig. Denn der Verlust von Gehirnzellen zum Beispiel durch ungesunde Ernährung beginnt meist Jahrzehnte vor den ersten Symptomen und lässt sich nicht rückgängig machen.



Wir pflegen persönlich.
Für mehr Lebensqualität im Alter.



Christliche HEIMSTIFTUNG
Bremerhaven

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

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



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

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

Buschmanns
PFLEGE & WOHNEN



NOCH KAPAZITÄT IN DER PFLEGE FREI

HILFE FÜR SENIOREN	SENIOREN-WG
✓ Unterstützung und Pflege von „Senioren“ in gewohnter Umgebung ✓ qualifiziertes und motiviertes Team	✓ Wohngemeinschaft ✓ familiärer Umgang ✓ 24-Stunden-Betreuung ✓ ambulanter Pflegedienst nach Bedarf

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

TIPPS UND TRICKS

So schützt Du dein Gehirn



1. GESUND ESSEN UND TRINKEN

Ärzte empfehlen die sogenannte Mediterrane Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Fisch. Nüsse, Beeren und Olivenöl sind außerdem gesund und gut für deine grauen Zellen. Kaffee und Grüner Tee regen dein Gehirn an. Zusätzlich braucht es ausreichend Flüssigkeit, also solltest du mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag trinken. Alkohol, Rauchen, fettiges Essen und viel rotes Fleisch wirken sich hingegen negativ aus. Ein hoher Cholesterinspiegel sorgt für die Ablagerung von schädlichen Proteinen im Gehirn, die Demenz begünstigen.



2. VIEL BEWEGUNG

Wenn dein Kreislauf in Gang kommt, fördert das die Durchblutung des Körpers. Das Gehirn wird dann besser mit Sauerstoff versorgt und Verkalkung der Gefäße vermindert. Das Nervensystem profitiert außerdem. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt 2,5 Stunden Bewegung pro Woche. Das muss kein schweißtreibender Sport sein. Auch Spaziergänge und Gartenarbeit regen den Kreislauf an. Spezielle Angebote für Senioren gibt es außerdem in Sportvereinen und Fitness-Studios.

**MAMMOGRAPHIE
SCREENING
BREMERHAVEN**

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



Liebe Frauen zwischen 50 und 75 Jahren!

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

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



3. GUTES HÖREN UND SEHEN

Mit dem Alter lassen Hör- und Sehkraft nach. Wenn du das bei dir bemerkst, solltest du dir Hilfsmittel holen. Denn ohne Brille oder Hörgerät verbraucht dein Gehirn viel mehr Energie bei der Wahrnehmung und ermüdet schneller. Gleichzeitig kommen weniger Reize dort an. Darunter kann das Denkvermögen leiden. Außerdem ziehen sich Menschen, die nicht mehr alles Sehen oder Verstehen können, oft vermehrt aus dem sozialen Leben zurück. Das begünstigt ebenfalls die Entwicklung von Demenz. Hol dir also rechtzeitig Hilfe.



4. SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN

Bei einfachen Gesprächen mit anderen Menschen vollbringt unser Gehirn Höchstleistungen: Wir hören und lesen die Mimik unseres Gegenübers, verarbeiten diese Informationen und sprechen eine passende Antwort aus. Das ist Gehirnjogging pur. Regelmäßige Treffen mit Freunden, Verwandten und Nachbarn sind also gesund. Wenn du deinen Bekanntenkreis vergrößern möchtest, helfen zum Beispiel Sportvereine, Kurse an der Volkshochschule oder ein Ehrenamt. Inzwischen finden sich häufiger Senioren zu Alters-WGs zusammen, damit sie im Alltag immer jemanden zum Reden haben.



5. FORDERE UND TRAINIERE DEIN GEHIRN

Ein fittes Gehirn senkt das Risiko einer Demenz-Erkrankung. Deshalb solltest du es regelmäßig trainieren. Besonders gefordert wird es beim Spielen von Musikinstrumenten, Tanzen, Sport oder allgemein beim Lernen neuer Dinge. Fremdsprachen zum Beispiel. Das lässt sich auch gut mit sozialem Austausch, etwa in Sprachkursen oder bei Sprachreisen, verbinden. Gut für dein Gehirn ist es, ständig neue Erfahrungen zu machen. Du kannst zum Beispiel im Alltag einfach mal einen neuen Weg zum Supermarkt ausprobieren oder unbekannte Orte erkunden.



WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT



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

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

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



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



DEMENZ ODER ALZHEIMER?

Demenz ist eine chronische, voranschreitende Nervenkrankheit, welche die Funktion des Gehirns beeinträchtigt. Es gibt mehr als 50 verschiedene Formen dieser Krankheit. Die bekannteste davon ist die Alzheimer-Demenz. Sie macht 60 bis 70 Prozent aller Demenz-Erkrankungen in Deutschland aus. Die genaue Ursache ist nicht vollständig erforscht. Die Forscher geht aber davon aus, dass die Ablagerung von zwei giftigen Protein-Arten im Gehirn dabei eine wichtige Rolle spielt. 



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)




» 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



Das interdisziplinäre Team des durch die Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie (DGAV) zertifizierten Kompetenzzentrums für Adipositas- und metabolische Chirurgie arbeitet eng zusammen für Patientinnen und Patienten.

Teamwork im zertifizierten Adipositas-Chirurgiezentrum

Das Team rund um Adipositas-Chirurgin Dr. Elena Junghans begleitet und engagiert sich für die Patientinnen und Patienten – von der Erstberatung bis zur Nachsorge.

