



Showtime in der Küche

RALF HARMS VOM FISCHKOCHSTUDIO
GIBT PROFI-TIPPS

Endlich Frühling!

Regionale Lebensmittel, Fahrradtouren,
Garten-Guide und mehr

Im Brennpunkt:

Milliarden-Investition und
Marinestützpunkt – Bremerhaven rüstet auf

moin-bremerhaven.de

STELLENMARKT

.....

*Veranstaltungen
und Termine*

.....

RATGEBER-THEMEN

STEUERFACHANGESTELLTE GESUCHT (m/w/d)

IN VOLL- ODER TEILZEIT

Sie sind ausgebildete Steuerfachangestellte, sicher im Umgang mit DATEV und möchten fachlich sauber arbeiten – mit Rückhalt im Team statt im Alleingang? Dann passen Sie gut zu uns.

IHRE AUFGABEN

- Erstellung von Finanzbuchhaltungen, Jahresabschlüssen und Steuererklärungen
- Arbeit mit digitalen Mandantenunterlagen
- Eigenverantwortliche Mandantenbetreuung in enger Abstimmung mit unseren Steuerberatern
- Mitarbeit an abwechslungsreichen Mandaten aus unterschiedlichen Branchen

IHR PROFIL

- Abgeschlossene Ausbildung als Steuerfachangestellte
- Idealerweise erste Berufserfahrung
- Sicherer Umgang mit DATEV und digitalen Prozessen
- Strukturierte, eigenständige Arbeitsweise mit hohem Qualitätsanspruch
- Verlässliche Kommunikation in deutscher Sprache

SO GEFÄLLT ES DEN MITARBEITENDEN BEI
CT LLOYD – JETZT CLIPS ANSCHAUEN:



DAS UND VIELES MEHR BIETEN WIR IHNEN

- Arbeiten in klar strukturierten Teams in einer modernen Kanzlei
- Individuelles Onboarding durch erfahrene Kollegen
- Attraktives Gehalt, flexible Arbeitszeiten und Homeoffice
- Prämien, Gesundheitsangebote und aktive Förderung Ihrer Entwicklung
- Zentrale Lage mitten in Bremerhaven

ARBEITEN SIE IN FESTEN TEAMS,
MIT UNTERSTÜTZUNG UND KLAREN ABLÄUFEN.

WIR FREUEN UNS AUF IHRE BEWERBUNG!

CT Lloyd GmbH Steuerberatungsgesellschaft • Am Alten Hafen 118 • 27568 Bremerhaven
Heike Thiele-Witte • heike.thiele-witte@ct-lloyd.de • 0471 94604-18

ct-lloyd.de

Moin Fischtown!

Irgendwas ist anders, oder? Genau, wir feiern mit der neuen Ausgabe nicht nur Ostern, sondern auch die Fisch-Hauptstadt Bremerhaven. MOIN Fischtown! Nirgendwo in Deutschland laufen mehr Fischstäbchen vom Band, wird mehr filetiert und geräuchert als in unserer Heimatstadt. Aber keine Sorge, falls du keinen Fisch magst: In unserer neuen Ausgabe ist für jeden Geschmack etwas dabei. News, Veranstaltungen, Tipps und Trends – frisch auf deinen Tisch. Außerdem gibt es wieder jede Menge Gewinne! Von der Flasche Eierlikör für das Osterfest bis hin zu Gutscheinen für Kochshows.

Das Fischkochstudio ist eine einzigartige und gleichzeitig traditionsreiche Institution in Bremerhaven. Zum Deichtalk haben wir uns mit Küchenchef Ralf Harms getroffen. Während er routiniert einen Lachs zerlegte, gab er uns Kochtipps, sprach über seine Lieblingsgerichte und die Entwicklung zum modernen Fischkochstudio. Das ganze Interview liest du ab Seite 8. Wie Fisch besonders lecker wird, weiß

auch der Fischhändler Sven Victoria – und schreibt darüber in unserer Genuss-Kolumne ab Seite 18. Außerdem stellen wir ab Seite 42 den deutschlandweiten Marktführer im Bereich Fisch und Meeresfrüchte vor: Das Bremerhavener Unternehmen Deutsche See.

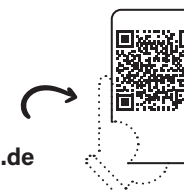
Bremerhaven und das Cuxland haben selbstverständlich noch viel mehr zu bieten als Fisch: Welche regionalen Lebensmittel du wo bekommst, liest du ab Seite 20 – dort verlosen wir auch frische und leckere Preise für deine Ostertafel. Ganz neu ist die Rubrik „Dein Tag in ...“: Wir geben dir ab sofort in jeder Ausgabe Tipps für einen besonderen Tagesausflug zu Zielen in der Region. Zum Auftakt geht es ab Seite 30 nach Bremen. Oder willst du mit dem Rad neue Wege in und um Bremerhaven entdecken? Dann haben wir ab Seite 26 passende Routen für dich. Wenn du den Frühlingsbeginn lieber im eigenen Garten verbringst, findest du ab Seite 48 unsere Tipps für den perfekten Start in die Saison.

Sportlich wird es natürlich auch wieder: Wir haben in unserer Serie #teamspirit mit dem Vorstand der Deutschen Stiftung Sail Training über das Segeln auf der „Alexander von Humboldt II“ gesprochen. Wie aus Fremden eine Crew wird, erfährst du ab Seite 58. Außerdem spricht Eisbären-Coach Steven Esterkamp auf Seite 61 über Teamgeist und die Aufstiegschancen. Zum Abschluss hat wieder Redaktionshund Snoopy das Wort: Dieses Mal geht es auf Seite 81 um die Leinenpflicht.

**Wir wünschen dir sonnige
Frühlingstage und frohe Ostern!**

Deine
Moin Bremerhaven
Redaktion

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



Folge uns auf Facebook und Instagram!



Inhalt

MÄRZ/APRIL 2026



16
KULTURKIRCHE
STARTET NEUES
PROGRAMM



20
LEBENSMITTEL AUS
DER REGION

58
#TEAMSPIRIT AN
BORD DER „ALEX II“



67
GEMEINSAM STATT
EINSAM IM ALTER

5 News aus Bremerhaven

Leben & Lieben

- 8** Deichtalk mit Ralf Harms vom Fischkochstudio + Gewinnspiel
- 12** Fischtown in Zahlen
- 13** Im Brennpunkt: Aufrüstung in Bremerhaven
- 16** Kulturkirche – Neustart nach Sanierung

Genuss & Freizeit

- 18** Genuss-Kolumne mit Sven Victoria vom Seefischhandel Stanislaus
- 20** Frisch und lecker – Lebensmittel aus der Region + Gewinnspiel
- 25** Vom Feld an die Haustür: das Gemüseabo
- 25** Saisonale Leckerbissen im PIER 6

26 Die besten Fahrrad-Routen in der Region

30 Neue Serie: Dein Tag in ... Bremen

32 Unsere Veranstaltungs-Highlights

33 MOIN Bremerhaven Veranstaltungskalender

40 Rätselseite + Impressum

Jobs & Wirtschaft

- 41** Business-Talk mit der Fischmanufaktur Deutsche See
- 44** Starthaus-Initiative gibt Gründern Rückenwind
- 47** Der aktuelle Stellenmarkt

Bauen & Wohnen

- 48** Endlich Frühling! Dein Start in die Gartensaison
- 52** Alles für Garten und Balkon im hagebaumarkt Langen

53 Diese Fliesendesigns liegen voll im Trend

56 Das hilft gegen Schädlinge

Sport & Gesundheit

58 #teamspirit: Segel setzen auf der „Alexander von Humboldt II“

61 Eisbären-Coach Steven Esterkamp im Interview + Gewinnspiel

62 Superfood und Proteine: Das braucht dein Körper wirklich

66 Hochwertige und langlebige Füllungen mit Dr. Arendt Dental

67 Gemeinsam statt einsam: Volles Programm für Senioren

71 Zeit und Glücksmomente schenken: mitKids Aktivpatenschaften

71 Expertentipp von GuW: So sorgst du richtig vor

72 Bauchschmerzen und Völlegefühl? Die Sander Apotheken wissen Rat

73 Achtsamkeit und Stressbewältigung mit der AOK

Tipps & Trends

74 In zehn Schritten zur Traumhochzeit

78 Eheverträge: Anwalt Guido Wurtz klärt auf

79 Ab wann lohnt sich ein E-Auto?

82 Snoopys Kolumne: Neues aus Bremerhaven und umzu

NEWS

IM MÄRZ & APRIL



ARTSPACE:

KÜNSTLERINNEN UND KÜNSTLER KÖNNEN SICH JETZT BEWERBEN

Das internationale Kunstfestival artspace Bremerhaven startet in die Vorbereitungen: Am 22. und 23. August wird die Alte Bürger wieder zur Leinwand für Kunst und Kultur unterschiedlichster Disziplinen. Die Bewerbungsphase ist gestartet und läuft noch bis zum 15. März. Mehr als 300 Künstlerinnen und Künstler hatten sich im vergangenen Jahr beworben. Auf der Straße, in Ateliers, Wohnungen und Treppenhäusern waren unter anderem Gemälde, Installationen, Fotografien und Performances zu sehen.

Weitere Infos zu artspace findest du hier:
artspace-bremerhaven.de





FISCHTOWN PINGUINS STARTEN IN DIE HEISSE PHASE

Jetzt wird es nochmal spannend: Im März stehen für die Fischtown Pinguins die letzten Spiele der DEL-Hauptrunde auf dem Plan. Sie treffen unter anderem zu Hause auf die Straubing Tigers (4. März), den ERC Ingolstadt (6. März) und die Dresdner Eislöwen (15. März). Diese Spiele entscheiden auch darüber, wer ab dem 17. März in den Playoffs antritt. Spätestens am 7. Mai steht dann der neue Deutsche Meister fest. Die Fischtown Pinguins waren im vergangenen Jahr im Viertelfinale gegen die Kölner Haie ausgeschieden. Jetzt muss also auch die Fankurve richtig Gas geben!

„Mit Leib und Seele“

STEFFEN HEUMANN STARTET
NEUES WEIN-RESTAURANT

Vielen Bremerhavenern ist Steffen Heumann noch als ehemaliger Geschäftsführer und Gastgeber im PIER 6 bekannt. Für MOIN Bremerhaven schrieb der Gastronom in der Genuss-Kolumne mehrmals über seine kulinarische Leidenschaft. Jetzt öffnet er hier sein eigenes Restaurant unter dem Namen „Mit Leib und Seele“. Auf der Karte stehen Klassiker wie Rinderrouladen, Königsberger Klopse und gedünsteter Schellfisch. Als Sommelier legt Steffen Heumann außerdem Wert auf eine große Weinauswahl.

„Mit Leib und Seele“ öffnet mittags und abends in der ehemaligen „Gaststätte am Bürgerpark“ in der Bürgerpark-Siedlung, Auf der Bark 30.



BREMERHAVEN *ERHÖHT* DIE GRUNDSTEUER

Zum 1. Januar 2025 war deutschlandweit die Grundsteuer reformiert worden. Die befürchteten Kostensteigerungen blieben meistens aus – in Bremerhaven mussten viele Haus- und Wohnungseigentümer sogar weniger Grundsteuer zahlen. Rund eine Million Euro floss laut Magistrat dadurch weniger in die Stadtkasse. Doch das ändert sich jetzt wieder: Die Stadtverordneten haben die Erhöhung des Hebesatzes für die Grundsteuer B von 896 auf 927 Prozent

beschlossen. Damit liegt Bremerhaven deutlich höher als die Stadt Bremen mit 755 Prozent und der niedersächsische Durchschnitt von rund 449 Prozent (laut IHK Niedersachsen). Der Bremerhavener Magistrat schätzt, dass durch die Erhöhung rückwirkend zum 1. Januar 2026 pro Jahr etwa 7,51 Euro pro Eigentumswohnung oder 16,42 Euro pro Einfamilienhaus zusätzlich fällig werden.



WIR WACHSEN ZUSAMMEN

WILLKOMMEN BEI GROTE * KELLING

MOIN Bremerhaven ist lange in einer Art kreativer Fernbeziehung entstanden. Die Redaktion saß bei der GROTE MEDIA, Grafik und Gestaltung bei KELLING Marketing – man kannte sich bestens, nur eben oft über Telefon, Mails und Video-calls. Hat funktioniert. Und wie. Jetzt ist aus der bewährten Zusammenarbeit aber mehr geworden. Wir haben, wie unsere Eltern noch so romantisch zu sagen pflegten, „unsere Plünnen zusammengeschmissen“. Seit Anfang des Jahres sind beide Agenturen offiziell unter einem Dach vereint – als **GROTE KELLING**.

Kampagnen und klare visuelle Sprache. Zusammen entsteht eine Agentur, die Ideen nicht nur denkt, sondern sie auch sichtbar macht – für Unternehmen, Institutionen und Projekte aus Bremerhaven und ganz Deutschland.

Für MOIN Bremerhaven bedeutet das vor allem kürzere Wege und noch mehr gemeinsames Feilen an Inhalten, Layouts und Ideen. Wenn Redaktion, Gestaltung und Vertrieb Tür an Tür arbeiten, entsteht eine neue Dynamik – ohne dass sich der Charakter des Magazins verändert.

Denn für dich bleibt alles wie gehabt: MOIN Bremerhaven erscheint weiterhin alle zwei Monate, ist kostenlos und erzählt Geschichten aus der Seestadt. Regional, neugierig und nah dran. Nur die Macher dahinter sind jetzt ein Team. Aus „zusammen arbeiten“ ist „zusammen wachsen“ geworden. MOIN!

grote-kelling.de



Für uns fühlt sich das ein bisschen an wie Klassentreffen, Einzugsparty und Neuanfang zugleich. Kolleginnen und Kollegen, die man bisher nur von der Stimme oder aus kleinen Kacheln auf dem Bildschirm kannte, trifft man jetzt im Flur, an der Kaffeemaschine, beim Team-Frühstück oder dem neuen Pizza-Donnerstag, auf den wir uns ausdrücklich freuen.

Inhaltlich treffen dabei zwei starke Welten aufeinander. Die GROTE MEDIA bringt ihre Erfahrung in Redaktion, Storytelling, Content und Vermarktung ein – mit Gespür für Themen, Menschen und Reichweite. KELLING Marketing steht für Design, Markenauftritt,



FRISCHER FISCHE, VIEL FACHWISSEN und ein ordentlicher SCHUSS HUMOR

DEICHTALK MIT FISCHKOCHSTUDIO-
KÜCHENCHEF RALF HARMS

Fisch zubereiten ist schwierig – so das Gerücht. Dabei können auch wenig erfahrene Hobbyköche leckere und unkomplizierte Gerichte auf den Tisch bringen. Küchenmeister und Fischsommelier Ralf Harms zeigt im Fischkochstudio, wie es geht. Da lässt sich auch für Fortgeschrittene noch eine Menge lernen. Der Küchenchef spricht mit uns im Deichtalk über die richtige Zubereitung, traditionelle Rezepte, frische Ideen und sein Lieblingsgericht.



Moin Ralf, was kommt bei euren Kochshows auf den Teller?

Oft unser „Garantfisch“, der Lachs. 90 Prozent der Gäste hier essen gerne Lachs. Der verträgt und verzeiht auch viel – außer das Totgaren. Wir machen dann gerne ein „buntes Blech“ mit verschiedenen Fischarten und unterschiedlichen Toppings aus dem Backofen. Außerdem geht es auch darum, Fisch richtig zu braten. Wie gehe ich mit der Pfanne um? Wie wende ich ihn, wann ist er gar? Dazu kommt dann noch das richtige Würzen. Ich erkläre, wie ich es mache: Wenn ich einen frischen Fisch habe, streue ich da ein bisschen Salz, ein bisschen Zitronenpfeffer rüber, dann packe ich ihn in die Pfanne. Die sollte nicht zu heiß sein, der Fisch glasig garen.

Welche Shows und Kurse bietet ihr an?

Es gibt bei uns unterschiedliche Formate. Die Kochshows gibt es als „Original“, „Gourmet“ und „Premium“, jeweils mit Büfett im Anschluss. Bei der „Original“-Kochshow zeigen wir die Basics der Fischzubereitung. In der „Gourmet“-Kochshow für Kenner arbeiten wir oft mit saisonalen Zutaten und Trendrezepten. In der „Premium“-Variante nutzen wir auch Schalen- und Krustentiere oder kombi-



Ralf Harms mit seinem Team:
Servicekraft Vanessa Fabeck
und Koch-Kollege Florian
Zerbst. Foto Martina Buchholz

nieren mit Fleisch. Bei den Shows kochen wir vorne, die Gäste schauen zu. Bei den Kochkursen geht es tiefer in die Materie. Da präsentieren wir dem Gast ein Menü, das er dann selbst nachkocht.

Im Fischkochstudio stehst du – neben dem Fisch – im Mittelpunkt. Wie viel Showmaster muss da in einem stecken?

Es gibt viele Köche, die können super kochen. Und es gibt viele Menschen, die können super sabbeln. Hier musst du beides können. Du solltest das informativ und interessant überbringen und Spaß sollte auch dabei sein. Du musst die Leute ja abholen und kannst nicht nur stumpf runterpredigen. Ich bin selbst im Prüfungsausschuss für die Koch-Meisterprüfung. Von daher weiß ich, wie man Wissen vermittelt. Dann wird mal ein Joke gemacht, eine Anekdote erzählt. Der Gast

soll merken, dass man Freude an seiner Arbeit hat. Das Wissen mit Spaß, Liebe zum Produkt und Respekt vor dem Produkt zu vermitteln, das ist für mich eigentlich eine Selbstverständlichkeit.

Woher bekommst du die Inspiration für eure Gerichte?

Man ist hier im Fischereihafen ja im Prinzip an der Quelle. Irgendwo sieht man immer was – bei Kollegen, im Restaurant, im Fernsehen oder im Internet. Das probiere ich dann aus und passe es an. Ich möchte den Fisch jedes Mal neu in Szene setzen und ihm am besten eine eigene

FISCHKOCHSTUDIO

Das gibt es nur in Bremerhaven: Ein Kochstudio für die leckere, gesunde und verantwortungsvolle Zubereitung von Fisch. 1927 als Lehrküche für angehende Hausfrauen gegründet, bietet das Fischkochstudio heute Shows, Kurse und Seminare für alle an – vom absoluten Anfänger bis zum Profi. Mehr als 10.000 Gäste besuchen es pro Jahr. Es erhielt unter anderem den Seafood Star 2025 für das „Beste Fischevent“ von der internationalen Fachzeitschrift FischMagazin.

fischkochstudio.de



Note mitgeben – damit die Gäste denken: „Das ist mal was ganz anderes“. Das ist das Schönste an unserem Beruf: Wir erleben immer etwas Neues, können von anderen lernen und etwas Neues kreieren.

Das Fischkochstudio gibt es – in etwas anderer Form – schon seit fast 100 Jahren. Benutzt ihr noch Rezepte von damals?

Den Matjessalat. Das Rezept ist noch so, wie es meine Vorgänger gekocht haben. Ansonsten – Also, wenn ich eine Scholle brate, brate ich eine Scholle. Da muss ich aufpassen, wie durch sie gebraten wird, dass die Haut kross wird. Das ist das Gleiche wie früher. Heute haben wir das ganze Jahr über Südfrüchte und Gemüse, nicht nur saisonal. Da sind wir im Vergleich zu früher wirklich verwöhnt. Wir haben inzwischen beim Büfett und bei den Kochkursen auch immer etwas Vegetarisches oder Veganes dabei. Und

zwar nicht nur Gemüse oder Salat, sondern Quinoa-Pfannen, spezielle Pasta und so weiter.

Ihr seid auch als kulinarische Botschafter für Bremerhaven auf Messen und Veranstaltungen unterwegs. Wo trifft man euch dann?

Wir machen die Standverpflegung für die Fischereihafen-Betriebsgesellschaft FBG auf der Fisch International in Bremen und bei der Internationalen Tourismusbörse Berlin. Da gibt es Klassiker – nicht nur Fisch – wie Bremerhavener Fischsuppe, Labskaus, Knipp oder mit Zitronenöl confierten Kabeljau. Darauf freuen sich viele Touristiker schon das ganze Jahr. Wir waren auch schon oft auf der Grünen Woche in Berlin und zuletzt auf dem Deutschen Marineball in Mecklenburg-Vorpommern. Da haben wir gemeinsam mit dem Bremer Ratskeller das Bundesland Bremen

repräsentiert. Wir hatten ein Zweierlei vom Kaviar: einmal ein cremiger Tatar und einmal einen geflammten Kaviar mit Schokolade. Das kam sehr gut an.

Wie bist du zum Kochen und zum Fischkochstudio gekommen?

Jeder Koch hat Fisch als Teil seiner Ausbildung – da geht kein Weg drumrum. Nach der Ausbildung war ich Jungkoch bei Natusch. Da haben wir hier im Fischereihafen Silvesterbälle und ähnliche Veranstaltungen im Fischbahnhof betreut. Und als ich 2013 gehört habe, dass das Fischkochstudio einen neuen Küchenmeister sucht, war das für mich ganz einfach: Man kannte sich, es gab großes Interesse. Damals sah das Fischkochstudio mit den vielen Fliesen und kleinen Fenstern noch eher aus wie ein Schlachthaus. Aber wir haben gesagt: „Es wird groß, es wird schön“. Und jetzt? (Ralf Harms deutet in das 2014 runderneuerte,



Lachs geht immer – am besten frisch filetiert.

helle und moderne Fischkochstudio) Man hat hier wirklich Raum, sich kreativ auszuleben, das Produkt darzustellen und Lust auf Fisch zu machen.

Welchen Fisch magst du persönlich am liebsten?

Ganz klassisch, gebratenen Rotbarsch mit Kartoffelsalat. Das passt immer. Dann einen pochierten oder gekochten Schellfisch mit einer schönen Senfsoße – auch sehr, sehr lecker. Natürlich auch See- teufel und Seezunge, wenn wir ins High End gehen. Das, was man von früher so gewohnt ist – ein schönes Stück Fisch mit einem einfachen Kartoffelsalat oder grünem Salat.

Jetzt habe ich Hunger bekommen. Vielen Dank für das Gespräch!

LE

Ralf Harms
KURZ & KNAPP

MEINE STÄRKEN

Spaß am Beruf, Belastbarkeit und ich bin relativ umgänglich.

MEINE SCHWÄCHEN

Manchmal bin ich etwas sehr temperamentvoll und ungeduldig.

MEIN LEBENSMOTTO

Spaß haben an dem, was man macht. Und auch mal mit dem zufrieden sein, wie es ist.

DAS MAG ICH BESONDERS AN BREMERHAVEN

Den Fischereihafen und den Neuen Hafen finde ich unwahrscheinlich schön. Und ich mag natürlich den Fisch.

WAS ICH UNBEDINGT NOCH MACHEN WILL

Wasserski fahren und zum Eishockey gehen.



GEWINNSPIEL

Möchtest du gerne bei einer Kochshow dabei sein?

Dann mach mit! Gemeinsam mit dem Fischkochstudio verlosen wir:

2X2 KARTEN FÜR DIE KOCHSHOW „ORIGINAL“ MIT BÜFETT

Um zu gewinnen, musst du alle im Magazin versteckten Ostereier finden. Schicke uns eine E-Mail mit der richtigen Anzahl der Ostereier unter dem Betreff „Fischkochstudio“ und mit deiner Postleitzahl an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de

Teilnahmeschluss ist der 24. April 2026. Die Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Website. Viel Glück!



Fischtown

IN ZAHLEN

MEHR ALS
400

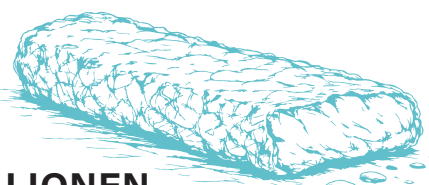
UNTERNEHMEN AUS FISCH- UND
LEBENSMITTELINDUSTRIE **HABEN IHREN**
SITZ IM FISCHEREIHAFEN



HEUTE HAT NOCH
EIN FISCHTRAWLER
SEINEN HEIMATHAFEN IN
BREMERHAVEN –
DIE „JAN MARIA“

DIE „JAN MARIA“
KANN
TÄGLICH BIS ZU
100 TONNEN
FRISCHFISCH
VERARBEITEN

7 MILLIONEN
FISCHSTÄBCHEN LAUFEN
HIER PRO TAG VOM BAND



RUND
200.000
TONNEN FISCH WERDEN PRO JAHR
IN BREMERHAVEN VERARBEITET

1938 gehörten
193 FISCHDAMPFER
zur *Bremerhavener Fangflotte*

650.000
Kubikmeter

KÜHLHAUSFLÄCHE MACHEN DEN
FISCHEREIHAFEN ZU „EUROPAS
TIEFKÜHLTRUHE“

1885
BRACH DER **ERSTE**
FISCHDAMPFER DEUTSCHLANDS
VON BREMERHAVEN AUS ZU
SEINER **ERSTEN FANGREISE** AUF

4.500
*Beschäftigte arbeiten
in der **Fisch- und**
Lebensmittelwirtschaft*



MILLIARDEN FÜR EINEN KRIEGSHAFEN?

IM BRENNPUNKT: BREMERHAVEN RÜSTET AUF

Dass Transporter voller Panzerfahrzeuge im Überseehafen anlegen, ist in Bremerhaven nichts Ungewöhnliches. Auch Schiffe und Hubschrauber der Marine gehören hier zum Stadtbild. Bald könnte das Militär noch viel präsenter werden: 1,35 Milliarden Euro will der Bund in die Ertüchtigung des Hafens für militärische Zwecke stecken. Außerdem könnte hier ein neuer Marinestützpunkt entstehen. Das sorgt nicht nur für Freude.



Seit Jahren ist die Drehbrücke im Kaiserhafen kaputt und muss dringend erneuert werden.

„Wir befinden uns in einer Zeitenwende“: Das sagte Ex-Bundeskanzler Scholz nach Beginn des russischen Überfalls auf die Ukraine 2022. Im Hinblick auf das bröckelnde Verhältnis zwischen der EU und den USA schlägt Friedrich Merz aktuell in dieselbe Kerbe. Die EU – und Deutschland – müssen demnach in ihrer Verteidigung selbstständig werden, um sich gegen immer aggressiver auftretende Großmächte behaupten zu können. Ein Baustein dafür liegt vor unserer Haustür: Der Bremerhavener Hafen. 1,35 Milliarden Euro aus dem Verteidigungshaushalt sollen hier bis 2031 investiert werden, um die Infrastruktur auszubauen – rund 150 Millionen Euro davon bereits in diesem Jahr.

Geld, das der Hafen dringend benötigt. Die Stromkaje muss saniert werden, eine

neue Drehbrücke im Kaiserhafen muss her, eine neue Nordmole errichtet. Außerdem sind viele Hafenanlagen in einem schlechten Zustand. Allein der Kaje-Neubau am Containerhafen wird laut Schätzungen von bremenports rund 770 Millionen Euro kosten. „Den Seehäfen geht es wie der Bundeswehr – beide wurden über Jahrzehnte in ihrer Modernisierung vernachlässigt“, beklagt der Zentralverband der deutschen Seehafenbetriebe (ZDS) in einer Pressemitteilung. Reichen da die 1,35 Milliarden Euro wirklich für einen Befreiungsschlag?

VIEL LOB AUS WIRTSCHAFT UND POLITIK

Eine willkommene Investition und ein wichtiges Zeichen sind sie allemal, da sind sich lokale Vertreter der Politik und Wirtschaft einig. André Grobien, Präses

der IHK für Bremen und Bremerhaven, spricht von „großartigen Nachrichten“ und einem „entscheidenden Impuls“ für die Wettbewerbsfähigkeit und die „strategische Leistungsfähigkeit“ Bremerhavens. Oberbürgermeister Melf Grantz misst den Zahlungen eine „enorme Bedeutung“ zu. „Die Investitionen des Bundes wirken sich auch auf die Privatwirtschaft im Hafen aus, wenn unsere Infrastruktur verbessert und der Hafen zukunftsfähig gemacht wird“, erklärt er.

Wofür genau die Bundesmittel genutzt werden sollen, ist nicht öffentlich gemacht worden – schließlich könnte das den Hafen angreifbar machen. Hafenbetreiber bremenports bleibt unkonkret: „Neben der Ertüchtigung von Kaianlagen, technischen Anlagen, Arbeitsschiffen, Liegenschaften und Verkehrsanbindungen stünden dabei die Energieinfrastruktur, Digitalisierungsprojekte und weitere leistungssteigernde Maßnahmen in den Häfen auf der Agenda, die nun umgesetzt werden können.“ Sicher sei jedoch, dass die Investitionen Tausende von Arbeitsplätzen in und um die Häfen über die kommenden Jahre sichert.

» Die geplanten Baumaßnahmen und Modernisierungen sind ein enormer Gewinn für die generelle Zukunftsfähigkeit der Häfen. «

bremenports-Chef Robert Howe

Bei aller Freude wird auch Kritik laut. Stimmen aus der Hamburger Politik und Hafenwirtschaft fühlen sich benachteiligt und fordern ebenfalls Investitionen aus dem Verteidigungshaushalt. Der Zentralverband der deutschen Seehafenbetriebe (ZDS) mit Sitz in Hamburg meint, dass die Mittel für Bremerhaven nur ein erster Schritt sein dürften. „Zur Verteidigungsfähigkeit und Resilienz Deutschlands gehört, dass mehrere Standorte an Nord- und Ostsee in die militärische Planung einbezogen und entsprechend finanziell berücksichtigt werden“, so Hauptgeschäftsführer Florian Keisinger.

BREMERHAVEN ALS „ZIELSCHEIBE“

1983 hat der Waffenumschlag über Bremerhaven schon einmal für eine riesige Demo mit mehreren tausend Friedensaktivisten gesorgt. 2020 versuchten Greenpeace-Mitglieder, die Einfahrt eines Militärfrachters in den Hafen zu stoppen. Auch heute stellt sich die Friedensbewegung deutlich gegen den Ausbau: „Für die geplante Kindergrundsicherung hat die Bundesregierung kein Geld, während für die Aufrüstung unbegrenzt Mittel bereitgestellt werden“, erklärt die Initiative „Mut zum Frieden Bremerhaven“ in einem aktuellen Schreiben. Sie befürchtet, dass die Region Bremerhaven durch die Aufrüstung im Konfliktfall zu einer „bevorzugten Zielscheibe für Angriffe“ werde und fordert einen „Friedenshafen“ anstelle eines „Kriegshafens“.

Zum Schutz Bremerhavens will die Marine aktuellen Medienberichten zufolge bis 2029 sechs Minenjagdboote im Fischereihafen stationieren. Außerdem wird über eine neue Marinebasis im Stadtgebiet nachgedacht. Ein möglicher Standort wäre dafür am Blexer Bogen – dort, wo eigentlich der Energy-Port für den Umschlag der Offshore-Windenergie-Industrie entstehen sollte. Das Verteidigungsministerium hat dies bisher aber nicht bestätigt. Klar ist: Mehr als 8,6 Milliarden Euro aus dem Sondervermögen für die Bundeswehr stehen der Marine für Neuanschaffungen zur Verfügung – unter anderem für neue Korvetten, Fregatten und Kampfboote.

LE



DIE KUNST KEHRT ZURÜCK:

KULTURKIRCHE STARTET NACH SANIERUNG NEU

Ausstellungen im Mittelschiff, Yoga vor dem Altar, Lichtinstallationen am Gewölbe: Die Kulturkirche Bremerhaven steht für Kunst und Veranstaltungen vor der besonderen Kulisse der Pauluskirche. Doch in den vergangenen Jahren konnte der 1905 an der Hafenstraße errichtete Bau kaum dafür genutzt werden. Seit 2021 war wegen defekter Leitungen der Strom abgestellt. Am 21. März startet die Kulturkirche dort mit einer Doppelausstellung und einem Festprogramm in ein neues Veranstaltungsjahr.

Kuratorin Dr. Lena Reichelt übernahm im September 2024 die Leitung der Kulturkirche. Da war die Pauluskirche aufgrund der veralteten und zum Teil gefährlichen Elektrik schon seit drei Jahren geschlossen.

Die neue Kuratorin brachte wieder Leben in das Gotteshaus – ein sicherer Bau- und Strom-Anschluss sorgte zumindest für das Nötigste, um Ausstellungen und Veranstaltungen zu ermöglichen. „Wir haben viel improvisiert. Jetzt kann wieder Alltag einkehren“, freut sich Dr. Lena Reichelt.

Seit August 2025 wurde die Pauluskirche rundum saniert. Risse im Mauerwerk wurden verschlossen, das Dach ausgebessert, neue Brandschutztüren eingebaut – und moderne Stromleitungen verlegt. Künstlerinnen und Künstler können so wieder die



Eine monumentale Bronzeeule mitten in der Pauluskirche: Das war das Herzstück der Ausstellung "Dunkle Zeiten" von Stefan Strumbel. Foto: Jens Weyers

gebäudeeigenen Licht- und Soundanlagen nutzen. Ihren besonderen Charme hat die neogotische Backsteinkirche behalten. „Der Raum hier bietet total viel. Durch die Installationen und Performances können wir ihn immer wieder neu entdecken“, sagt Dr. Lena Reichelt. „Die Künstlerinnen und Künstler haben hier ganz andere Möglichkeiten als in einem Museum oder in einer Galerie.“

DIE PAULUSKIRCHE

Der neogotische Backsteinbau an der Hafenstraße 124 wurde am 19. März 1905 eingeweiht. Die neue Kirche war dringend nötig, da die Einwohnerzahl in Lehe Ende des 19. Jahrhunderts stark stieg und die Alte Kirche an der Langen Straße längst nicht mehr genug Platz bot. 1944 erlitt das Gebäude einen schweren Bombentreffer und stürzte teilweise ein. Bis 1953 wurde die Kirche wieder aufgebaut und neu eröffnet. Neben den Altarfens-tern des Bremer Künstlers Heinz Lilienthal zählen die Orgel von Paul Ott und die Aussichtsplattform auf dem Kirchturm zu ihren Besonderheiten.