STARKE ZUSAMMENARBEIT FÜR INDIVIDUELLE WEGE

Im DIAKO Krankenhaus Bremen arbeiten im zertifizierten Adipositas-Chirurgiezentrum verschiedene Berufsgruppen eng zusammen, um Menschen mit starkem Übergewicht ganzheitlich zu begleiten – von der Erstberatung, über die Operation bis zur langfristigen Nachsorge.

OPERATIVE FACHKOMPETENZ & BEGLEITUNG

Bei der Entscheidung für eine Adipositas-Operation setzt Dr. Elena Junghans

minimalinvasive Methoden ein – wie zum Beispiel Schlauchmagen oder Magenbypass. Anästhesie, Pflege und Diätassistentinnen stimmen sich kontinuierlich ab und begleiten die Patientinnen und Patienten während des stationären Aufenthalts. Dadurch entsteht eine Atmosphäre, in der sich alle sicher und zuverlässig versorgt fühlen.

KONTINUIERLICHE NACHSORGE & GESUNDHEITSIMPULSE

Auch nach dem Krankenhausaufenthalt werden die Patienten und Patientinnen weiter eng begleitet: Die Diätassistentinnen unterstützen während des Aufenthalts beim Ernährungsplan. Die Adipositas-Koordinatorin Madleén Tolk organisiert individuelle Nachsorgetermine, überwacht den Fortschritt und vermittelt bei Bedarf

weitere Beratungsangebote. So bleibt die Rückfallquote gering und die Nachhaltigkeit hoch.

ZUSAMMEN IM FOKUS: PATIENTIN- UND PATIENTEN

Das gesamte Team – Chirurgie, Pflege, Adipositas-Koordination, Diätassistenten, Anästhesie und Bewegungstherapie – arbeitet mit einem gemeinsamen Ziel: die Gesundheit und Lebensqualität der Patientinnen und Patienten nachhaltiger zu verbessern. Empathie, professionelle Kompetenz und das Gefühl von Sicherheit prägen jeden Schritt des Weges.



**diakobremen.de/
adipositas-chirurgie**





FÜRSORGE AB DEM ERSTEN HERZSCHLAG

Neues Hebammenzentrum Bremerhaven

Zu einer Geburt gehört viel mehr als nur die Entbindung im Krankenhaus. Dafür, dass es Mutter und Kind in den Wochen davor und danach gut geht, sorgen Hebammen. Im Bremerhavener Goetheviertel hat jetzt ein neues Hebammenzentrum eröffnet. Die Nachfrage ist in der Nachbarschaft, aber auch in der gesamten Stadt und im Umland sehr groß. Den Hebammen erleichtert das innovative Konzept ihre Arbeit.

Drei freiberufliche Hebammen praktizieren in dem neuen Zentrum in Lehe an der Goethestraße 60. Dort stehen ihnen zwei modern ausgestattete Behandlungsräume kostenlos zur Verfügung – mit Geräten, die für eine einzelne Selbstständige kaum zu bezahlen wären. Sie arbeiten weiter freiberuflich, erhalten dabei aber Unterstützung von einer Verwaltungsfachkraft und einer Koordinatorin, die über das Land Bremen angestellt sind. Außerdem können sie sich

Stehen werdenden und jungen Familien zur Seite:
(von links) die Hebammen Maria- Stella Schultze, Stina Rühmann, Koordinatorin Maja Finke und Maren Willmann.

gegenseitig vertreten und aushelfen. Das nimmt den Hebammen viele Aufgaben ab, so bleibt ihnen mehr Zeit für ihre eigentliche Arbeit.

Diese Arbeit geht von regelmäßigen Vorsorge-Untersuchungen über Geburts-Vorbereitungskurse bis zur Begleitung nach der Geburt: Wie entwickelt sich das Baby? Wie klappt das Stillen? Wie erholt sich der Körper der Mutter? „Wir wollen den Familien ab Beginn der Schwangerschaft die bestmögliche Unterstützung geben“, sagt Koordinatorin Maja Finke. Seit der Eröffnung am 5. Juni werden diese Dienste sehr gut angenommen – so gut, dass der Bedarf noch nicht komplett gedeckt werden kann. Weitere Hebammen zur Mitarbeit werden gesucht.

HNO-Praxis Dr. Uhe



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

Grashoffstr. 6
27570 Bremerhaven
Tel: 0471/21167

**Verlässlich.
Persönlich.
Vor Ort.**

**WIR MACHEN
DAS EINFACH.**

RABATT

20%

**FREIVERKÄUFLICHE &
REZEPTFREIE
PRODUKTE!**

**NORDSEE
APOTHEKE**

Nordsee-Apotheke | Hafenstraße 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!

VIERTES ZENTRUM IM LAND BREMEN

Denn die Nachfrage ist groß. Das ist einer der Gründe, warum die Hans-Wendt-Stiftung in Zusammenarbeit mit dem Bremer Senat das Hebammenzentrum in Bremerhaven eingerichtet hat. Drei weitere gibt es schon in Bremen. „Wir gehen in Stadtteile, die unterversorgt sind“, erläutert Saskia Beck-van Düllen von der Hans-Wendt-Stiftung. „So kommen auch Frauen zu uns, die sonst wohl gar keine Versorgung durch eine Hebamme bekommen hätten“, ergänzt sie. Gerade Frauen aus migrantisch geprägten oder sozial benachteiligten Familien wissen oft nicht, dass es dieses Angebot überhaupt gibt – und dass es von der Krankenkasse bezahlt wird. Für den ersten Kontakt hilft es, dass das Hebammen-Zentrum gut mit vielen anderen Institutionen vernetzt ist. Genauso vermitteln die Hebammen Familien bei Bedarf auch an andere Beratungsstellen und Institutionen weiter – damit die Entwicklung kontinuierlich gefördert wird.



Das macht eine Hebamme

- ✦ Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt
- ✦ Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft
- ✦ Nachsorgeuntersuchungen bei Mutter und Kind nach der Geburt
- ✦ Beratung für die ideale Betreuung des Babys

UMZUG IN „BILDUNGSHAUS“ GEPLANT

Das soll noch einfacher werden, wenn das Hebammenzentrum im kommenden Jahr in das geplante „Bildungshaus“ an

der Goethestraße, Ecke Eupener Straße, zieht. Dann wären sie unter anderem mit einer Krippe, der Beratungsstelle „Familie Kind Gesundheit“ und dem Sozialen Dienst unter einem Dach.

Das erste Hebammenzentrum öffnete im Herbst 2022 in Bremen. Dort gibt es inzwischen drei Standorte im Norden, Westen und Osten der Stadt, ein weiterer ist für den Südsüd geplant. „Wir verfolgen einen neuen Ansatz. In der Form gibt es Hebammenzentren bisher nur im Bundesland Bremen“, erklärt Saskia Beck-van Düllen. Das Konzept erhielt eine Auszeichnung des Deutschen Hebammenpreises und war Vorbild für ein ähnliches Projekt in Hamburg.

LE



Weitere Informationen finden Sie hier:

hebammenzentrum-bremen.de

ANZEIGE

HÖRSYSTEME CAROLA ISE: INDIVIDUELLE BERATUNG TRIFFT AUF MODERNSTE TECHNIK

Hören bedeutet Lebensqualität. Deshalb bietet Hörsysteme Carola Ise in Wulsdorf Service und Produkte, die genau auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Das qualifizierte Team aus zwei Hörakustikmeistern, einem Gesellen und einer Fachkraft steht den Kundinnen und Kunden mit langjähriger Erfahrung und einem offenen Ohr zur Seite.

Mit modernster Technik wird das Ohr sanft und schmerzfrei per Scanner erfasst, so entstehen passgenaue Ohrstücke aus innovativem Titan. „Diese haben einen besonders hohen Tragekomfort, verbessern das Sprachverständnis und können sowohl

ganz unauffällig als auch als Schmuckstück gefertigt werden“, erläutert Carola Ise.

Zum Angebot gehören neben modernen Hörgeräten auch Zubehör, Gehörschutz und alles, was gutes Hören unterstützt. Willkommen sind dabei nicht nur Kunden, die ihr Hörsystem hier gekauft haben. Auch wer bereits Geräte besitzt, findet bei Carola Ise den passenden Service – von Wartung über Reinigung bis zur individuellen Anpassung.

Hörsysteme Carola Ise
Weserstraße 66
27572 Bremerhaven
0471 / 95 21 23 20



Haben ein offenes Ohr für Kundenwünsche: (von links) Mike Franken, Julia Corssen, Carola Ise und Kilian Ise.

WARUM DIE ZAHNBÜRSTE ALLEIN NICHT REICHT:

TIPPS FÜR DIE BESSERE MUNDGESUNDHEIT

Mit der Zahnbürste erreichst du nur etwa 60 bis 70 Prozent deiner Zahnflächen. Der Rest liegt in den Zwischenräumen. Und dort sammeln sich schnell Bakterien, die dann Karies, Entzündungen und sogar Krankheiten im ganzen Körper verursachen können. Zahnarzt Dr. Eduard Arendt erklärt, worauf es bei der umfassenden Mundhygiene ankommt.

Mindestens zweimal täglich Zähneputzen ist die Grundlage für die Zahngesundheit. Die elektrische Zahnbürste ist dabei in der Regel gründlicher und auch schonender für

das Zahnfleisch. Allerdings lassen sowohl die klassische Handzahnbürste als auch die elektrische Variante einen großen Teil der Zahnzwischenräume aus. Die dürfen aber keinesfalls vernachlässigt werden. Auch die Zungenreinigung sollte ein fester Bestandteil der Mundpflege sein.

Zwei- bis dreimal pro Woche sollten mindestens auch die Zwischenräume von Essensresten und Ablagerungen befreit werden, besser täglich. Dafür bietet sich Zahnseide oder die Interdentalbürste an. Benutze sie abends vor dem Zähneputzen und spüle dir anschließend gründlich den Mund aus. „Unser perfekt ausgebildetes Prophylaxe-Team zeigt gern den richtigen Umgang mit Zahnbürste, Zahnseide und Co.“, sagt Dr. Eduard Arendt.

REGELMÄSSIGE VORSORGE ZAHLT SICH AUS

Wichtig für deine Mundhygiene sind außerdem die Vorsorgetermine beim Zahnarzt. Die Krankenkasse übernimmt zwei Untersuchungen im Jahr. Dabei sucht er nach Anzeichen für Erkrankungen und Schäden, um rechtzeitig gegenwirken zu können.



Dr. Eduard Arendt,
Zahnarzt und Implantologe

„Ich empfehle außerdem eine professionelle Zahnreinigung mindestens zwei- bis viermal im Jahr. Wir reinigen dabei neben den Zähnen gerade auch die schwer zugänglichen Bereiche wie Zahnzwischenräume und Zahnfleischtaschen gründlich“, erläutert der Bremerhavener Zahnmediziner. Verfärbungen verschwinden und die Oberflächen erhalten einen zusätzlichen Schutz durch spezielle Fluoridlacke. Das senkt die Krankheitsrisiken und verlängert auch die Haltbarkeit von Zahnersatz.