DOPPELAUSSTELLUNG MIT VIEL PROGRAMM

Das neue Programm der Kulturkirche beginnt am 21. März mit einer Doppelausstellung der beiden Künstlerinnen Anna Holzhauer und Franziska von den Driesch unter dem Titel „flip“. Erstmals arbeiten sie zusammen und wollen ganz verschiedene Seiten des Gebäudes, aber auch der Institution Kirche aufzeigen. Eröffnet wird das neue Kulturkirchen-Jahr mit einem Festakt ab 15 Uhr. Von März bis Juni begleitet ein Rahmenprogramm die Ausstellung – unter anderem mit Gesprächen mit den Künstlerinnen, Vorträgen sowie Meditation und Yoga in der Kirche.

„flip“ wird in der Kulturkirche bis zum 13. Juni zu sehen sein. Darauf folgt eine Ausstellung der international tätigen Künstlerin Alke Reeh, die sich auf das Gestalten von Flächen mit unterschiedlichsten Materialien und Formen spezialisiert hat. Die Eröffnung ist für den 29. August geplant.

Das Rahmenprogramm setzt sich zum Beispiel aus Performances der Tanz-Etage und einem Orchesterkonzert zusammen.

Beide Ausstellungen sind jeweils donnerstags, freitags und samstags von 16 bis 19 Uhr und sonntags von 11 bis 15 Uhr geöffnet. „Die Ausstellungen und alle Veranstaltungen sind für alle kostenlos. Wir wollen das Miteinander fördern“, erläutert Dr. Len Reichelt. Die Kulturkirche wird von der Hanns-Lilje-Stiftung, der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannover und vom Kirchenkreis Bremerhaven gefördert. Seit 2013 hat sie zahlreichen namhaften Künstlerinnen und Künstler aus Bereichen wie Installationen über Fotografie bis Malerei an der Hafenstraße einen Ort für ihre Ausstellungen und Performances gegeben.

Mehr Infos zur Kulturkirche



Kuratorin Dr. Lena Reichelt stellt das neue Jahresprogramm der Kulturkirche vor.



MIT ALLEN Sinnen

DIE GENUSS-KOLUMNE VON SVEN VICTORIA

GENUSS beginnt schon am MARKTSTAND



Frischer Fisch, kurze Wege und ein Schnack am Stand: Für Sven Victoria vom Seefisch-großhandel Helmut Stanislaus gehört all das untrennbar zum Genuss. In unserer Kolumne beschreibt er, warum der Markt für ihn der beste Ort für gutes Essen ist.

Für mich beginnt Genuss nicht erst in der Pfanne oder auf dem Teller, sondern viel früher – am Wochenmarkt. Zwischen Gesprächen, Fragen, einem kurzen Schnack über das Wetter und der ehrlichen Neugier auf das, was heute besonders gut aussieht. Während der Corona-Zeit habe ich die Wochenmärkte als Absatzmarkt wiederentdeckt. Heute sind sie mein Schwerpunkt – und ehrlich gesagt: Ich möchte es gar nicht mehr anders haben.

Mit unseren beiden Verkaufswagen sind wir regelmäßig unterwegs, einer in Bremen, einer hier in Bremerhaven. Mittwochs und sonnabends stehe ich auf dem Wochenmarkt in Geestemünde, donnerstags vor der Großen Kirche und freitags in Wulsdorf. Für viele Kunden sind diese festen Tage inzwischen genauso Routine wie der erste Kaffee am Morgen. Man kennt sich, man vertraut sich – und genau das macht für mich den besonderen Reiz aus.

Am Wagen verkaufe ich Frischfisch „von Aal bis Zander“, dazu Räucherfisch, Marinaden und 36 verschiedene Salate. Das Sortiment ist bewusst breit, denn Genuss ist individuell. Der eine sucht ein schönes

Der Verkaufswagen von Stanislaus steht auf den Wochenmärkten in Geestemünde, Wulsdorf und vor der Großen Kirche



Stück Kabeljau für den Abend, die nächste etwas Geräuchertes fürs Brot, wieder andere lassen sich einfach inspirieren. Auf dem Wochenmarkt darf man fragen, vergleichen, riechen, schauen – Fischkauf ist Vertrauenssache, und Zeit gehört dazu.

Ein paar einfache Tipps gebe ich meinen Kunden immer gern mit: Guter Frischfisch riecht neutral, leicht nach Meer – niemals streng. Die Augen sollten klar sein, das Fleisch fest und glänzend. Für den Transport reicht oft schon eine Kühltasche, zu Hause gehört der Fisch möglichst kühl gelagert und am besten noch am selben Tag zubereitet. Weniger ist dabei oft mehr: ein guter Fisch braucht keine große Show, nur Respekt und etwas Fingerspitzengefühl im Umgang.

Der Wochenmarkt ist für mich kein nostalgisches Relikt, sondern ein lebendiger Ort des Genusses. Und wenn jemand mit einem guten Gefühl, einer Idee fürs Abendessen und vielleicht sogar einem neuen Lieblingssalat nach Hause geht – dann weiß ich, warum ich genau hier richtig bin.

stani-fisch.de



Der Seefischgroßhandel Helmut Stanislaus wurde 1971 gegründet und wird seit 2015 in dritter Generation von Sven Victoria und seiner Frau Birte, Enkelin des Firmengründers, geführt. Neben dem Verkauf auf den Wochenmärkten in Bremerhaven und Bremen bietet Stanislaus an seinem Firmensitz An der Packhalle IX, Abteilung 34 jeden Freitag auch einen Werksverkauf an.

FRISCH UND LECKER:

Lebensmittel aus der Region



Mehr als drei Viertel aller Menschen kaufen lieber Lebensmittel aus ihrer eigenen Region: Das zeigt der aktuelle Ernährungsbericht des Bundesministeriums für Landwirtschaft. Gehörst du auch dazu? Glück gehabt! Denn in Bremerhaven und im Landkreis Cuxhaven wird eine große Palette abwechslungsreicher Nahrungsmittel hergestellt: vom Apfel über Brot bis zum Räucherfisch. Das bringt Frische auf die Ostertafel.

Warum eigentlich lokal kaufen? Die Vorteile liegen auf der Hand. Der Kopfsalat muss vom Feld bis auf deinen Teller nur einen kurzen Weg zurücklegen und ist damit oft frischer. Wenn du bei regionalen Anbietern einkaufst, unterstützt du die hiesige Wirtschaft und sicherst Arbeitsplätze. Außerdem kannst du zum Beispiel auf den Wochenmärkten oder in Hofläden direkt mit den Erzeugern sprechen, wenn du Fragen zu ihrem Produkt hast.

Klar, alles wächst zwischen Weser und Elbe nicht. Gerade Obst hat oft einen weiten Weg bis in den Supermarkt hinter sich, denn 80 Prozent des Angebots stammt aus dem Ausland, wie das Bundesministerium für Landwirtschaft erhoben hat. Aber zum Beispiel Äpfel, Birnen oder Beeren kommen auch von lokalen Höfen. Besonders wichtig ist die lokale Herkunft den Kunden laut Ernährungsbericht bei Obst, Gemüse und Eiern, Brot und Backwaren sowie Fleischwaren.



**Wir bieten
regionales Angusfleisch
aus biologischer Tierhaltung**

E-Mail: info@angushof-hubert.de
Telefon: 0176/ 70846748

www.angushof-hubert.de



Fruchthandel Dietzel
Seit 1970
OBST · GEMÜSE · SÜßFRÜCHTE

**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

ALL DAS FINDEST DU ZUM BEISPIEL AUF DEN
**BREMERHAVENER
WOCHENMÄRKTEN:**

- ✦ In Geestemünde mittwochs und samstags auf dem Konrad-Adenauer-Platz
- ✦ In Lehe mittwochs und samstags auf dem Ernst-Reuter-Platz
- ✦ In Leherheide mittwochs und samstags an der Hans-Böckler-Straße
- ✦ In Wulsdorf freitags auf dem Heinrich-Kappellmann-Platz
- ✦ In Mitte mittwochs und samstags an der Bogenstraße
- ✦ Vor der Großen Kirche dienstags, donnerstags und freitags
- ✦ Geöffnet ist jeweils von 7 bis 13 Uhr, der vor der Großen Kirche von 10 bis 17 Uhr



Mit dem Frühling beginnt wieder die Saison der Bauernmärkte im Fischereihafen. An sechs Sonntagen bieten am Schau- fenster Landwirte und Händler aus der Umgebung ihre Produkte zum Verkauf an – Pflanzen, Backwaren, Fleisch, Hand- gemachtes. Von dort ist es nicht weit zu den Bremerhavener Fischmanufakturen. Auch, wenn der Fisch nicht direkt in der Wesermündung ins Netz geht, wird er hier verarbeitet, geräuchert oder zube- reitet. Backfisch mit Kartoffelsalat gehört schließlich zu Bremerhaven wie Möwen und Schmuddelwetter.

Frischer Fisch - in Bremerhaven mit viel Erfahrung zubereitet.



Lorenzen

Karl Lorenzen, Weine und Spirituosen GmbH & Co. KG seit 1949

LORENZEN Sekt Privat Cuvée trocken Jahrgangssekt
Unser Privat Cuvée führt Sie mit seiner dezenten Restsüße und sanften Mineralität in eine Welt vollmundiger Fruchtaromen.
0,75l Flasche nur 7,80 € (1,0l/10,40)

LORENZEN Sekt Chardonnay Jahrgangssekt
Dieser Chardonnay Sekt begeistert durch seine vielfältige volle, elegante Struktur. Das feine Aroma der edlen Chardonnay Traube wird Sie begeistern.
0,75l Flasche nur 8,95 € (1,0l/11,93)

Das reichhaltige Angebot an Obst und Gemüse vom Fruchthandel Dietzel bekommst du auf dem Geeste- mündener Wochenmarkt und auch täglich im Geschäft an der Rickmersstraße 68. Regionale Produkte gehören in den hiesigen Edeka-Märkten fest zum Sortiment. Viele Äpfel, Birnen und Kartoffeln kommen von lokalen Land- wirten. Es gibt Honig, Eier und Fleisch aus dem Cuxland, Fischprodukte und sogar Kaffee aus dem Fischereihafen und vieles mehr. Dazu kommen saisonale Angebote. Bei Edeka stehen auch regionale Spirituosen für dein Osterfest bereit – ebenso bei den lokalen Experten von Lorenzen.

Fischbratküche Höpker

Wir machen Backfisch seit über 100 Jahren!

Montag bis Freitag 11.00 – 18.15 Uhr
Samstag 11.00 – 14.30 Uhr
Sonntag geschlossen

Bismarckstraße 34 · 27570 Bremerhaven
0471 – 21743 · www.fischbratkuechehoepker.eatbu.com

MAX GIESINGER

GLÜCK AUF DEN STRASSEN - OPEN AIRS 2026

FR 04. SEP 2026, 20:00 UHR

OPEN AIR | STADTHALLE BREMERHAVEN

© Christoph Köstlin

TICKETS
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE
0471 59 17 0

stadthalle
EVENT UND MESSE

AUS DER REGION BIS
VOR DIE HAUSTÜR

Immer beliebter wird es, sich Obst und Gemüse direkt nach Hause liefern zu lassen. Auf Bestellung bringen dir verschiedene Anbieter einmal wöchentlich eine Kiste voller saisonaler und regionaler Leckerbissen direkt an die Tür. In Bremerhaven gibt es als Anbieter zum Beispiel den Lieferdienst „Das Gemüseabo“ und den von den Elbe-Weser-Welten betriebenen Hof Olendiek.

Fehlt noch das tägliche Brot. Das liebste Lebensmittel der Deutschen hat viel Tradition und steht für Regionalität – frisch aus dem Ofen deines Bäckers schmeckt es schließlich am besten. Viele Bäckereien setzen bei der Herstellung auf Produkte aus dem Umland. Katharina Engelhard von der Engelsbäckerei in Hagen geht sogar noch weiter: Viele Früchte und Kräuter für ihre Kuchen und Torten stammen aus ihrem eigenen Garten – zum Beispiel Minze, Rhabarber und Himbeeren. Weitere Zutaten wie Milch und Eier kommen ebenfalls aus der näheren Umgebung.

Ob für den besonderen Osterbrunch oder für jeden Tag: Bremerhaven und das Cuxland stecken also voller regionaler Genüsse. Das ist nicht nur nachhaltig und gut für lokale Anbieter, sondern auch richtig lecker!

LECKERBISSEN ZU GEWINNEN

Suchst du noch nach besonderen Genüssen für deine Ostertafel? Dann mach mit bei unserem Gewinnspiel! Gemeinsam mit dem Fruchthandel Dietzel und der Weinhandlung Lorenzen verlosen wir einen frisch zusammengestellten Obstkorb und eine Flasche Eierlikör. Um teilzunehmen, beantworte folgende Frage:

WIE VIELE WOCHENMÄRKTE GIBT ES IN BREMERHAVEN?

Schicke die Lösung unter dem Betreff „Regional“ und Angabe deiner Postleitzahl bis zum 27. März 2026 per E-Mail an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de
Wir wünschen dir viel Glück!



der bioladen
Naturkost & Naturwaren
in Geestemünde

Susanne Koch-Saltik
Bremerhaven · Friedrichstr. 19
Telefon 0471/308 8077

E-Mail:
derbioladen@nord-com.net

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 8.00–18.00 Uhr
Samstag 8.00–13.00 Uhr

P mit eigenem Parkplatz

ENGELSBÄCKEREI
Köstliche Cafékultur
im schönen Cuxland

HIMMLISCHER GENUSS:
Das Café
»Engelsbäckerei«

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

Genusszeiten:
Do. bis So.
12 - 18 Uhr

Im Bocksacker 9
27628 Hagen im Bremischen

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

DAS GEMÜSEABO:
REGIONALE FRISCHE DIREKT NACH HAUSE

Biologisch angebautes Obst und Gemüse aus der Region, jede Woche frisch und bis an deine Haustür geliefert: Dafür steht das Gemüseabo. Verschiedene Arten von Bio-Kisten sind online zur Auswahl: Von handlichem Obst und Gemüse für die Arbeit und zu Hause über die passenden Zutaten für saisonale Gerichte bis zum bunten Mix.

Die Inhalte lassen sich individuell anpassen. Außerdem kannst du Extras wie Brot, Käse oder Kuchen dazubuchen. Das spart Einkaufsstress und Kistenschleppen. Was in deiner Box stecken soll, darfst du jedes Mal aufs Neue festlegen – der Webshop bietet mehr als 5000 Produkte, alle zu 100 Prozent bio. Wann und wie oft geliefert wird, bestimmst du selbst.

Neue Kunden können eine unverbindliche Probierkiste bestellen. Das Abo bindet

dich an keinen Vertrag: es ist wöchentlich kündbar. Geliefert wird aus dem niedersächsischen Dörverden nach Bremerhaven und in den gesamten Landkreis Cuxhaven. Das Unternehmen besteht inzwischen seit mehr als 28 Jahren und hat ein vielfältiges Netzwerk aus lokalen und überregionalen Bio-Lieferanten aufgebaut.

gemueseabo.com



Frühling voller Genuss und
Unterhaltung im PIER 6

Im Frühling beweist das PIER 6 erneut, wie vielseitig Genuss sein kann – mit italienischem Lebensgefühl, einem besonderen Osterbrunch und einem Comedy-Abend.

Den Auftakt macht die Veranstaltungsreihe „Auf 80 Tellern um die Welt: Italien“. Von A wie Antipasti bis Z wie Zabaione geht es kulinarisch auf den Stiefel. „Es gibt authentisch italienische Gerichte jenseits von Pasta, ausgewählte Weine aus Italien und eine passende, stimmungsvolle musikalische Begleitung“, verspricht PIER-6-Geschäftsführer Nico Flahmann.

Zu Ostern heißt es dann wieder entspannt genießen. Beim Osterbrunch mit Flying Menü startest du mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet, bevor dich ab etwa 11.30

Uhr kleine, feine Köstlichkeiten direkt am Platz erreichen – abwechslungsreich, kreativ und voller Frühlingsaromen.

Für beste Unterhaltung sorgt schließlich die Komische Nacht Ende April: Fünf unterschiedliche Künstler geben sich den ganzen Abend das Mikrofon in die Hand, während du dich von einem bunten Comedy-Programm überraschen lassen kannst. Ein Frühling, der Lust auf mehr macht.

restaurant-pier6.de



RAUF AUF'S RAD

2026

Der Frühling kommt zurück und es wird Zeit, den Drahtesel wieder zu satteln, um die Umgebung neu zu erkunden. Wir haben dir zwei Touren herausgesucht, auf denen du die Schenkel strampeln und die Seele baumeln lassen kannst.