LE

Checkliste

ZAHNPFLEGE

- ✓ Mindestens zweimal täglich Zähneputzen
- ✓ Mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich Zwischenräume reinigen
- ✓ Ein bis zwei Vorsorgeuntersuchungen pro Jahr
- ✓ Zwei bis vier professionelle Zahnreinigungen pro Jahr

arendtdental.de



ALLES GEREGLT

MIT PATIENTENVERFÜGUNG, VORSORGEVOLLMACHT UND TESTAMENT

Ob durch einen Unfall, eine schwere Krankheit oder schlicht das Alter – niemand weiß, wann er plötzlich nicht mehr in der Lage ist, selbst Entscheidungen zu treffen. Wer frühzeitig vorsorgt, entlastet Angehörige und sorgt dafür, dass der eigene Wille respektiert wird. Drei Dokumente sind dafür besonders wichtig: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Testament.

PATIENTENVERFÜGUNG: WAS PASSIERT MIT MIR IM NOTFALL?

Mit einer Patientenverfügung legst du fest, welche medizinischen Maßnahmen bei dir im Ernstfall ergriffen werden sollen – und welche nicht. Typischerweise geht es um lebensverlängernde Behandlungen bei Unfall oder Krankheit, wenn keine Hei-

lungschance mehr besteht. Die Verfügung greift nur, wenn du selbst nicht mehr entscheiden kannst. Mit ihr stellst du sicher, dass dein Wille eindeutig befolgt wird.

Ohne Verfügung muss das Betreuungsgericht einen Vertreter bestellen. Dieser befragt Angehörige, die über deinen mutmaßlichen Willen spekulieren müssen – eine große emotionale Belastung, die außerdem viel Zeit kostet.

PRAXIS-TIPP:

Formuliere deine Patientenverfügung klar und widerspruchsfrei. Nutze geprüfte Vorlagen aus dem Internet und lasse die Verfügung im Zweifel von einem Notar prüfen. Hinterlege ein Exemplar bei Vertrauenspersonen und trage einen Hinweis auf die Verfügung in deiner Brieftasche bei dir.

VORSORGEVOLLMACHT: WER VERTRITT DICH?

Mit dieser Vollmacht bestimmst du, wer für dich persönliche, finanzielle und rechtliche Angelegenheiten erledigen darf. Dazu zählen Bankgeschäfte, Behördenpost, Entscheidungen über Pflegeheime oder auch medizinische Behandlungen. Die Vollmacht legt fest, ab wann sie genutzt werden kann. Etwa, wenn du selbst nicht mehr entscheidungs- oder geschäftsfähig bist. Deine Vorsorgevollmacht kannst du ganz individuell anpassen. Zum Beispiel lassen sich unterschiedliche Bevollmächtigte für verschiedene Bereiche wie Finanzen und Gesundheitsfragen einsetzen. Denke auch daran, einen Ersatzbevollmächtigten zu ernennen – falls dein Bevollmächtigter selbst verhindert sein sollte.



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

Liegt keine Vollmacht vor, setzt das Betreuungsgericht einen gesetzlichen Betreuer ein. Ehe- oder Lebenspartner dürfen zwar seit 2023 für sechs Monate einspringen – für langfristige Sicherheit reicht das aber nicht.

DAS MUSS IN DIE VORSORGEVOLLMACHT:

Auch hierfür findest du wieder praktische Vordrucke im Internet. Gültig ist die Vorsorgevollmacht nur, wenn sie mit Ort und Datum sowie mit der vollständigen Adresse, Geburtsdatum und Unterschrift aller Beteiligten versehen ist. Gerade, wenn du ein Unternehmen führst oder Immobilien verwaltest, lohnt sich die Beratung beim Notar. Er kennt alle rechtlichen Fallstricke und sorgt für Sicherheit.

TESTAMENT: LETZTER WILLE MIT KLARHEIT

Ein Testament gibt dir die Möglichkeit, dein Vermögen und auch einzelne Gegenstände gezielt zu verteilen. So kannst du zum Beispiel Partner ohne Trauschein, Stiefkinder oder Hilfsorganisationen bedenken. Hinterlässt du kein Testament, greift die rechtliche Erbfolge. Sie regelt die Verteilung ganz klar. Allerdings müssen deine Angehörigen dann erst einen Erbschein beim Amtsgericht beantragen. Das kostet Zeit und Geld.



FriedWald®

KOSTENLOSES INFOMATERIAL

Die Bestattung in der Natur

Sie wollen mehr über den **FriedWald Cuxland** und die Bestattung in der Natur wissen? Dann bestellen Sie kostenlos unser Infomaterial ganz bequem zu sich nach Hause. Darin erfahren Sie alles rund um Baumbestattung, Kosten und Vorsorge.

Jetzt bestellen: Tel. 06155 848-100
oder www.friedwald.de/infomaterial



Informationen zum Wald:
www.friedwald.de/cuxland

DU KANNST DEIN TESTAMENT SELBST SCHREIBEN. DAS GILT ES DABEI ZU BEACHTEN:



- ✦ Es muss vollständig per Hand geschrieben werden
– Vordrucke und Kopien sind ungültig
- ✦ Es muss deine Unterschrift sowie den Ort und ein Datum enthalten
- ✦ Du musst beim Erstellen mindestens 16 Jahre alt und im Vollbesitz deiner geistigen Kräfte sein
- ✦ Es muss die Überschrift „Testament“ tragen
- ✦ Zeige deinen Angehörigen, wo du das Original abgelegt hast. Du kannst ihnen auch Kopien mit einem Hinweis auf den Aufbewahrungsort geben.

Wenn du dein Testament nach allen Seiten absichern willst, lasse es von einem Notar auf Form und Gültigkeit prüfen – oder direkt von ihm aufsetzen. **Ein rechtlich sicheres Testament kann deinen Angehörigen im Trauerfall viel Stress und Bürokratie ersparen.**

GESETZLICHE ERBFOLGE

Deine Erben werden rechtlich in drei Ordnungen eingeteilt. Zur ersten Ordnung zählen zum Beispiel Ehepartner und Kinder. Wenn du Erben in der ersten Ordnung hast, teilt sich dein Erbe komplett unter ihnen auf. Zum Beispiel geht eine Hälfte an deinen Ehepartner, die andere Hälfte zu gleichen Teilen an deine Kinder. Falls du keine Erben erster Ordnung hast, geht dein Erbe entsprechend an die nächste Ordnung. Zur zweiten Ordnung gehören Geschwister und Eltern, zur dritten Ordnung Großeltern, Onkel und Tanten, Cousins und Cousins.





ELLERMANN

BESTATTUNGEN




Der richtige Weg zu Ihrer Vorsorge!

PERSÖNLICH - FACHKUNDIG - INDIVIDUELL



HAFENSTRASSE 108
27576 BREMERHAVEN



0471 - 4 31 24

www.bestattungen-ellermann.de

SO SHOPPST DU WEIHNACHTEN SICHER

Weihnachten ohne Einkaufsstress – klingt traumhaft, oder? Kein Anstehen, kein Gedränge, stattdessen Laptop oder Handy zücken und Geschenke liefern lassen. 61 Prozent der Deutschen kaufen ihre Geschenke heute online. 24 Prozent wurden aber auch schon über den Tisch gezogen. So bequem Online-Shopping ist, gerade im Weihnachts-Endspurt lauern Risiken. Rechtsanwalt Guido Wurtz gibt Tipps, wie der Geschenkekauf entspannt bleibt.

DER WIDERRUFSJOKER

„Bei fast allen Onlinekäufen gelten 14 Tage Widerrufsrecht – egal, ob ein Geschenk nicht gefällt oder nicht passt“, erklärt Guido Wurtz. „Wer Rechnungen und Verpackungen aufbewahrt, macht sich die Rückgabe leichter.“ Also: Quittungen und Retourenlabels am besten gleich sortieren.

KEIN CENT AN FAKE-SHOPS

In Deutschland gibt es rund 82.000 Fake-Shops – jeden Monat kommen über 1.300 neue dazu. Viele Opfer verlieren Hunderte, manchmal Tausende Euro. „Ein zu gutes Angebot ist oft ein Warnsignal“, sagt Wurtz. „Serious Shops haben ein Impressum, nachvollziehbare AGB und bieten sichere Zahlungsmethoden wie PayPal oder Kreditkarte.“ Lieber einmal mehr prüfen als einmal zu viel zahlen.

Drei schnelle Checks gegen Fake-Shops

Impressum prüfen

Seriöse Händler haben vollständige Angaben zu Sitz und Ansprechpartner.

Bewertungen lesen

Unrealistisch viele 5-Sterne-Rezensionen sind oft Fake.

Bezahlmethoden checken

Finger weg von Vorkasse ohne Käuferschutz.

LIEFERSTRESS VERMEIDEN

Im Dezember haben die Paketdienste Ausnahmezustand. „Frühes Bestellen schützt vor Stress“, rät Wurtz. „Und falls etwas schiefgeht: sofort reklamieren – schriftlich und mit Fristsetzung. So bleibt man rechtlich auf der sicheren Seite.“

Online-Shopping mit Köpfchen macht Weihnachten bequemer. Seriöse Shops, sichere Zahlung und ein Plan B für Lieferpannen sind Gold wert. „Verbraucher sollten ihre Rechte auch im Internet konsequent wahrnehmen“, fasst Guido Wurtz zusammen. Dann wird das Fest garantiert entspannter.

JS



Guido Wurtz,
Rechtsanwalt und Notar

Checkliste

Retourenfreundlich einkaufen

- **Retourenbedingungen lesen**
Gibt's ein kostenloses Rücksendeetikett?
- **Größentabellen nutzen**
Spart unnötige Bestellungen in mehreren Größen.
- **Nachhaltige Marken bevorzugen**
Viele Labels bieten CO₂-neutrale Rücksendungen.
- **Lieferzeit realistisch einschätzen**
Damit das Geschenk rechtzeitig unterm Baum liegt.

ZEIT ZU ZWEIT UND
GANZ VIEL FREUDE -

Geschenklösungen aus der Seestadt und Region

Weihnachten steht vor der Tür und du weißt nicht, was du unter den Tannenbaum legen sollst? Wir haben Geschenktipp gesammelt – geprägt von regionalen Produkten und gemeinsamen Aktivitäten. Damit wird euer Weihnachtsfest in diesem Jahr zu einem echten Highlight!

bummeln

einkaufen

genießen

entdecken



Columbus Shopping Center

Shopp
bei jedem
Wetter

columbus-center.de · Mo - Sa bis 19 Uhr





GESCHENKE FÜR DIE SINNE

Wer auf der Suche nach einem echten Geschmackserlebnis ist – und sich nicht vor Hochprozentigem scheut – wird bei dem Bremerhavener Anbieter „Copper and Brave“ fündig. Es gibt drei verschiedene Rum-Sorten und einen Gin, jeweils mit perfekt abgestimmten Aromen und einer besonderen Geschichte. Jede Flasche ist ein Unikat! Die in Bremerhaven kreierten Spirituosen findest du im Online-Shop und in vielen Edeka-Märkten.