KLEINE WESER-RUNDREISE

(MIT MINI-KREUZFAHRT)

Diese Route ist quasi ein Kurzurlaub im Süden auf zwei Rädern. **Gestartet wird an den Havenwelten**, dort, wo Hafen, Stadt und Wasser zusammenkommen. Du fährst über die Geeste und die Doppelschleuse und schon nach wenigen Minuten liegt der Trubel hinter dir, der Weg führt direkt am Fluss entlang raus aus Bremerhaven. Der Blick schweift über die Weser, Schiffe ziehen vorbei, der Deich gibt den Takt vor. In **Dedesdorf** bietet sich Gelegenheit für eine kleine Pause am Strand, zum Beispiel in der „Weserperle“.

In **Sandstedt** überquerst du mit der Fähre die Weser, mit Bockwurst in der Hand und Wasserspritzern im Gesicht. Auf der ande-

ren Seite führt der Weg an der Strohauser Plate entlang, vorbei an Rodenkirchen und dem stillgelegten Kernkraftwerk Unterweser. Über den Großensielener Hafen und den Weserstrand entlang geht es durch **Nordenham** bis nach Blexen, wo du die Fähre zurück nach Bremerhaven nimmst und bei der zweiten Bockwurst und einem Getränk den Blick auf die Skyline der Seestadt genießt, bevor die letzten Meter zurück zu den Havenwelten führen.

Zwei Fahren, ein kleiner Bockwurst-Test, viele Weserblicke und jede Menge frische Luft machen diese Runde zu einer idealen Tagestour.

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

- Bei uns bekommen Sie eine **faire und kompetente Beratung** in entspannter Atmosphäre.
- Unsere Produkte bieten wir immer zum **besten Preis-Leistungs-Verhältnis** an.
- Wir arbeiten mit allen wichtigen **Fahrrad- Leasing-gesellschaften** zusammen, wie z.B. **Albis, Business-bike, Bikeleasing, Jobrad, Eurorad**.
- Wichtig ist uns, immer **schnell und unkompliziert** im Sinne des Kunden zu handeln.
- Inzahlungnahme zu Höchstpreisen! Bis zu **1000,- € Abwrackprämie** für Ihr altes Bike.

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



Am Bahnhof 1 - 27619 Schiffdorf - 04703 2255727
Aktuelle Angebote finden Sie auf unserer Website
radhaus-boeschen.de



NATUR IM NORDEN

(MIT KLEINEM GRENZVERKEHR)

Diese Tour zeigt die grüne Seite von Lehe und Leherheide, wandelt aber auch auf den Spuren der Bremerhavener Geschichte. Zunächst geht es von den **Havenwelten** ins Kistnerquartier und über die Kistnerstraße zum Zollinlandplatz, wo die Stadt plötzlich weit weg scheint. Die rund 200 Meter durch die grüne Oase in der City musst du das Rad allerdings mal schieben.

Ab April startet die neue Saison – wir freuen uns!

ERÖFFNUNGSKONZERT
Di. 21.04.2026 18 Uhr | Laura Silverstone (UK)
Preisgekrönte Gitarristin und Singer-Songwriterin

Weiter geht es durchs **Goethestraßenviertel** und den Twischkamp, am Stadion vorbei durch den Speckenbütteler Park mit der Bockwindmühle und der Allee der heilenden Bäume. Über Parkstraße und Debstedter Weg führt der Weg ins Fehrmoor, das letzte intakte Hochmoor im Land Bremen. Interessant für Geografie-Freaks: Hinter der Fehrmoorbrücke fährst du rund 200 Meter durch Niedersachsen, und bist dann wieder im Land Bremen.

Zurück fährst du am **Erikasee** vorbei durch das **Schierholzgebiet** und den **Wischacker** über die Geeste und dann am Geestewanderweg entlang wieder in die Innenstadt.

Die Mischung aus Stadtnähe und ländlicher Ruhe macht die Route besonders. Sie eignet sich für eine entspannte Feierabendrunde genauso wie für einen ausgedehnten Ausflug am Wochenende. Keine großen Anstiege, keine Hektik – dafür viel Gelassenheit auf zwei Rädern.

Mit uns bleiben Sie in Schwung!

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

**Nutzen Sie unsere
Fahrrad-Teststrecke**

DRATSESEL
Der Fahrradladen
der Lebenshilfe

Öffnungszeiten:
Montag bis Mittwoch: 10 bis 16 Uhr
Donnerstag: 10 bis 18 Uhr
Freitag: 10 bis 14:30 Uhr

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

Ihr Spezialist in Bremerhaven

**se
tours**

**RAD & SCHIFF
Flusskreuzfahrten**

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

Mit dem Frühling beginnt auch endlich wieder unsere Rad & Schiff Saison.

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

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



DEIN TAG IN

Bremen

Unsere Region an Elbe und Weser hat viel zu bieten. Wir nehmen dich in jeder Ausgabe mit zu einem Tagesausflug und zeigen dir, was es in deiner Umgebung alles zu erleben gibt.

Bremen ist die große Schwester von Bremerhaven - und ein Reiseziel für Touristen aus aller Welt. Die Hansestadt besteht aber nicht nur aus Rathaus, Dom und Roland. Entdecke mit uns das vielseitige und lebendige Zentrum unseres Bundeslands.



Moin
FISCHTOWN

10 UHR

Erstmal einen Kaffee! In Bremen öffnete das erste Kaffeehaus Deutschlands und die braunen Bohnen spielen bis heute im Seehandel eine große Rolle. Guten Kaffee gibt es hier dementsprechend auch an vielen Orten. Besonders gemütlich sind die Cafés im Schnoor, einen schönen Ausblick hast du dafür zum Beispiel in der Überseestadt und an der Schlachte. Frisch gerösteten und vielfach prämierten Kaffee für zu Hause findest du in der Traditionsrösterei Münchhausen im Stephaniviertel. Das Kontor bietet neben zahlreichen Bohnen und Tees mit seiner originalen Einrichtung sogar eine kleine Zeitreise in die 1960er.

11 UHR

Zeit für Kultur. Bremens zahlreiche Museen decken jeden Geschmack ab. Familien mit Kindern finden im Universum spannende Mitmach-Experimente rund um Mensch, Technik und Wissenschaft.

*Der Schnoor ist Bremens
urtümlichstes und schönstes Viertel.*

Das Übersee-Museum macht Kultur und Natur in Amerika, Asien und Afrika erlebbar. Gemälde, Grafiken und Skulpturen namhafter Künstler wie Dürer, Rubens, van Gogh und Picasso zeigt die Bremer Kunsthalle. Auf moderne Kunst ab 1960 hat sich die Weserburg spezialisiert. Und die Böttcherstraße ist ein einziges Kunstwerk - mitsamt zwei Museen zu den Werken von Paula Modersohn-Becker und Ludwig Roselius.

13.15 UHR

Ein Ausflug macht hungrig. Zum Glück gibt es in Bremen an jeder Ecke Leckerbissen aus unzähligen verschiedenen Ländern. Eine kulinarische Weltreise kannst du zum Beispiel entlang des Os-

tertorsteinwegs unternehmen: von Koreanisch über Spanisch bis zu Libanesisch oder Georgisch. Feinstes Streetfood aus unterschiedlichsten Ländern findest du außerdem konzentriert in der Markthalle Acht am Domshof - ob Tapas, Bowls, Burritos oder Teigtaschen. Hier gibt es eine große Auswahl auf kleinem Raum.

14.30 UHR

Wie wäre es mit einem Verdauungsspaziergang? Den Weserdeich entlangflanieren geht auch in Bremen - etwa vom Osterdeich bis an die Schlachte. Hier kannst du die Stadt aus einer anderen Perspektive erleben. Wenn du lieber ins Grüne willst, ist der Bürgerpark nur wenige Schritte vom Hauptbahnhof entfernt. In der abwechslungsreichen Landschaft findest du auch mehrere Spielplätze, Denkmäler und sogar ein Tiergehege.

15.15 UHR

Bremens Innenstadt hat wie alle anderen in den letzten Jahren einige Anbieter verloren. Dennoch reihen sich entlang

der Obernstraße und Sögestraße, in der Lloyd-Passage und in der Domshof-Passage Geschäfte und Boutiquen für jeden Geschmack aneinander. Alternative kleine Modeläden findest du auch rund um die Sielwall-Kreuzung im Ostertorviertel. Außerhalb der City liegen die Shopping-Center Waterfront, Weserpark und Roland-Center. Wenn du Bremer Spezialitäten, besondere Leckerbissen oder ein kleines Geschenk suchst, wirst du in den Geschäften in der Böttcherstraße oder im Schnoor bestimmt fündig.

18.00 UHR

Bremen kann nicht nur internationale Küche, sondern auch regional und deftig. Genau wie bei uns zählt Labskaus zu den traditionellen Speisen. Würzig und

sehr sättigend ist außerdem der Bremer Knipp - gebratene Grützwurst mit sauren Gurken, Apfelmus und Bratkartoffeln oder Brot. Dazu vielleicht eines der in Bremen gebrauten Biere?

19.30 UHR

Showtime! Der beste Abschluss für deinen Tag in Bremen ist eine Show in einem der zahlreichen Bremer Theater oder Konzertsälen. Ob klassisch in der Glocke oder im Theater am Goetheplatz, Kabarett und Revue im GOP-Theater, Metropol-Theater oder einem Konzert in der ÖVB-Arena oder einem Kulturzentrum wie dem Schlachthof - hier ist für jeden Geschmack das Passende dabei.

LE





DIE BREMISCHE TRADITIONSRÖSTEREI IM STEPHANIVIERTEL



KAFFEERÖSTEREI AUGUST MÜNCHHAUSEN
Geeren 24 · 28195 Bremen · Telefon 0421-12100
Öffnungszeiten Mo.-Fr. 10-12:30 Uhr
www.muenchhausen-kaffee.com

Kalender

MÄR/APR 2026

Kategorien im Überblick

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


EISBÄREN BREMERHAVEN
DIE NÄCHSTEN
HEIMSPIELE

**EISBÄREN VS.
UNI BASKETS MÜNSTER**
Sonntag, 8. März, 15 Uhr

**EISBÄREN VS.
HAKRO MERLIN
CRAILSHEIM**
Sonntag, 22. März, 15 Uhr

**EISBÄREN VS.
NÜRNBERG FALCONS**
Sonntag, 12. April, 15 Uhr
(ÖVB-Arena Bremen)

**EISBÄREN VS.
GIESSEN 46ERS**
Sonntag, 26. April, 15 Uhr
(ÖVB-Arena Bremen)

Tickets:
tickets.dieeisbaeren.de




FISCHPARTY

25. & 26. APRIL
Samstag 11 bis 22 Uhr
Sonntag 11 bis 18 Uhr

**36. Fischparty
Bremerhaven –
Das kulinarische Festival
für Fischliebhaber!**

Seit über drei Jahrzehnten lädt die Fischparty im Schaufenster Fischereihafen zu einem einzigartigen Erlebnis rund um Genuss, Musik und maritimes Flair ein.

Es gibt kulinarische Highlights, Live-Musik, Mitmachaktionen, Vorträge und vieles mehr rund um den Fisch! Auch das Fischkochstudio und das Museumschiff GERA laden ein, während auf dem Marktplatz Köche aus aller Welt ihre Spezialitäten präsentieren.

START IN DIE FLOHMARKT-SAISON

Zwei beliebte Veranstaltungen für Schnäppchenjäger und Second-Hand-Lover stehen wieder in der Stadthalle Bremerhaven an: rund um Mode für Frauen dreht sich **feminin** am 11. April von 17.00 bis 20.00 Uhr. Spielzeug, Kinderkleidung und Ausstattung steht bei **Kids & Co** am 12. April von 11.00 bis 15.00 Uhr im Mittelpunkt. Am 15. März öffnet auch wieder der **Flohmaxx** auf dem Ikea-Parkplatz in Bohmsiel von 8.00 bis 15.00 Uhr, weitere kommende Termine sind dort der 5. und 6. April. An den Sonntagen 1. und 29. März lädt außerdem der Flohmarkt vom **Verein zur Förderung behinderter Kinder und Jugendlicher** an der Packhalle IX wieder von 9.00 bis 15.00 Uhr zum Stöbern ein.

LITERARISCHE WOCHEN 2026

Vom 25.02 bis zum 18.03.2026 finden die Literarischen Wochen der Volkshochschule Bremerhaven statt. Die diesjährigen Literarischen Wochen bestehen aus fünf Lesungen und zwei Filmvorstellungen.

Die Volkshochschule Bremerhaven lädt Literaturinteressierte herzlich ein, die Literarischen Wochen zu entdecken und sich von facettenreichen Geschichten und eindrucksvollen Lesungen inspirieren zu lassen.



VOLKS HOCHSCHULE BREMERHAVEN VHS

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

Astronomie (nicht nur) für Kinder 
16.00 Uhr | PHÄNOMENTA | Hoebelstr 24 | Jeden zweiten Dienstag des Monats

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

SternenNächte im BAD 2
20.00 Uhr | BAD 2 | Schillerstraße 144 | jeden ersten Freitag des Monats

Wochenmarkt Längen 
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

SAMSTAG

Repair Café Bremerhaven 
12.00 Uhr | Bürgermeister-Schmidt-Str. 190 | Jeden zweiten Samstag des Monats

Mehrtägige Termine

SA 07.03 BIS SO 08.03
Buddy in Concert – Die Rock’n’Roll-Show – Mit den original Stars aus dem Buddy Holly-Musical 
Samstag 20.00 Uhr | Sonntag 18.00 Uhr | TiF | Am Schaufenster 6

SA 14.03 BIS SO 15.03
Aktzeichnen 
10.00 Uhr | Volkshochschule | Kunstraum 201 | Lloydstr. 15

DO 05.03 BIS FR 22.05
Wolfgang Kleinschmidt – Ich bin widersprüchlich/ Werkschau 
18.30 Uhr | Galerie der Arbeitnehmerkammer Bremerhaven | Barkhausenstr. 16

MO 23.03 BIS FR 27.03
Mitmachzirkus El Dorado 
09.30 Uhr | Sportplatz Lintig | Schoolstroot | Geestland

FR 27.03 BIS SO 29.03
Weinmesse Bremen 
Freitag und Samstag 10.00 Uhr, Sonntag 12.00 Uhr | Halle 5 | Findorffstr. 101

FR 20.03 BIS SA 21.03
Nachts im Klimahaus 
18.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

SA 11.04 BIS SO 12.04
21. Zweirad- und Freizeitmesse
Samstag 12.00 Uhr, Sonntag 10.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 7

07.03 BIS 09.08
Schiffe - Häfen - Schleusen: Fotografien aus den Jahren 1975 bis 2025 von Klaus-Peter Kiedel
10.00 Uhr | Historisches Museum Bremerhaven | An der Geeste 3

16.03. BIS 20.03
1000 Gesichter Stilübungen auf dem Weg zur eigenen Bildsprache 
09.00 Uhr | Volkshochschule | Lloydstr. 15

23.03 BIS 25.03
Die Kraft der Musik - Bildungszeit im Lande Bremen 
09.00 Uhr | Volkshochschule | Lloydstr. 15

Wiederkehrende Termine

SO 01.03 BIS SA 18.04

Sweeney Todd 
Stadththeater Bremerhaven |
Großes Haus | Theodor-Heuss-
Platz 10
01.03 | 15.00 Uhr
07.03 | 19.30 Uhr
18.04 | 19.30 Uhr

DI 03.03 BIS DO 12.03

**Troja! Blinde Passagiere im
trojanischen Pferd** 
Stadththeater Bremerhaven | JUB
| Columbusstr. 2
03.03 | 10.30 Uhr
04.03 | 10.30 Uhr
05.03 | 10.30 Uhr
06.03 | 10.30 Uhr
09.03 | 10.30 Uhr
10.03 | 10.30 Uhr
11.03 | 10.30 Uhr
12.03 | 10.30 Uhr

DO 05.03 BIS SO 22.03

De Witwenclub 
Stadththeater Bremerhaven |
Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10
05.03 | 19.30 Uhr
07.03 | 19.30 Uhr
11.03 | 19.30 Uhr
20.03 | 19.30 Uhr
22.03 | 15.00 Uhr

DO 05.03 BIS FR 24.04

**State of the Union - Keiner
hat gesagt, dass du ausziehen
sollst** 
Quartier No. 159 | Bürger-
meister-Smidt-Str. 159
05.03 | 19.30 Uhr
01.04 | 19.30 Uhr
15.04 | 19.30 Uhr
24.04 | 19.30 Uhr

FR 06.03 BIS FR 17.04

**Führung Seemannsgarn,
Legenden und Meer** 
Tourist-Info Hafeninsel |
H.-H.-Meier-Str. 6
06.03 | 18.00 Uhr
20.03 | 18.00 Uhr
03.04 | 19.00 Uhr
17.04 | 19.00 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 Pfeiffer
telefonisch unter 0471 887 11 oder
buergerklub.bremerhaven@mail.de

Braunsberger Str. 2 | 27580 Bremerhaven

FR 06.03 BIS SO 26.04

BOOKPINK 
Stadththeater Bremerhaven |
Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10
06.03 | 19.30 Uhr
12.03 | 19.30 Uhr
11.04 | 19.30 Uhr
26.04 | 15.00 Uhr