Genug vom Schnaps? Dann haben wir noch einen echten Wachmacher für dich. Feinste Kaffees, geröstet in salziger Seeluft. Das verspricht die Kaffee-Werkstatt Bohnengold aus Bremerhaven. Eine Auswahl der verschiedenen Kaffeesorten eignet sich hervorragend als Präsent unter

dem Weihnachtsbaum. Diese besonderen Kaffees bekommt ihr in Geestemünde auf dem Wochenmarkt, in den Edeka-Märkten oder online im Shop.

NASCHKATZEN AUFGEFASST!

Richtige Leckereien bekommt ihr bei Lindt im Moin-Outlet. Von Lindor-Kugeln über Schokoladentafeln bis hin zu edelsten Pralinen lässt der Store keine Wünsche offen. Wer ein bisschen mehr möchte als nur Schokolade, sollte sich bei Nice Candy im Columbus Center umsehen. Bunte Boxen oder einzelne, extra süße Produkte lassen das Herz von Süßigkei-

ten-Liebhabern höher schlagen. Gerade an den gehaltvollen Feiertagen kannst du auch mit kalorienarmen, aber sehr aromatischem Obst punkten. Regionale und saisonale Produkte bekommst du zum Beispiel auf den Wochenmärkten oder beim Fruchthandel Dietzel an der Rickmersstraße 68.



Hochzeit 2026

LANDESSSTRASSE 46 | 21776 WANNA | 04757 811111
 INFO@MODE-SCHULT.DE | WWW.MODE-SCHULT.DE

Seit 1970
OBST · GEMÜSE · SÜDFRÜCHTE

Geschenk-
körbe

Lieferservice

Öffnungszeiten
 Unser Geschäft in der Rickmersstr. 68:
 Mo., Di., Do., Fr. 8–18 Uhr und Sa. 8–13 Uhr
 Wochenmarkt Geestemünde: Mi. + Sa. von 7–13 Uhr

Tel. 0471 53229 • www.fruchthandel-dietzel.de

KINDERBUCH-TIPPS

rund um Bremerhaven

Emina Seiffert und ihr Sohn Julius haben mit „Die Superkumpels“ den ersten Bremerhavener Kinderkrimi geschrieben. Die Geschichte rund um die Freunde Leon und Emil mit ihren Superkräften und dem Chihuahua Pixi geht jetzt in die zweite Runde: In „**Die Superkumpels. Wuff & Weg: Superhunde in Gefahr**“ suchen sie an Bremerhavener Schauplätzen verschwundene Hunde und kommen einem bösen Plan auf die Spur. Das Buch ist super spannend und hier erhältlich: Hotel Haverkamp, Tourist-Info am Neuen Hafen, Edeka Roter Sand, Thalia im Columbus-Center und Buchhandlung Hübener in Geestemünde.



Zur SAiL ist das Bilderbuch „**Wimmelspaß mit Fussel in Bremerhaven**“ erschienen. Es zeigt Bremerhaven aus der Vogelperspektive und steckt voller Rätsel. Das Buch bekommst du unter anderem im havenhostel an der Bürgermeister-Smidt-Straße 209 und im Internet unter wimmelwerk.de/bremerhaven



Wuselig geht es auch in „**Das Bremerhaven Wimmelbuch**“ von Valeska Scholz zu. Ihre liebevollen Zeichnungen zeigen mit viel Details Bremerhavener Orte wie den Zoo am Meer, den Deich und die Eisarena. Es ist im Buchhandel und Online erhältlich.

P.OELLERICH

Die Goldschmiedewerkstatt der persönlichen Schmuckgestaltung



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



nix FÜR SCHISSEr!

2 Etagen Adrenalin!

0421 38 50 44
www.bb-kart.de

The BB-KART logo, which includes a checkered flag and a stylized kart.

Fischkisten mit den Räucherspezialitäten aus dem Fischereihafen sind ein Renner zu Weihnachten. Dort findest du aber auch das richtige Werkzeug zur Fischzubereitung. Mit Filetirmesser, Grätenpinzetten, Flammhaken und Holz-Chips zum Räuchern können du oder deine Liebsten zu echten (Hobby-)Küchenchef werden. Eine große Auswahl gibt es bei Fiedlers Fischmarkt.



FÜR DIE KREATIVEN KÖPFE UNTER EUCH HABEN WIR AUCH NOCH ETWAS:

Die Malboxen von Celines Ceramics in der Jahnstraße 103. Einfach vor Ort ein Keramikstück und Farben aussuchen, Box mitnehmen und ganz entspannt am

Wunschort losmalen. Anschließend könnt ihr eure eigenen Becher, Schüsseln oder Kannen bei Celine abgeben und nehmt das fertig gebrannte Kunststück dann mit nach Hause.



*Eine selbst gestaltete
Tasse - kreativ und
einzigartig.*

**Live-Musik
Weihnachtliches
zum
Mitsingen**

**Unser Angebot:
1 Stück Bienenstich
1 Getränk nach Wahl
3,20 Euro**

**Deko- &
Geschenkartikel,
Glühwein & Bratwurst, Bratapfelkuchen-Verkauf
zugunsten der Stiftung Horizonte**

Adventsmarkt

**22. November 2025, 10 bis 16 Uhr
Parkplatz Brötchengeber, Adolf-Kolping-Str. 24**

Selbstbestimmt. Besser. Leben.