FR 06.03 BIS SA 25.04

Gefährliche Liebschaften 
Stadththeater Bremerhaven |
Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10
06.03 | 19.30 Uhr
08.03 | 15.00 Uhr

13.03 | 19.30 Uhr
21.03 | 19.30 Uhr
25.04 | 19:30 Uhr

MO 09.03 BIS DO 16.04

La Traviata 
Stadththeater Bremerhaven |
Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10
09.03 | 18.30 Uhr
14.03 | 19.30 Uhr
19.03 | 19.30 Uhr
29.03 | 18.00 Uhr
04.04 | 19.30 Uhr
10.04 | 19.30 Uhr
16.04 | 19.30 Uhr

MO 09.03 BIS MO 27.04

Wildnisclub 
09.03 | 15.30 Uhr | Die Villa Bre-
merhaven | Vieländer Weg 166
13.04 | 15.30 Uhr | Bürgerpark
Bremerhaven
20.04 | 15:30 Uhr | Die Villa Bre-
merhaven | Vieländer Weg 166
27.04 | 15.30 Uhr | Bürgerpark
Bremerhaven

DI 10.03 BIS DI 14.04

**Astronomie für Kinder: Wo
sind denn nun die Aliens?** 
PHÄNOMENTA | Hoebelstr 24
10.03 | 16.00 Uhr
14.04 | 16.00 Uhr

DO 12.03 BIS DO 30.04

**Malerei auf Seide: Textile
Gestaltung** 
Volkshochschule |
Werkraum 124 | LLoydstr. 15
12.03 | 09.15 Uhr
19.03 | 09.15 Uhr

09.04 | 09.15 Uhr
16.04 | 09.15 Uhr
23.04 | 09.15 Uhr
30.04 | 09.15 Uhr

FR 13.03 BIS FR 24.04

Führung Kaum zu Glauben 
Tourist-Info Hafeninsel |
H.-H.-Meier-Str. 6
13.03 | 15.00 Uhr
27.03 | 15.00 Uhr
10.04 | 15.00 Uhr
24.04 | 15.00 Uhr

MO 16.03 BIS DO 30.04

Im Spiegelsaal 
Stadththeater Bremerhaven| JUB
| Columbusstr. 2
16.03 | 10:30 Uhr
17.03 | 10:30 Uhr
18.03 | 10:30 Uhr
19.03 | 10:30 Uhr
20.03 | 10:30 Uhr
27.04 | 10:30 Uhr
28.04 | 10:30 Uhr
29.04 | 10:30 Uhr
30.04 | 10:30 Uhr

SO 22.03 BIS SO 12.04

Die Csárdásfürstin 
Stadththeater Bremerhaven |
Großes Haus | Theodor-Heuss-
Platz 10
22.03 | 15.00 Uhr
27.03 | 19.30 Uhr
12.04 | 15.00 Uhr

MO 23.03 BIS DO 23.04

**Marie-Antoinette oder Kuchen
für alle!** 
Stadththeater Bremerhaven |
Kleines Haus | Theodor-Heuss-
Platz 10
23.03 | 19.00 Uhr

29.03 | 18.00 Uhr
10.04 | 19.30 Uhr
17.04 | 19.30 Uhr
23.04 | 19.30 Uhr

DI 24.03 BIS FR 24.04

Heroes 
Stadththeater Bremerhaven|
Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10
24.03 | 19.00 Uhr
28.03 | 19.30 Uhr
02.04 | 19.30 Uhr
09.04 | 19.30 Uhr
19.04 | 15.00 Uhr
24.04 | 19.30 Uhr

FR 27.03 BIS FR 17.04

Dido and Aeneas 
Große Kirche | Gemeindesaal |
Bürgermeister-Smidt-Str. 45
27.03 | 17.00 Uhr
08.04 | 10.30 Uhr
09.04 | 10.30 Uhr
11.04 | 18.00 Uhr
17.04 | 16.00 Uhr

SA 28.03 BIS SO 19.04

Mordpläne mit Himbeerdame 
piccolo teatro | Bürgermeister-
Smidt-Str. 200
28.03 | 19.30 Uhr
29.03 | 18.00 Uhr
04.04 | 19.30 Uhr
05.04 | 18.00 Uhr
10.04 | 19.30 Uhr
11.04 | 19.30 Uhr
12.04 | 18.00 Uhr
17.04 | 19.30 Uhr
18.04 | 19.30 Uhr
19.04 | 18.00 Uhr

SO 12.04 BIS DO 23.04

Alles Lüge? 
Stadththeater Bremerhaven | JUB
| Columbusstr. 2
12.04 | 16.00 Uhr
14.04 | 10.30 Uhr
15.04 | 10.30 Uhr

16.04 | 10.30 Uhr
17.04 | 10.30 Uhr
20.04 | 10.30 Uhr
22.04 | 10.30 Uhr
23.04 | 10.30 Uhr

SA 04.04 BIS SA 25.04

De Physikers 
Stadththeater Bremerhaven |
Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10
04.04 | 19.30 Uhr
18.04 | 19.30 Uhr
19.04 | 15.00 Uhr
24.04 | 19.30 Uhr
25.04 | 19.30 Uhr

MO 30.03 BIS MI 01.04

**6. Sinfoniekonzert
„Entdeckungen“** 
Großes Haus | Stadththeater
Bremerhaven | Theodor-
Heuss-Platz 10
30.03 | 20.00 Uhr
31.03 | 19.30 Uhr
01.04 | 19.30 Uhr

FR 06.03 BIS SO 15.03

Eine Frau braucht einen Plan 
piccolo teatro | Bürgermeister-
Smidt-Str. 200
06.03 | 19.30 Uhr
07.03 | 19.30 Uhr
08.03 | 18.00 Uhr
13.03 | 19.30 Uhr
14.03 | 19.30 Uhr
15.03 | 18.00 Uhr

Tagestermine

SO 01.03.

**Jubiläumskonzert: 30 Jahre
Kinder- und Jugendkantorei
der Christuskirches** 
16.00 Uhr | Christuskirche
Bremerhaven | Schillerstr 1.

Gerths Bagaasch 

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

Etwas besseres als den Tod 
17.00 Uhr | Figurentheater
Bremerhaven | An der Packhalle
V 10

Der Macho Man 

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

MO 02.03.
**Literarischen Wochen -
Jonas Lüscher** 
19.30 Uhr | Volkshochschule |
Lloydstr. 15

DI 03.03.

**DORNRÖSCHEN IM
UNTERRICHT** 
14.30 Uhr | Stadththeater Bremer-
haven | Oberes Foyer |
Theodors-Heuss-Platz 10

**Alexander Hacke (Ex- Ein-
stürzende Neubauten)** 

20.00 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5

MI 04.03.

**Fischtown Pinguins vs.
Straubing Tigers** 
19.30 Uhr | Eisarena Bremer-
haven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

DO 05.03.

**Frühjahrsmesse Arbeit
2026 Wesermünde &
Bremerhaven** 
09.00 Uhr | Agentur für Arbeit |
Grimsbystr. 1

Mittagsblick - 15 Minuten

Kunst und Suppe 
12.30 Uhr | Kunstmuseum Bre-
merhaven | Karlsburg 1



**Einfach bestellt,
schnell geliefert!**

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

Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7

Filiale »Leher«
Pferdebade 6

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

**sander
apotheken**



Ausbildung bei der

Deutschen Bahn 
16.00 Uhr | Agentur für Arbeit
Bremerhaven | Grimsbystr. 1

Hitzewallungen, Hirnnebel

**und Hormone - „Moin
Menno-Pause!“** 
18.30 Uhr | Kleiner Linden-
hofsaal | Ohldorpsweg 1A |
Geestland

Hans Neblung – Benefizkonzert 📅
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

FR 06.03.
KochClub im Klimahaus 🍳🗨️
15.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Fischtown Pinguins vs. ERC Ingolstadt 🏒
19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

kn!P – a Tribute to P!nk + Just A Girl 📅
19.00 Uhr | SHIVA Bremerhaven | Moltkestr. 13

SA 07.03.
Grünkohlparty – wir feiern den Grünkohl! 🌐
18.00 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstr. 73

René Sydow - & Christian Miedrich – Männer von Welt 📅
20:00 Uhr | CAPITOL | Hafenstraße 156

Gentle Men 📅🌐
20.00 Uhr | Jahnhalle | Jahnstr. 20 | Nordenham

BUDDY in concert 📅
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SO 08.03.
Siegener Ostermarkt 📅
11.00 Uhr | Alte Schule Sievern | Lange Straße 20

Frauenrollen! 📅
18:00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Eisbären Bremerhaven vs. Uni Baskets Münster 🏒
15:00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

MO 09.03.
Literarischen Wochen – Katerina Poladjan liest aus: Goldstrand 📅
19.30 Uhr | Volkshochschule | Lloydstr. 15

MI 11.03.
Bücherplausch 🗨️
16.30 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Denis Pfabe – Die Möglichkeit einer Ordnung 📅
19.30 Uhr | Forum der Arbeitnehmerkammer Bremerhaven | Barkhausenstr. 16

DO 12.03.
Buchclub in der Stadtbibliothek 🗨️📅
17.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Jahreshauptversammlung des BUND Wesermarsch 🗨️❄️
18.00 Uhr | Umweltstation Iffens | Beckmannsfelder Weg 2

FR 13.03.
Heavysaurus 🍷🌐📅
17.30 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Fotografie: Grundlagen 🗨️
18.00 Uhr | Volkshochschule | Lloydstr. 15

Die Bagage 📅
19.30 Uhr | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Preys feat. Amy Montgomery (IRE) 📅🌐
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

SA 14.03.
KleiderTauschBörse 📅
14.00 Uhr | Klimaschutz-Werkstatt | Prager Straße 15

MAMAGEHTTANZEN 🌐
20.00 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstr. 73

APOLLO TANZT 🌐
23.00 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstr. 73

Ringelbeats 🌐
20.00 Uhr | Kleinkunsthöhne Die 10ne e.V. | Lloydstr. 10

Ü40 Tanznacht (ab 35) 🌐
20.30 Uhr | Storms Söben | Lutherstr. 7

SO 15.03.
WOMAN Frühjahrs-Shopping 📅
11.00 Uhr | Halle 5 | Findorffstr. 101, 28215 Bremen

Fischtown Pinguins vs. Dresdner Eislöwen 🏒
14.00 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Ein Volksfeind 📅
15.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven, Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz

Kino für die Ohen: Sherlock & Watson 18 📅
15.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

TSV Lunestedt: „Verstaut, verstaubt, verwandelt“ 📅
15.00 Uhr | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Chorkonzert des Bremerhavener Kammerchors „Der Tag des Gerichts“ 📅
17.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Cavewoman – Praktische Tipps zur Haltung und Pflege eines Beziehungstauglichen Partners 📅
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MO 16.03.
Literarischen Wochen – Sarah Lorenz liest aus: Mit dir, da möchte ich im Himmel Kaffee trinken 📅
19.30 Uhr | Volkshochschule | Lloydstr. 15

3. Kammerkonzert „Lebensweg“ 📅
20.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus Bremerhaven | Columbusstr. 65

DI 17.03.
Repair-Café in Leherheide 🗨️
15.00 Uhr | Stadtbibliothek Leherheide | Hans-Böckler-Str. 39

Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld – Infos für (werdende) Eltern 🗨️
17.00 Uhr | Forum der Arbeitnehmerkammer | Barkhausenstr. 16

Feuerwerk der Turnkunst 📅
18.30 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Soulfood – die Theater-Kochshow 📅
18.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

MI 18.03.
KinoLitWo: Film „THE LIFE OF CHUCK“ 1. Vorstellung 📅
18.00 Uhr | CineMotion Bremerhaven | Karlsburg 1

LI^{CHT}
BLICKE

SIE SIND NICHT ALLEIN.

Der Verein Lichtblicke begleitet Menschen mit schweren Erkrankungen und ihre Angehörigen in herausfordernden Lebensphasen. Mit einfühlsamer Beratung und Unterstützung – auch zu Transplantation und Organspende – schenken wir Halt, Hoffnung und neue Perspektiven. Weitere Angebote:

Ocean Film Tour 📅🗨️
19.30 Uhr | Apollo Bremerhaven | Max-Dietrich-Str. 22

DO 19.03.
Ausbildungswege in die Pflegeberufe 🗨️
16.00 Uhr | Agentur für Arbeit Bremerhaven | Grimsbystr. 1

FR 20.03.
Die Möwe 📅
19.30 Uhr | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Deichpoeten Poetry Slam 🗨️
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

INSTANT IMPRO 📅
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SA 21.03.
Flashback Party 🌐
19.00 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstr. 73

KoRn SK 📅
20.00 Uhr | SHIVA Bremerhaven | Moltkestr. 13

KARAT – Tour 2026 📅
20.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

SO 22.03.
Eisbären Bremerhaven vs. HAKRO Merlins Crailsheim 🏒
15.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

DI 24.03.
Jobcafé 🗨️
09.00 Uhr | Jobcenter Bremerhaven | Grimsbystraße 1A

Osterbäckerei 🍷🗨️
10.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

DO 26.03.
Kreatives Schreiben am Nachmittag 🗨️
17.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

SA 28.03.
Klänge zum Wochenende mit Jan-Hendrik Ehlers 📅
12.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Shanty-Chor De Trampentrekker 📅
15.00 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

Märchenwald 📅🗨️
16.00 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V 10

Gentle Men 📅
20.00 Uhr | 10ne | Lloydstr. 10

The ReBeatles 📅
20.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

GROOVE Boutique – Soul, Funk & Dance Classics 🌐
21.00 Uhr | Storms Söben | Lutherstr. 7

sehen. helfen. achten.

WIR PFLEGEN
INDIVIDUALITÄT

0471 – 52007 · asw-bhv.de

MI 01.04.
Comedy Club Bremerhaven 📅
19.30 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstr. 73

Vollmond-Lounge featuring Ann Vriend 📅
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

FR 03.04.
Antonio Vivaldi: „Stabat mater“ 📅
17.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Love Buzz – a Tribute to Nirvana + Brathering 📅
20.00 Uhr | SHIVA Bremerhaven | Moltkestr. 13

SO 05.04.
Musikalischer Familiengottesdienst zu Ostern 📅
10.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Old School Lovers 🌐
21.30 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstr. 73

MO 06.04.
Musikalischer Familiengottesdienst zu Ostern 📅
11.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Schlossgeburtstag im Weidenschloss 🗨️❄️
14.00 Uhr | Weidenschlooss im Gesundheitspark Speckenbüttel

MI 08.04.
Tresentheater 📅
20.00 Uhr | Kapovaz | Bürgermeister-Smidt-Str. 147

FR 10.04.
Sekt, schnacken und Struktur - Der etwas andere Mädelsabend 🗨️
18:30 Uhr | Küchenstudio Wendt | Hans-Böckler-Straße 32

Nessi Tausenschön 📅
20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstr. 156

SA 11.04.
Feminin – neu kaufen kann jede:r 📅
17.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Jazz-Nacht im Stadttheater

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

Kino: Jazzfieber

20.00 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5

SO 12.04.

Bauernmarkt

10.00 Uhr | Schaufenster Fische-
reihafen | Am Schaufenster 7

Kids & Co. - Der Flohmarkt
rund ums Kind

11.00 Uhr | Stadthalle Bremerha-
ven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Emmi & Willnowsky - 30
Jahre Emmi & Willnowsky -
Das Best-OF

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

Tage alter Musik

18.00 Uhr | Christuskirche
Bremerhaven | Schillerstr. 1

Eisbären Bremerhaven vs.
Nürnberg Falcons BC

15:00 Uhr | ÖVB-Arena |
Findorffstraße 101, Bremen

DO 16.04.

Bundesfreiwilligendienst,
FSJ

Informationsveranstaltung
16.00 Uhr | Agentur für Arbeit
Bremerhaven | Grimsbystr. 1

Swan Lake - Beyond The
Stage | TANZTHEATER &
BALLET

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

FR 17.04.

Aladin - das Musical

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

Anka Zink - K.O. Komplimente -
Schlag sie durch
die Blume

20.00 Uhr | CAPITOL |
Hafenstr. 156

MARCEL KÖSLING - MO-
MENT MAL!

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

SA 18.04.

Peuker liest Ringelnetz

20.00 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5

INSTANT IMPRO

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

SO 19.04.

Nico Themann

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

JAROD MCMURRAN -
JENSEITS DER VERNUNFT

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

DI 21.04.

Eröffnungskonzert Laura
Silverstone (UK)

18.00 Uhr | Weserperle |
Fährstraße | Dedesdorf

Bremerhavener
Rudelsingen

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

Fledermaus-Führung mit
Kastenkontrolle im Bürger-
park Bremerhaven

20.15 Uhr | Eingang Bürgerpark
Bremerhaven | Bismarckstraße

DO 23.04.

27. KOMISCHE NACHT

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



FR 24.04.

Arnulf Rating - tagesschauer
- ständig aktualisiert

20.00 Uhr | CAPITOL |
Hafenstr. 156

Powder for Pigeons +
Brathering

20.00 Uhr | SHIVA Bremerhaven
| Moltkestr. 13

SA 25.04.