GENET bodywear

DEIN KÖRPER. DEIN STYLE.

WOHLFÜHLEN BEGINNT MIT DEM RICHTIGEN OUTFIT

- ✓ Hochwertige Unterwäsche für jeden Tag & Anlass
- ✓ Kuschelige Bademäntel & Loungewear für deine Auszeit
- ✓ Nachtwäsche zum Wohlfühlen – von elegant bis modern
- ✓ Große Auswahl an Größen – von Cup AA bis K, von 36 bis 52

GENET bodywear – Dein Partner für Tag- und Nachtwäsche, Loungewear
Sports- und Activewear, Still BHs und Bademode

**Langener Landstraße 262 - Bremerhaven - 0471 / 30 95 97 4
Instagram @genetbodywear**



Ein gemeinsamer Wellness-Tag lässt
Weihnachtsstress schnell verblassen.

DAS SCHÖNSTE ALLER GESCHENKE: ZEIT ZU ZWEIT

Unternehmungen zu verschenken ist und bleibt eines der schönsten Geschenke. Im stressigen Alltag fehlt häufig die Ruhe, sich auf die wichtigen Dinge zu konzentrieren: gemeinsame Zeit mit den Liebsten.

In und um Bremerhaven gibt es tolle Möglichkeiten, diese Zeit zu etwas ganz Besonderem zu machen. Kennst du zum Beispiel die Alpakas vom Herr-Hof an der Wurster Nordseeküste? Dort im Alpakacafé die Seele zwischen den pelzigen Freunden baumeln lassen oder bei einer Nordseewanderung mit Alpaka mal so richtig durchatmen.

Oder wie wäre es mit Gutscheinen für eine richtig entspannende Massage zu zweit? In der Moor-Therme in Bad Bederkesa gibt es neben den Massagen, der Sauna und dem Schwimmbad zudem noch das entspannende Moorbad. Auch das Bad2 in Bremerhaven bietet neben einer wunderschönen Saunalandschaft das Rundum-Sorglos-Relaxing-Programm an. Gutscheine erhältst du bei beiden direkt vor Ort oder online.

Passend zu einem Wellness-Ausflug kannst du dich mit hochwertiger Bademode beschenken. Bei Genet Bodywear an der Langener Landstraße 262 findet ihr eine große Auswahl – außerdem Premium-Nachtwäsche und stilvolle Dessous.

Das perfekte Geschenk

Badespaß verschenken

Verbreite Freude an Weihnachten und schenke deinen Liebsten einen BADgutschein. Erhältlich als print-at-home-Variante im BADshop und als Gutscheinkarte in den Bädern.

shop.baeder-bhv.de

BÄDERGESELLSCHAFT
BREMERHAVEN

Schwimmen
Sauna
Aqua-Kurse

QR Code

B B

Gutscheine für Kino und Theater halten für jeden Geschmack das Richtige bereit. So ein Besuch im Kino oder Theater lässt sich auch immer super mit einem Abstecher in euer Lieblingsrestaurant verbinden. In Bremerhaven sind vor allem das Theater im Fischereihafen (TiF), das Stadttheater und die Stadthalle die richtigen Anlaufstellen für Vorführungen aller Art: Comedy, Gesang, Theater, Oper oder Ballett. Schau doch einfach mal online vorbei und finde die perfekte Veranstaltung für einen Abend mit deinen Lieben.



Gewinnspiel

Wir verlosen in Zusammenarbeit mit dem Fruchthandel Dietzel einen Obstkorb im Wert von 25 Euro. Beantworte dazu folgende Frage:

WELCHES OBST WIRD IN DER WEIHNACHTSZEIT GERNE GEBACKEN UND MIT ZUTATEN WIE MANDELN, ROSINEN ODER MARZIPAN GEGESSEN?

Sende die richtige Antwort unter dem Betreff „Obstkorb“ und Nennung deiner Postleitzahl bis zum 6. Dezember 2025 an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de.

Wir wünschen viel Glück! Die Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Website.

Abbildung ähnlich

STADTHALLE BREMERHAVEN VERANSTALTUNGEN 2025/2026

FR 14. NOV 2025, 19:00 UHR
**HAVEN BALL -
DER MARINEBALL
BREMERHAVEN**
IM FOYER DER STADTHALLE

SA 22. NOV 2025, 17:00 UHR
**KRAWATTE &
KREMPER - NEU
KAUFEN KANN JEDE:R**
HERRENMODE, HANDWERKS-
ARTIKEL U.V.M. IM FOYER DER
STADTHALLE

SO 30. NOV 2025, 11:00 UHR
**DIT UN DAT - GENÄHT.
GEBASTELT. GEBAUT.**
DER ERSTE KREATIVMARKT IN DER
STADTHALLE BREMERHAVEN

SA 06. DEZ 2025,
13:00 UND 16:30 UHR
RUMPELSTILZCHEN
DIE MÄRCHENSCHOW AUF ROLLEN

DO 11. DEZ 2025, 19:00 UHR
**SCHWANENSEE -
GRAND CLASSIC BALLET**

SA 13. DEZ 2025, 20:00 UHR
**SOULFOOD
WINTEREDITION -
ADVENTSPARTY**
TANZEN, FEIERN UND FREUNDE
TREFFEN IM FOYER DER STADT-
HALLE BREMERHAVEN

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
DER EISBÄREN
BREMERHAVEN
SAISON 2025/2026**



SA 05. SEP 2026, 16:00 UHR
**MALLE-OPEN AIR AN
DER STADTHALLE**
MIT PIETRO LOMBARDI, SCHÜRZE,
JULIAN BENZ, SPECKTAKEL, DJ
CASHI, BUDDY OGÜN, NANCY
FRANCK UND CARO WINTER



**ÖFFENTLICHER
EISLAUF**

EISDISCO

ALLE TERMINE UNTER:
EISARENA-BREMERHAVEN.DE

**HEIMSPIELE DER
FISCHTOWN PINGUINS
SAISON 2025/2026**



TICKETS
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE
0471 59 17 59

stadthalle
BREMERHAVEN

Gut gebellt

Neues aus Bremerhaven und Umzu

Ein fröhliches Wau-Wau an euch da draußen. Schön, dass ihr wieder bei mir vorbeischaut. Heute geht es mit mir ab in die Natur – zu den schönsten Hundewiesen der Stadt und Umgebung.

Wahnsinn, jetzt ist schon November und bald steht Weihnachten vor der Tür. Das schönste Geschenk für Hund und Mensch ist meiner Meinung nach, gemeinsam Zeit zu verbringen. Ich habe mich für euch mal auf die Suche gemacht und die schönsten (Hunde-)Orte dafür ausfindig gemacht. Da gibt es zum Beispiel die Hundewiesen im Bürgerpark und am Auesee. Der Spadener See ist zwar in der Hauptsaison kostenpflichtig, dafür aber auch eingezäunt, und für Herrchen und Frauchen gibt es leckere Snacks und Getränke. Die Hundewiese in Wulsdorf war lange gesperrt, ist nun aber auch endlich wieder geöffnet, also noch ein Platz mehr zum Spielen und Toben! Etwas weiter weg gibt es auch noch super Auslaufflächen, zum Beispiel den Hundestrand in Dorum

oder das Steertmoorgebiet in Loxstedt. Ihr seht, in Bremerhaven und Umzu gibt es unzählige Möglichkeiten, Zeit mit Lieblingsemensch und Hund zu verbringen.

Mein persönlicher Favorit ist der Auesee, dort habe ich schon so viele nette Hunde kennengelernt und für einen Sprung ins kühle Nass gibt's auch immer Zeit. Wobei das aktuell recht frisch ist ...

Wie sieht's bei euch aus? Was ist eure Lieblingshundewiese? Schreibt mir eure Meinungen gerne an:

snoopy@moin-bremerhaven.de

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

Hundewiesen
in Bremerhaven



Wir schnüffeln wieder,
Euer
Snoopy

Sonnenblume e.V. Bremerhaven – Hilfe für Kinder

Täglich betreuen wir mit großem Engagement 35-40 Kinder. Neben Hausaufgabenhilfe und Freizeitbetreuung, bekommen die Kinder bei uns frisch gekochtes Mittagessen.

Für einige von ihnen ist es die erste Mahlzeit des Tages.

Seit 2009 finanzieren wir unsere Arbeit ausschließlich durch Spenden und Second-Hand-Verkäufe. Öffentliche Mittel erhalten wir nicht. Um unsere wichtige Arbeit fortzusetzen, sind wir dringend auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Ihre Spende macht den Unterschied!

Sonnenblume e.V.
Projekt für Leberheider Kinder

Sonnenblume e.V. | Bremerhaven Spendenkonto: IBAN: DE47 2925 0000 1020 6227 25,
Stichwort: Kinderprojekt Sonnenblume | www.sonnenblume-bremerhaven.de



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

Einfach bestellt, schnell geliefert!

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



sander
apotheken

Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70
sander-apotheken.de

LANGWEILIG KANN JEDER – WIR MACHEN ZUKUNFT!

STARTE DURCH: DEINE AUSBILDUNG ZUM
STEUERFACHANGESTELLTEN (M/W/D) AB 01. AUGUST 2026

SCHAU DIR UNSERE MITARBEITER-
CLIPS AN & LERNE UNS KENNEN



BEWIRB DICH JETZT & GESTALTE DEINE ZUKUNFT MIT UNS!

- ☉ **Vielseitige Aufgaben:** Tägliche Herausforderungen – keine Langeweile.
- ☉ **Vielfältige Mandanten:** Von Start-ups bis zu Konzernen – erlebe alles.
- ☉ **Teamwork:** Starkes Team & Mentoring – du bist nie allein.
- ☉ **Digital & zukunftsicher:** Arbeiten mit modernster Software.
- ☉ **Karrierechancen:** Vom Azubi zur Führungskraft – alle Türen stehen offen.
- ☉ **Azubi in Bremerhaven:** 150 Kollegen, 7 Standorte – persönliche Entwicklung garantiert.
- ☉ **Fortbildung:** Wir investieren in deine Zukunft.
- ☉ **Erfolgsbeteiligung:** Dein Erfolg = unser Erfolg.
- ☉ **Flexible Arbeitszeiten:** Deine Work-Life-Balance ist uns wichtig.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

CT Lloyd GmbH Steuerberatungsgesellschaft • Am Alten Hafen 118 • 27568 Bremerhaven
bremerhaven@ct-lloyd.de • 0471 946040

CT & LLOYD

WIRTSCHAFTSPRÜFER • STEUERBERATER • RECHTSANWÄLTE

Bremerhaven • Bremen • Hannover • Hamburg • Köln • Leipzig • Magdeburg
ct-lloyd.de