Welcome to Motor-Planet -
15 Jahre Rockmusik

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

Jazzahead Clubnight:
Mazaratee (IT)

21.30 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5

SO 26.04.

Orchesterkonzert

18.00 Uhr | Christuskirche
Bremerhaven | Schillerstr. 1

Blasorchester Wulsdorf -
Musik für Helden und
Legenden

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

Eisbären Bremerhaven vs.
GIESSEN 46ers

15:00 Uhr | ÖVB-Arena |
Findorffstraße 101, Bremen

DO 30.04.

Karriereweg bei der Bun-
deswehr: Arbeitsplätze mit
Entwicklungspotenzial

16.00 Uhr | Agentur für Arbeit
Bremerhaven | Grimsbystr. 1

Christoph Sieber -
Weitermachen!

20.00 Uhr | CAPITOL |
Hafenstr. 156

AUF EINEN DRINK MIT DER FORSCHUNG:

SCIENCE GOES PUBLIC GEHT IN NEUE RUNDE

Wissenschaft dort erleben, wo man sie nicht unbedingt erwartet - genau dafür steht „Science goes Public“. Die erfolgreiche Veranstaltungsreihe bringt Forschung mitten ins Stadtleben: in Cafés, Kneipen und besondere Orte, ganz nah dran an den Menschen. Ohne Fachchinesisch, dafür mit Neugier, Austausch und überraschenden Perspektiven.

Im März und April lädt „Science goes Public“ erneut dazu ein, aktuelle Forschung aus Bremerhaven kennenzulernen. Hör Dir einen oder warum nicht alle sechs Vorträge an - immer donnerstags, immer ab 20.30 Uhr, nie länger als 30 Minuten Die Themen sind so vielfältig wie die Stadt selbst. Es geht um die Energiewende und die Rolle von grünem Wasserstoff, um die faszinierende Welt des Meerwassers, um Eis, Arktisforschung und den Wandel der Ozeane. Auch Geschichte und Erinnerung spielen eine Rolle: Wie entsteht eigentlich unser Bild von der Vergangenheit,

und wer entscheidet, was
bewahrt wird?

Bremerhaven ist Sitz vieler inter-
national bekannter Forschungsinstitu-
te. „Science goes Public“ macht diese Stärke
sichtbar und zeigt, dass Forschung genauso zu uns gehört wie
Container, Fisch und Werften. Die sechs Abende in Kneipen und
Lokalen in der „Alten Bürger“ oder in der Nähe davon laden ein
zum Zuhören, Nachfragen und Mitdiskutieren - ganz entspannt.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Wer neugierig
geworden ist, findet über den QR-Code alle Informatio-
nen zu Themen, Orten und Hintergründen der Reihe.
Wissenschaft war selten so nah. **Sei dabei.**



12.03. - 16.04 DONNERSTAGS 20:30 UHR

In den Kneipen und Bars
in Bremen und Bremerhaven

INFOS SCIENCEGOESPUBLIC.DE UNTERSTÜTZER

kleine
Rätsel – Pause

deutsche Schauspielerin (Christine)

Sonnen-, Mondfinsternis

radioaktives Metall

Hauptstadt Thailands

Hauptstadt von Vietnam

Vorname der Autorin Blyton † 1968

Sportplatz, Stadion

Abreißheft

Mosel-Zufluss

leugnende Äußerung

betriebsam, agil

umgangssprachlich: Schuh

Hebe-
maschine

Wolffett

Vorhaben, Absicht

Ausflug, Wanderung

römischer Kaiser (54–68)

Auslegung, Deutung, Version

Wort des Einwandes

nord-deutsches Dachdeckmaterial

dt. Nordseeinsel

häufig

Kurort an der Isar (Bad ...)

Zuruf an Zugtiere

dt. Mittelgebirge

kleines Beiboot

Werbe-kurzfilm (engl.)

Telefon-konferenz (ugs. Kurzw.)

klang-voll, voll-tönend

Aristokratie

Brat-gefäß

Dach-ausbau mit Fenster

still, leise!

größere An-siedlung

Name norwegischer Könige

einfarbiges Gewebe mit Muster

Wärme-spender

Abk.: Lo-garithmus naturalis

Auswurf-taste (engl.)

zusätz-liches Ausstat-tungsteil

lat.: usw.

ungefähr

umgangs-sprachl.: foppen, hänseln

griech. Göttin, Zeus-Ge-mahlin

schlank, ge-schmei-dig

1

14

9

2

8

7

6

5

12

4

13

10

3

11

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

Mehr Zeit für Sie.



Alle Infos unter
hoops-pflegeteam.de

Hoops
PFLEGETEAM

0226-1715

Lösung

Fischbrotrechen



IMPRESSUM

MOIN Bremerhaven Verlag GROTE KELLING MEDIA GmbH, c/o havenstudios Deck 4, Kantstraße 4, 27568 Bremerhaven, T 0471 983370, www.grote-kelling.de, Geschäftsführung: Jan Grotelüschen; Herausgeber Jan Grotelüschen (v.i.s.d.P.); Redaktion Lennart Edel, Jens Schö-nig, post@moin-bremerhaven.de; Art Direction Sarah Huhle, Judith Beusing, Annika Gerke, Neele Bremer Druckauflage 30.000 Expl. im Auslagevertrieb Fotos GROTE KELLING (S. 1, 7, 8, 10, 82), Jens Weyers (S. 4, 16), Jürgen Rabbel (S. 4, 58), artspace (S. 5), Martina Buchholz (S. 9), Lena Reichelt (S. 17), Sven Victoria (S. 18, 19), Nikita Kachanovsky (S. 26), Markus Hoeffmann (S. 41), Deutsche See (S. 43), Starthaus (S. 44), Nic Berlin (S. 48), hagebaumarkt Langen (S. 52), Murad Kerimli (S. 53), Clay Banks (S. 55), Dennis Schmidt (S. 61), Joel Dany (S. 65), Dr. Eduard Arendt (S. 66), Thomas Anthes (S. 72), Nathan Dumlao (S. 74), Guido Wurtz (S. 78), Adobe Stock (S. 4, 6, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 30, 31, 32, 51, 58, 62, 63, 64, 65, 67, 68, 69, 70, 75, 76, 78, 79), Envato Elements (S. 5, 7, 25, 46, 49, 50, 52, 54, 56, 66, 72, 78, 81); Anzeigenvertrieb@grote-kelling.de, es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1. Februar 2026; 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.



ME(E)HR
FISCH FÜR
DEUTSCHLAND

DEUTSCHE SEE IM BUSINESSPORTRÄT

Bevor ein Fisch auf dem Teller landet, legt er einen langen Weg zurück. Fanggebiete, Lieferketten und Verarbeitungsschritte – jeder einzelne Moment entscheidet über Qualität, Frische und Geschmack. Die Deutsche See Fischmanufaktur hat diesen Weg zu ihrer Kernkompetenz gemacht. Das Bremerhavener Unternehmen verbindet dabei traditionelles Handwerk mit moderner Lebensmittelproduktion.

Im Fischereihafen schlägt das Herz der Seestadt. Hier ist Deutsche See fest verwurzelt. Gegründet 1939 mit dem Ziel, die deutschlandweite Versorgung mit Fisch sicherzustellen, hat sich das Unternehmen im Laufe der Jahrzehnte zu Deutschlands führender Fischmanufaktur entwickelt. Unterschiedliche Marktphasen, Konzernzugehörigkeiten und strukturelle Veränderungen haben das Unternehmen geprägt

– geblieben ist der Anspruch, aus einer sensiblen Naturressource ein hochwertiges Lebensmittel zu machen.

QUALITÄT AM URSPRUNG
„In unserer Bremerhavener Manufaktur veredeln wir täglich das Beste, was das Wasser uns bietet“, sagt Martina Buck, Kommunikationsmanagerin bei Deutsche See. Sie und ihre Kollegen wissen: Fisch verzeiht keine Fehler. Deshalb beginnt Qualität bei Deutsche See dort, wo alles anfängt: an den Ursprüngen der Rohware. Eigene Experten sind ganzjährig weltweit

unterwegs, prüfen Fanggebiete, Fangmethoden, Nachhaltigkeitsstandards und die Arbeitsweise der Partner vor Ort. Erst wenn Herkunft, Umgang und Rahmenbedingungen überzeugen, wird eingekauft.

Produktentwickler Niklaas Prins findet für den traditionellen Fisch immer wieder neue Ideen.



Dabei spielt auch Aquakultur eine zunehmend wichtige Rolle. In den vergangenen Jahren hat Deutsche See den Anteil von Fischen und Meeresfrüchten aus Aquakultur im Sortiment nahezu verdreifacht. Gut geführte Aquakulturen können natürliche Bestände hochwertiger Speisefische deutlich entlasten – vorausgesetzt, ökologische und soziale Aspekte stehen im Einklang mit wirtschaftlichen Interessen. In Bremerhaven durchlaufen alle Lieferungen strenge Kontrollen. Jede Charge wird geprüft, bevor sie in die Verarbeitung gelangt.

VIelfalt mit Idee

Rund 3.000 Artikel umfasst das Sortiment der Fischmanufaktur: frischer Fisch aus nahezu allen Weltmeeren, Räucherwaren, Delikatessen, Spezialitäten sowie moderne, gekühlte Convenience-Produkte. Geschaffen wird dieses Angebot von einem interdisziplinären Team aus Köchen, Produktentwicklern und Fischexperten. Pro Jahr bringt Deutsche See rund 150 neue Produkte auf den Markt – eine Innovationsrate von etwa zehn Prozent.

Einer der Köpfe hinter diesen Entwicklungen ist Koch und Produktentwickler Niklaas Prins. „Ich komme aus der Gastronomie und hatte schon früh den Willen, etwas Neues auf den Teller zu bringen.

ZAHLEN & FAKTEN

Gründung: 1939

Sitz: Bremerhaven
(Zentrale & Manufakturen)

Mitarbeiter: ca. 1.700

Niederlassungen: 19 bundesweit

Sortiment: ca. 3000 Artikel

Jahresumsatz: 420 Mio. Euro

» *Es muss vom Geschmack explodieren.* «

Produktentwickler Niklaas Prins

ausgeführt: Filets werden einzeln gesalzen, Fische behutsam entschuppt, entgrätet und ausgenommen. Geräuchert wird schonend mit ausgewählten Hölzern.

Menge und Qualität müssen dabei keine Gegensätze sein. Das zeigt etwa die eigens entwickelte Lachsstraße. In nur vier Minuten wird dort ein ganzer frischer Lachs vollständig filetiert. In Spitzenzeiten entstehen so bis zu 1.000 Lachsfilets pro Stunde – präzise, effizient und bei konstant hohem Qualitätsniveau.

VERNETZUNG UND VERANTWORTUNG

In der „Family of Fish“ arbeiten 1700 Beschäftigte deutschlandweit für Deutsche See. Von Bremerhaven aus steuert das Unternehmen 19 logistische Standorte. Diese Struktur ermöglicht kurze Wege, persönliche Beratung und eine besondere Nähe zu Kunden aus Spitzengastronomie,

Altes neu zu entdecken und so lange zu experimentieren, bis es genauso ist, wie ich es mir vorher vorgestellt habe – im besten Fall natürlich noch besser. Es muss vom Geschmack explodieren“, sagt er. Inspiration liefern Food-Trends, Social Media oder auch einfach eine Prise Mut, kombiniert mit Erfahrung. Besonders gefragt bleibt dabei ein Produkt: Lachs, der unangefochtene Lieblingsfisch der Deutschen und eines der zentralen Produkte im Hause Deutsche See.

HANDWERK TRIFFT TEMPO

Trotz moderner Verfahrenstechnik bleibt das Handwerk Herzstück der Produktion. In der Bremerhavener Manufaktur werden viele Arbeitsschritte bewusst von Hand



◀ *Lachs ist der Lieblingsfisch der Deutschen und der Star im Deutsche See Sortiment.*



MSC und ASC

Das blaue MSC-Siegel (Marine Stewardship Council) kennzeichnet Wildfisch aus nachhaltiger Fischerei. Zertifiziert werden Fangmethoden, die Fischbestände schützen, Meeresökosysteme schonen und eine transparente Rückverfolgbarkeit gewährleisten. Das grüne ASC-Siegel (Aquaculture Stewardship Council) steht für verantwortungsvolle Aquakultur. Es berücksichtigt Umweltstandards, Tierwohl und soziale Kriterien entlang der gesamten Zucht- und Lieferkette.

Gemeinschaftsverpflegung, Handel und Hotellerie. „Von Bremerhaven aus steuern wir den Weg jedes einzelnen Fisches – vom Fang über die Manufaktur bis zu unseren Kunden“, sagt Martina Buck.

Nachhaltigkeit ist fest in allen Prozessen verankert – vom Einkauf über die Produktion und Verpackung bis hin zur energieeffizienten Logistik. Das Unternehmen verfügt nach eigenen Angaben über das umfangreichste MSC- und ASC-Sortiment Deutschlands, ergänzt durch zahlreiche Naturland- und BIO-Produkte. Maßnahmen zur CO₂-Reduktion, darunter Wärmerückgewinnung, Blockheizkraftwerke, Photovoltaik-Anlagen und eine verantwortungsvolle Logistik, gehören ebenso dazu

wie flexible Arbeitszeitmodelle und betriebliches Gesundheitsmanagement. Für diese Gesamtpaket wurde die Deutsche See bereits 2010 als „Deutschlands nachhaltigstes Unternehmen“ ausgezeichnet.

„Wir wollen nicht den Ast absägen, auf dem wir sitzen“, betont Martina Buck. „Nachhaltigkeit bedeutet für uns, heute so verantwortungsvoll zu handeln, dass wir auch in Jahrzehnten noch erstklassigen Fisch aus gesunden Beständen verarbeiten können.“ Nur wenn natürliche Ressourcen erhalten bleiben, hat die Fischwirtschaft auch eine Zukunft. Dieses Verständnis ist in Bremerhaven verankert – Tag für Tag, Fisch für Fisch.

JS

arbeitnehmerkammer.de

WEIL DU WICHTIG BIST

beraten wir Dich bei allen Fragen rund ums Arbeitsleben.



Wir sind auf Deiner Seite.

A Arbeitnehmerkammer
Bremen

GRÜNDEN IN BREMERHAVEN WEIL WIR AN DICH GLAUBEN.

MEHR
ERFAHREN



Bremerhavener Gesellschaft
für Investitionsförderung
und Stadtentwicklung mbH

bis



Kofinanziert von der
Europäischen Union

BREMERHAVENER STARTHAUS-INITIATIVE:

Gemeinsam von der Idee zum Unternehmen

Von einem eigenen Unternehmen träumen viele Menschen – vom Studierenden mit einem Startup-Plan bis zur Handwerksmeisterin oder zum Handwerksmeister. Bei der Gründung des eigenen Unternehmens gibt es aber viel zu beachten. Die Bremerhavener Starthaus-Initiative unterstützt Gründerinnen und Gründer von der ersten Idee über Förderungen bis zur Finanzierung und Vernetzung. Wir haben mit den Akteuren darüber gesprochen, wie aus dem Traum vom eigenen Unternehmen Realität wird.

Genauso unterschiedlich wie die Ideen für Unternehmen und die potenziellen Gründerinnen und Gründer sind die Wege zum Ziel. Deshalb gibt es in Bremerhaven gleich mehrere Anlaufstellen dafür. Sowohl die Wirtschaftsförderung Bremerhaven (BIS) als auch das Arbeitsförderungszentrum (afz) und das Starthaus Bremerhaven bieten kostenlose Beratungen an. Je nachdem, aus welchem Bereich die Gründerinnen und Gründer kommen, leiten sie die Anlaufstellen bedarfsgerecht weiter, übernehmen verschiedene Aufgaben und unterstützen sich gegenseitig dank enger Vernetzung.

Begleiten Gründerinnen und Gründer bei ihren ersten Schritten: (von links) Dr. Barbara Schieferstein (BIS), Alexander Baxmann (Starthaus Bremerhaven) und Ina Hachenev (afz).

Klassische Existenzgründungen von kleinen Unternehmen finden zum Beispiel beim afz einen ersten Anlaufpunkt. Dabei kann es etwa um den Start eines eigenen Handwerksunternehmens oder eines Ladens gehen. Außerdem legt das afz einen besonderen Fokus auf Gründerinnen und Zugewanderte.

An das afz vermittelt zum Beispiel auch die Arbeitsagentur Kunden, die Potenzial für eine Existenzgründung haben.

Startups finden im Starthaus Bremerhaven den idealen ersten Ansprechpartner. „Ein Startup ist ein technologisch innovatives, skalierbares Unternehmen“, beschreibt Alexander Baxmann vom Starthaus Bremerhaven – nicht jede Existenzgründung gilt als Startup. Zur Beratung kommen hier unter anderem Studierende, Forschende oder Menschen aus der IT-Branche.

Barbara Schieferstein von der Wirtschaftsförderung Bremerhaven (BIS) steht ebenfalls für Anfragen von möglichen Gründerinnen und Gründern zur Verfügung. Die BIS unterstützt die Gründerinnen und Gründer in vielen Bereichen – von der Suche nach einem Standort über die Förderung bis zur Vernetzung.

Als ein Beispiel für die Zusammenarbeit nennt Alexander Baxmann ein neues Blumengeschäft am Bahnhof: In Kooperation mit dem afz erstellte die Gründerin einen Businessplan, über das Starthaus kam ein Mikrokredit zustande und mithilfe von

Netzwerkpartnern wurde ein passender Standort gefunden. Ein weiteres Beispiel: Die BIS vermittelte einen IT-Experten an das Starthaus, dort entstand in der Beratung aus einer Idee ein tragfähiges Geschäftsmodell und ein entsprechender Förderantrag für ein Startup wurde gemeinsam gestellt.

KURZE WEGE UND BESTE VERNETZUNG

Ein weiterer Baustein ist die Vernetzung von Gründerinnen und Gründern untereinander. Das Starthaus Bremerhaven lädt zum Beispiel regelmäßig zum „Founders Dock“ ein. Dort treffen Akteure aus der Startup-Szene mit Netzwerkpartnern und Vertretern der Wirtschaft aufeinander, präsentieren und besprechen Unternehmensideen und lernen sich kennen. Speziell an Gründerinnen richtet sich der „Female Founders Coffee Club“, der monatlich im Starthaus stattfindet.

In Bremerhaven sind die Wege kurz und die meisten Akteure kennen sich. Das sehen die Vertreterinnen und Vertreter

der Starthaus-Initiative als klaren Vorteil. „Bremerhaven ist übersichtlich und wird auch in anderen Kontexten gerne als Blaupause für neue Strategien betrachtet“, sagt Alexander Baxmann. Die Gründungsszene profitiere außerdem stark von den lokalen Forschungseinrichtungen und der Hochschule. Von dort kommen einige Ideen für neue Unternehmen.

Die Starthaus-Initiative kann Gründerinnen und Gründern in den ersten Monaten und Jahren günstige Räume vermitteln. Einen weiteren wichtigen Impuls für die Gründungsszene wird das Gründungs- und Innovationszentrum Namens „lunIQ“ im Gewerbegebiet Lunedelta geben. Das lunIQ ist darauf ausgelegt, Start-ups, Unternehmen und Projekten, die nachhaltig wirtschaften möchten, ein Zuhause zu bieten. Die Eröffnung ist für Anfang 2027 geplant.

» Gemeinsam haben wir im Netzwerk den Überblick über alle Möglichkeiten und Ansprechpartner und können alle an einen Tisch bringen «,

erläutert Dr. Barbara Schieferstein von der BIS.

havenhostel

BREMERHAVEN

havenstudios

BREMERHAVEN

TAGUNGSRÄUME IN BREMERHAVEN

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

Bürgermeister-Smidt-Straße 209
27568 Bremerhaven





wisoak

in Bremerhaven

BERUFLICHE FORT- UND WEITERBILDUNG

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

Informationen: 0471-595-0 oder wisoak.de

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

Alle Akteure der Starthaus-Initiative stehen von der ersten Idee bis fünf Jahre nach der Gründung für kostenlose Beratungen zur Verfügung. Dazu kommen Professionalisierungsangebote, Seminare und Vorträge, oft in Zusammenarbeit mit Akteuren in Bremen. Neben Unternehmensgründungen berät, unterstützt und vermittelt die Starthaus-Initiative auch beim Thema Nachfolge. Gemeinsam fallen die Schritte in die Selbstständigkeit viel leichter – aus Ideen und Träumen werden erfolgreiche Unternehmen.

[starthaus-bremen.de/
de/page/bremerhaven](http://starthaus-bremen.de/de/page/bremerhaven)



UNTERSTÜTZUNG FÜR GRÜNDERINNEN UND GRÜNDER

ALLGEMEINE EXISTENZGRÜNDUNGSBERATUNG BEI DER BIS WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG:

Dr. Barbara Schieferstein
0471 94 64 69 22
schieferstein@bis-bremerhaven.de

BERATUNG BEIM ARBEITSFÖRDERUNGSZENTRUM AFZ - ALLGEMEIN ODER MIT FOKUS AUF GRÜNDERINNEN ODER ZUGEWANDERTE:

Ina Hacheney
0471 98 39 97 5
ina.hacheney@afznet.de

BERATUNG IM STARTHAUS BREMERHAVEN:

Alexander Baxmann
0471 4189 1580
alexander.baxmann@starthaus-bremen.de



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.



Arbeitsförderungs-Zentrum im Lande Bremen GmbH

Hafenstraße 126,
27576 Bremerhaven

(0471) 9 83 99-0
www.afznet.de

Existenzgründungsberatung für Frauen, Arbeitsuchende, Migrant:innen

- Unterstützung bei der Erstellung des Geschäftskonzepts
- Informationen zu Förder- u. Finanzierungsmöglichkeiten
- Fachkundige Stellungnahme

Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Landes Bremen und des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördert.



**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) in den Bereichen:

- 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



ALLES NEU MACHT
DER MÄRZ

Dein Start in die Gartensaison

Merkst du es auch? Der Winter ist vorbei und der Frühling liegt in der Luft. Jetzt ist die richtige Zeit, deine Gartensaison vorzubereiten. Wir zeigen dir, welche Schritte gerade anstehen – und womit du lieber noch warten solltest.

merbitz 
GARTEN BAUM LANDSCHAFT

(04703) 91 10 368

info@merbitz-garten.de

www.merbitz-garten.de

Unsere Leistungen

- naturgemäße Obstbaumpflege
- Gartenpflege
- Streuobstwiesenpflege/Beratung
- Landschaftspflege

FRÜHJAHRSPUTZ IM GARTEN

Nach der langen Winterpause ist es erst einmal an der Zeit, den Garten richtig aufzuräumen. Entferne zunächst übrig gebliebenes Laub und abgestorbene Pflanzen. Es lohnt sich auch, unter Obstbäumen und Futterhäuschen für Vögel sauber zu machen – sonst beginnen heruntergefallene Kerne mit steigender Temperatur zu sprießen und müssen mühsam ausgegraben werden. Blumentöpfe, Terrasse oder Balkon kannst du jetzt auch schon einmal herrichten. Das weckt die Vorfreude auf schöne Stunden im Sommer!

ERSTE PFLEGE FÜR DEN RASEN

Der Winter hinterlässt auch im Rasen seine Spuren: Kahle Stellen und Moos. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt für eine Kur. Vertikutiere den Rasen und entferne Moos und Unkraut. Schließe beschädigte Stellen mit neuer Saat. Warte mit dem ersten Mähen, bis der Rasen etwa sieben Zentimeter hochsteht. Schneide ihn dann nicht kürzer als vier Zentimeter.

Anschließend solltest du Langzeit-Rasendünger ausbringen. Dann hat das Grün genug Nährstoffe für sattes Wachstum im Frühling und Sommer.

DAS BEET AUF DEN KOPF STELLEN

Hast du deine Beete mit Planen oder Mulch vor dem Winterwetter geschützt? Dann ist es im März an der Zeit, sie wieder auszupacken. Außerdem solltest du den

Boden aus dem Winterschlaf wecken. Lockere ihn mit einem Spaten oder einer Grabegabel auf und schichte Erde von oben nach unten um. Für besonders gutes Wachstum kannst du Kompost oder Dünger mit einarbeiten. Gönn dem Boden danach aber einige Tage Ruhe, bevor du etwas einsäst oder auspflanzt.



SOMMERFÄLLVERBOT

In Bremerhaven gilt vom 1. März bis einschließlich 30. September das Sommerfällverbot. Bäume, Gebüsche und weitere Gehölze dürfen währenddessen nicht abgeschnitten oder gefällt werden. Form- und Pflegeschnitte, etwa an der Hecke, sind aber erlaubt – solange sie nicht zu radikal ausfallen. Das Sommerfällverbot soll Tiere während ihrer Brutzeit schützen.



Hammann's
Haus- und Gartenservice

Aus der Region Wurster Nordseeküste
Tel.: 0177 - 79 48 161
www.hammanns-hausundgartenservice.de

Gartenpflege und Zaunbau
Hausmeister-tätigkeiten
Pflasterarbeiten



MANO NATUR 

Unsere Vision vom Bauen:

ökologisch • traditionell • fachgerecht • erhaltend

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

Lehmputz



Denkmalpflege



ökologisch Neubauen



Inh. Raffael Czychelski · Süderende 71 · 21782 Bülkau
0157/81964969 · info@manonatur.de
www.manonatur.de

FRÜHBLÜHER UND SPÄTZÜNDER

Weil es bis in den Mai hinein noch Frost geben kann, dürfen die meisten Pflanzen jetzt noch nicht nach draußen. Du kannst aber schon mehrjährige Frühblüher wie Krokus, Narzisse, Märzenbecher und Schneeglöckchen setzen. Die sind unempfindlich gegenüber Kälteeinbrüchen. Robuste Nutzpflanzen wie Erbsen, Möhren und Salat dürfen jetzt auch schon ins Beet. Empfindlichere Pflanzen wie Tomaten, Paprika und Zucchini solltest du erst auf der Fensterbank vorziehen, bevor sie Mitte Mai nach draußen dürfen.

DIE GARTENTRENDS 2026

Üppige Pflanzenpracht ist gerade nicht nur innerhalb des Hauses voll im Trend. Auch draußen darf es gerne etwas mehr sein. „Cottage Garden“ nennt sich der von englischen Landhäusern inspirierte Trend. Obstbäume, bunte Sträucher und Kletterpflanzen ergeben gemeinsam mit

Rosen und Stauden ein farbenfrohes, einladendes Paradies. Dazu passen versteckte Sitzecken, schmale Pfade und Rankhilfen. Nach wie vor beliebt sind naturnahe Gärten. Wilde Stauden und Kräuter treffen auf Blumenwiesen und Nisthilfen für Vögel und Insekten. Das braucht weniger Pflege und hilft außerdem der Umwelt.

Garten oder Balkon können bald wieder dein zweites Wohnzimmer werden. „Outdoor Living“ ist weiter im Trend. Wetterfeste Sofalandschaften, bunte Teppiche und Outdoor-Küchen sorgen dabei für ein besonderes Lebensgefühl.

DAS SAGT DER EXPERTE

DER RICHTIGE BAUM AM RICHTIGEN PLATZ

„Jeder Baum und Strauch hat seine biologische Endgröße. Es macht keinen Sinn, die Pflanze ständig durch Schnitt im Wuchs zu begrenzen. Wenn ein Baum oder Strauch zu groß für seinen Standort wird, ist es einfach der falsche Platz dafür. Informiere dich vor dem Kauf über die Endgröße oder lasse dich beraten, welche Pflanze an welchen Ort passt.“

Benjamin Merbitz

Fachagrarwirt von Merbitz Garten – Baum – Landschaft

Saatgut AUS DER BÜCHEREI

Die Stadtbibliothek Bremerhaven widmet in diesem Jahr eine Veranstaltungsserie dem Thema Nachhaltigkeit – mit Vorträgen,

Filmvorführungen und Workshops. Außerdem kannst du dir kostenlos Saatgut ausleihen! Weitere Infos findest du hier:



Dazu passen warme Terrassenböden aus Holz oder Naturstein. Immer mehr setzen sich auch Fliesen mit Holzoptik durch, die bei natürlichem Look trotzdem pflegeleicht und langlebig sind.

Richtig gemütlich – auch bei Regenschauern oder kaltem Wind – werden Terrasse und Balkon mit einer Überdachung und Seitenwänden. Ob mit beweglichen Lamellen, verschiebbaren Modulen oder fest installiert, Glas, Holz oder Metall: Es gibt unzählige Möglichkeiten, dein zweites Wohnzimmer noch einladender zu gestalten. Wofür du dich auch entscheidest: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, neue Projekte zu starten!



FACHHANDEL FÜR JEDERMANN

DIE RICHTIGE ADRESSE
FÜR IHR PROJEKT.



**BAUZENTRUM
Bremerhaven**

Tel. 0471 97925-0
Loxstedter Weg 3-5

www.bauzentrum-bremerhaven.de



KORTE
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU

GARTENBAU & GARTENPFLEGE

**Familientradition
trifft moderne
Gartengestaltung**

Weserstraße 17, 27612 Loxstedt
M 04740 / 1411965 T info@korte-gartenbau.com
korte-gartenbau.com

**Der Frühling kommt,
bringen Sie Licht in Ihr Leben!**

Planen Sie einen Wintergarten,
ein Terrassendach oder einen Anbau?
Wir beraten Sie gerne!

KRETHER
FENSTER ♦ TÜREN ♦ WINTERGÄRTEN

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

Ihr zuverlässiger Partner für unsere Region.
Vom Aufmaß bis zum Einbau alles aus einer Hand –

**HOCHWERTIGE TÜREN UND
FENSTER FÜR IHR HAUS
ODER UNTERNEHMEN.**

WINGU
BAUELEMENTE GMBH & CO KG • Buchstr. 61
27570 Bremerhaven • 047195108720 • info@win-gu.de

idealtransport

Umzüge - Lagerung - Kleintransporte
Küchenmontagen - Beiladungen
Aktenlagerung



Bundesverband Möbelspedition und
Logistik (AMÖ) e.V.

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

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

ALLES BEREIT FÜR DIE DEN FRÜHLING

IM HAGEBAUMARKT LANGEN BEGINNT
DER ZAUBER DEINES GARTENS

Wenn die Tage heller werden und die Sonne wieder Kraft bekommt, kribbelt es vielen Hobbygärtnern in den Fingern. Jetzt beginnt die Zeit des Säens, Pflanzens und Planens. Im hagebaumarkt Langen finden alle, die dem Frühling auf die Sprünge helfen möchten, beste Voraussetzungen für einen gelungenen Start in die neue Gartensaison.



VOM SAMEN BIS ZUM STARKEN AUFTRITT

Ob knackiges Gemüse, bunte Blumen oder frische Kräuter – die Anzucht ist der erste Schritt zu einem lebendigen Garten. Im Gartencenter wartet eine große Auswahl an Saatgut, Anzuchtschalen und passendem Zubehör. Ergänzt wird das Sortiment durch unterschiedliche Erden, die genau auf die Bedürfnisse junger Pflanzen abgestimmt sind. Wer unsicher ist, welche Erde oder welches Saatgut das richtige ist, kann auf die Erfahrung der Pflanzen- und Erdenexperten im Markt zählen. Sie geben praktische Tipps und helfen dabei, Fehler von Anfang an zu vermeiden.

IDEEN FÜR DRINNEN UND DRAUSSEN

Neben Saatgut und Erde laden zahlreiche Pflanzen zum Stöbern ein – von robusten Frühblühern bis hin zu ersten grünen Vorboten für Balkon, Terrasse und Garten. Auch für die Anzucht auf der Fensterbank oder im Gewächshaus gibt es im hagebaumarkt Langen passende Lösungen. So wird aus einer Idee schnell ein kleines Frühlingprojekt, das mit jedem Tag wächst.



Für jeden Einsatzbedarf gibt es individuell
abgestimmte Pflanzerden

Wer also Ostern nicht nur mit bunten Eiern, sondern auch mit frischem Grün verbinden möchte, findet im hagebaumarkt Langen alles, was es für einen erfolgreichen Start in den Frühling braucht – und dazu jede Menge Inspiration für die kommende Gartensaison.

us

MEHR WELLNESS, WENIGER KACHELN

FLIESENTRENDS VEREINEN
FUNKTION UND WOHLNICHKEIT

Das Bad ist Rückzugsraum und Wellnessoase in einem. Der Wunsch nach Ruhe, Qualität und ein bisschen Luxus im Alltag zeigt sich hier besonders und spiegelt sich auch in den aktuellen Trends für Fliesen und Badausstattungen: Sie sind reduziert, naturverbunden und zeitlos – mit Materialien, die bleiben, und Designs, die nicht "kacheln", sondern Ruhe ausstrahlen.



✦ *Ruhige Naturtöne und gezielte Farbakzente prägen das moderne Bad.*

NATUR ALS LEITMOTIV

Voll im Trend liegt die Nähe zu Naturfliesen in Stein-, Sand- oder Lehmoptik. Sie dominieren Bad und Küche und sorgen für ein ruhiges, zusammenhängendes Wohngefühl. Große Formate mit sanften Maserungen schaffen Weite und lassen selbst kleine Räume großzügig wirken. Besonders gefragt sind warme, erdige Farbtöne: Muschelkalk, Salbei, Taupe oder ein sanftes Grau, das an den typischen Bremerhavener Himmel erinnert. Hochglanz tritt dabei klar in den Hintergrund – matte Oberflächen fühlen sich ehrlicher an und wirken angenehm unaufgeregt.

GROSSFORMATE UND FUGENARME FLÄCHEN

Weniger Fugen, mehr Ruhe fürs Auge – ein Prinzip, das sich durch alle Wohnbereiche zieht. Großformatige Fliesen, teils bis zu 120 mal 280 Zentimeter, lassen Wände und Böden wie aus einem Guss erscheinen. Im Bad sorgen sie für architektonische Klarheit, in der Küche für eine ruhige Bühne zwischen Arbeitsfläche und Wohnraum. Gleichzeitig sind weniger Fugen pflegeleichter. Vorbei die Zeiten, als man mit einer alten Zahnbürste entnervt die Kachelzwischenräume sauberschrubte.

STRUKTUR STATT SCHNÖRKEL

Wo Farbe sich zurückhält, darf die Oberfläche sprechen. Reliefs, feine Rillen oder handwerklich wirkende Unregelmäßigkeiten bringen Tiefe ins Bad. Beliebt sind Fliesen, die an traditionelle Handarbeit erinnern – mit leicht unperfekten Kanten oder sanften Wellen. Sie erzählen Geschichten und verleihen dem Raum Charakter, ohne aufdringlich zu sein.

FARBE MIT MUT – ABER DOSIERT

Neben den ruhigen Naturtönen zeigen sich gezielt Farbakzente. Tiefes Blau, Moosgrün oder warmes Terrakotta tauchen als Nischenlösung, hinter dem Waschtisch oder in der Dusche auf. Statt das ganze Bad zu dominieren, setzen sie bewusste Highlights. In Kombination mit schlichten Armaturen und klaren Linien entsteht ein moderner, fast grafischer Look.

MUTH & BAHR
Haustechnik GmbH

HEIZUNG  SANITÄR  SOLAR 

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

**Wir sind die Spezialisten für
barrierefreie Bäder!**

3 TRENDS AUF EINEN BLICK

RUHE STATT

REIZÜBERFLUTUNG:

Naturtöne, matte Oberflächen
und klare Linien bestimmen
Bad und Küche.



GROSS DENKEN:

Große Formate und fugenarme
Flächen sorgen für Weite und
leichte Pflege.



WOHNLICHKEIT GEWINNT:

Küche und Bad werden Teil
des Wohnraums – funktional,
aber mit Atmosphäre.

NACHHALTIGKEIT ALS SELBSTVERSTÄNDNIS

Nachhaltigkeit ist kein Trend mehr, sondern Haltung. Viele Hersteller setzen auf langlebige Materialien, regionale Produktion und ressourcenschonende Prozesse. Fliesen aus Recyclingmaterial oder besonders widerstandsfähige Oberflächen, die Jahrzehnte überdauern, gewinnen an Bedeutung. Auch zeitlose Designs spielen dabei eine Rolle: Wer heute bewusst wählt, renoviert morgen seltener.

KÜCHENFLIESEN: ROBUST, RUHIG UND WOHNLICH

Was im Bad gilt, setzt sich auch in der Küche fort. Küchenfliesen werden ruhiger, größer und deutlich wohnlicher. Gefragt sind Feinsteinzeugfliesen in Beton-, Stein- oder Keramikoptik, die strapazierfähig sind und dennoch Wärme ausstrahlen. Matte Oberflächen liegen vorn, ebenso wie horizontal verlegte fugenarme Großformate oder längliche Fliesen. Farblich dominieren Sand-, Grau- und Beigetöne, ergänzt durch dunkle

Akzente oder sanfte Naturfarben. Besonders beliebt: Fliesen, die Arbeitsbereiche klar definieren, sich aber harmonisch in offene Wohnküchen einfügen – funktional, pflegeleicht und ganz ohne sterile Anmutung.

DAS BAD ALS PERSÖNLICHER SPA

Moderne Bäder folgen keinem starren Stil mehr. Sie sind individuell, reduziert und dennoch wohnlich. Fliesen bilden dabei die Bühne: ruhig, natürlich und langlebig. Ob urban, nordisch oder mit einem Hauch Spa – entscheidend ist das Gefühl, morgens barfuß anzukommen und kurz durchzuatmen. Zwischen Ebbe und Flut des Alltags entstehen so Räume, die entschleunigen. Genau richtig für ein modernes Zuhause.

JS



**Ihr Spezialist
Loxstedt GmbH**



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

info@ihr-spezialist-loxstedt.de | +49 (0)4744 5804
www.ihr-spezialist-loxstedt.de

HIER KOMMT DIE MAUS

Sie kommen leise. Kratzen nachts in der Wand, hinterlassen winzige Ködel im Keller oder knabbern sich seelenruhig durch den Vorratsschrank. Schädlinge gehören zu den ungebeten Gästen, die plötzlich da sind. Ob Maus, Ratte, Ameise oder Wespe: In Bremerhavens Häusern und Gärten fühlen sich viele Tiere erstaunlich wohl. Vom Altbau nahe der Goethestraße bis zur frisch ge-

pflasterten Einfamilienhaussiedlung, vom Kleingarten an der Geeste bis zum Haus am Hafenrand gilt: Was raschelt, summt oder krabbelt, macht es sich gern auch in Menschnähe gemütlich.

WENN AUS MITBEWOHNERN PLAGEGEISTER WERDEN

Natürlich ist nicht jedes Tier im Garten ein Problem: Igel, Spinnen oder Marienkäfer leisten sogar wertvolle Dienste. Kritisch wird es bei Hygiene, Bausubstanz oder Gesundheit. Mäuse und Ratten können Krankheiten übertragen und Kabel beschädigen, Motten und Käfer verderben Lebensmittel, Wespen werden im Sommer schnell zur Gefahr für Allergiker.

WAS TUN BEI SCHÄDLINGEN IN HAUS UND GARTEN?

Schädlingsbefall ist kein Ghetto- oder Armutsproblem. Er tritt ebenso in penibel gepflegten Einfamilienhausgebieten auf – etwa dort, wo Komposthaufen, Vogelhäuschen und dicht bepflanzte Gärten ideale Bedingungen schaffen – wie in Altbauvierteln mit teils sanierungsbedürftigem Häuserbestand und wilden Müllkippen. Die Faustregel bleibt: Sobald ein Befall regelmäßig auftritt oder Schäden sichtbar sind, ist Handeln angesagt.

URSACHENFORSCHUNG STATT PANIK

Schädlinge kommen nicht zufällig. Offene Lebensmittel, feuchte Kellerräume, Ritzen in der Fassade oder ein unaufgeräumter Garten sind schon eine Einladung. Der erste Schritt ist deshalb immer der Blick auf die Ursachen: Sind die Mülltonnen dicht? Gibt es Schlupflöcher? Liegt Tierfutter offen herum? Wer hier ansetzt, verhindert oft schon die nächste Invasion.

HAUSMITTEL, FALLEN, PROFIS – WAS HILFT WIRKLICH?

Im Internet kursieren zahllose Tipps von Essig bis Ultraschall. Manche Hausmittel können kurzfristig helfen, lösen das Problem aber selten dauerhaft. Eine ganz schlechte Idee ist, selbst mit Gift oder

Chemikalien zu experimentieren. Das ist nicht nur gefährlich für Kinder, Haustiere und Wildtiere, sondern kann auch Ärger geben. So wie vor einigen Jahren in Ostfriesland: Ein Biologielehrer wollte dort Wühlmäuse in seinem Garten mit Buttersäure bekämpfen – er bekam nicht nur eine saftige Geldstrafe, sondern auch reichlich Spott in den Schlagzeilen.

Fallen sollten fachgerecht eingesetzt werden, um unnötiges Leid zu vermeiden und andere Tiere nicht zu gefährden. Bei hartnäckigem Befall ist professionelle Schädlingsbekämpfung meist die nachhaltigste Lösung. Seriöse Betriebe setzen heute auf integrierte Konzepte: möglichst giftarm, gezielt und mit Blick auf Prävention.

GARTEN IM GLEICHGEWICHT HALTEN

Ein gesunder Garten reguliert sich oft selbst. Nützlinge fördern, Kompost richtig anlegen, Wasseransammlungen vermeiden – das hält viele Schädlinge in Schach. Gerade in Wassernähe, etwa entlang der Geeste, lohnt sich ein wachsames Auge. Chemische Mittel sollten die letzte Option bleiben, denn sie treffen oft die Falschen.

KEINE SCHAM, SONDERN VERNUNFT

Ein Schädlingsproblem ist kein Zeichen von Nachlässigkeit. Es passiert schneller, als man denkt – gerade in einer Hafenstadt wie Bremerhaven, wo Warenströme, Wasserlagen und dichte Bebauung



Eigeninitiative oder Profis?

SELBST KANNST DU HANDELN, WENN:

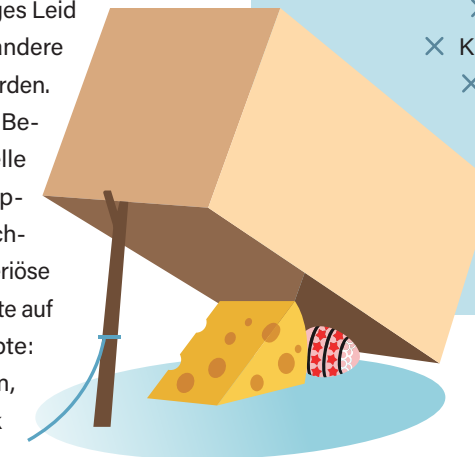
- ✓ es sich um vereinzelte Tiere handelt
- ✓ keine Gesundheitsgefahr besteht
- ✓ Ursachen (offene Lebensmittel, Schlupflöcher) klar erkennbar sind

DER FACHMANN MUSS RAN, WENN:

- ✗ sich Tiere trotz Maßnahmen vermehren
- ✗ Schäden an Haus oder Leitungen auftreten
- ✗ Kinder, Allergiker oder Haustiere im Haushalt leben
- ✗ Gift oder aggressive Mittel in Frage kommen

FAUSTREGEL:

Lieber einmal zu früh den Profi fragen, als einmal zu spät.



zusammenkommen. Wichtig ist, früh zu reagieren und sich Hilfe zu holen, bevor aus einem leisen Rascheln ein handfestes Problem wird.

Denn eins ist sicher: Wenn die Maus einmal da ist, bleibt sie selten allein. Wer früh hinschaut, besonnen handelt und notfalls professionelle Hilfe annimmt, erspart sich Ärger, Kosten und nächtliche Geräuschkulissen.

JS

Dein Photovoltaik-Partner



+49 471 80991274

info@solarenergie-soender.de

solarenergie-soender.de

Planung - Montage - Inbetriebnahme



Teamgeist unter vollen Segeln

AUF DER „ALEXANDER VON HUMBOLDT II“ WIRD AUS FREMDEN EINE CREW

Wenn die „Alexander von Humboldt II“ den Hafen verlässt, bleibt der Alltag an Land zurück. Dann zählen Wind, Wetter – und die Menschen an Bord. Auf engem Raum entsteht aus Fremden eine Crew, aus Jugendlichen werden Verantwortungsträger. Für unsere Rubrik #teamspirit spricht Uwe Lammers, Vorstand der Deutschen Stiftung Sail Training, über Führung, Zusammenhalt, warum ein Segelschiff manchmal der bessere Klassenraum ist – und weshalb dieser Teamgeist so gut zu Bremerhaven passt.

Herr Lammers, wie kamen Sie eigentlich zur „Alexander von Humboldt II“?

Als ich vom damaligen Vorstand gefragt wurde, ob ich mitmachen wollte, hatte ich ohnehin vor, mich stärker für Bremerhaven zu engagieren. Die „Alex“ ist eine Markenbotschafterin der Stadt, und ich habe selbst eine maritime Vergangenheit: Ich bin studierter Nautiker, bin in meinen ersten Be-

#teamspirit
VEREINE AUS
DER REGION



HNO-Praxis Dr. Uhe



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

Grashoffstr. 6
27570 Bremerhaven
Tel: 0471/21167

MACH DEIN LEBEN BUNTER!
SCHENKE KINDERN DEINE ZEIT

Gemeinsam auf Entdeckungstour gehen. Einfach zuhören und da sein. So ermöglichst Du einem Kind durch regelmäßige Treffen neue Erfahrungen und Glücksmomente. Die Extraportion Zuwendung macht es stark.

Starte 2026 dein Ehrenamt und werde mitKids-Patin!
Informiere dich bei einer unserer Online-Infoveranstaltungen:
Mittwoch, 11. März oder Donnerstag, 9. April - jeweils 19:00 Uhr

mitKids
Aktivpatenschaften
in Trägerschaft der Ehlerding Stiftung

rufsjahren zur See gefahren und habe noch einen Matrosenbrief gemacht. Die Verbindung aus Schiff, Stiftung und Nachwuchsarbeit war für mich eine ideale Aufgabe.

Fahren Sie auch als Crewmitglied auf Törns mit?

Ganz bewusst nicht. Aber nicht, weil ich keine Lust hätte, sondern weil ich gerade stärker an Land gebraucht werde. Aktuell steht eine große Wertzeit an – der „TÜV“ für das Schiff, der alle 15 Jahre fällig ist. Wir rechnen mit Kosten von rund einer Million Euro. Meine Aufgabe ist es, an Land die nötigen Mittel einzuwerben, damit das Schiff weiter zur See fahren kann.

ABENTEUER TRIFFT VERANTWORTUNG

Wenn man das Schiff sieht, schreit im Kopf alles nach Abenteuer. Ist das auch die Motivation der meisten Trainees? Und sind es überwiegend Jugendliche?

Abenteuer spielt eine Rolle, aber es braucht einen guten Mix. Auch beim Alter – ein Schiff wie die „Alex“ funktioniert nicht nur mit Jugendlichen. Trainees können nach mehreren Ausfahrten und Lehrgängen als Leichtmatrosen in die Stammbesatzung aufgenommen werden. Unser Ziel ist es, junge Menschen an die traditionelle Seefahrt heranzuführen – und das Fahren auf einem Rahsegler erfordert mehr, als die wichtigsten Knoten zu können. Die große Besonderheit an der „Alex II“ ist, dass unsere gesamte Stammcrew aus Freiwilligen besteht. Viele engagieren sich sogar in ihrer Freizeit, nehmen sich zum Beispiel extra Urlaub, um während der

» Jeder Handgriff zählt – man muss sich aufeinander verlassen können. «

Wertzeit noch mit anzupacken. Das zeigt, wie stark die Bindung an das Schiff ist – auch hier in Bremerhaven.

An Bord arbeiten Menschen zusammen, die sich vorher nicht kannten. Ab wann wird daraus ein Team?

Das hängt vom Einzelnen ab. Wer sich an die Grundregeln des Bordlebens hält und aktiv mitarbeitet, findet schnell Anschluss. Integrationsprobleme gibt es kaum – und

wenn doch, merken die Betroffenen meist selbst, dass es nicht passt. Nach ein oder zwei Wochen an Bord fragen aber viele eher: „Wann kann ich wiederkommen?“ Aus Fremden werden hier Freunde.

Man lernt also, sich auf engem Raum auszuhalten und miteinander zu wachsen?

Genau das. Neben der seemännischen Ausbildung vermitteln wir Werte wie Verantwortung, Verlässlichkeit und Rücksichtnahme. Auf See funktioniert nichts allein. Man arbeitet Hand in Hand, übernimmt Verantwortung für andere und lernt echte Kommunikation – ohne Ablenkung. Diese Erfahrungen prägen viele nachhaltig.



Hol dir den
AOK-Gesundheits-
gutschein!



Das tut richtig gut

Nutze deinen Heimvorteil und gönn dir zwei kostenfreie Kurse pro Jahr. Von Yoga über Pilates bis Rückenfit mit dem AOK-Gesundheitsgutschein. Nimm dir, was du brauchst.

AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.





Die „Alexander von Humboldt II“ ist der zweitgrößte Segler Deutschlands nach der „Gorch Fock“. Der 2011 in Dienst gestellte Dreimaster wird von der Deutschen Stiftung Sail Training betrieben und hat seinen Heimathafen in Bremerhaven. Zur Stammbesatzung gehören rund 25 Frauen und Männer, die alle ehrenamtlich an Bord arbeiten. Ergänzt wird die Crew auf den Törns durch bis zu 52 Trainees, die aktiv in den Bordalltag eingebunden sind. Jährlich absolviert die „Alex II“ mehrere Törns in der Nord- und Ostsee sowie darüber hinaus.

Wie man Trainee werden kann und viele weitere Informationen findest du hier: alex-2.de.



Gab es Situationen, in denen der Teamgeist auf die Probe gestellt wurde?

Spätestens bei schlechtem Wetter zeigt sich, wie wichtig Verlässlichkeit ist. Da zählt jeder Handgriff. Gleichzeitig stärken auch positive Erlebnisse den Zusammenhalt: Zum Beispiel, wenn das Schiff an einem warmen Sommerabend in den Sonnenuntergang segelt. Oder bei der Sail, als wir als Führungsschiff von der Parade an unseren Liegeplatz kamen und hunderte Menschen uns zugejubelt haben. Entscheidend ist, dass man gute wie schwierige Momente gemeinsam erlebt und meistert. Ich glaube, dieser Mix ist es auch, der die Leute positiv infiziert.

Viele Trainees sagen, dass sie verändert zurückkehren. Würden Sie sagen, man sticht als Jugendlicher in See und kommt als Erwachsener zurück?

Das würde ich unterschreiben – vorausgesetzt, man ist länger als nur einen Tag an Bord. Man wird zum Allrounder, lernt Verantwortung, Selbstständigkeit und praktische Fähigkeiten. Man kann in der Maschine helfen und muss auch mal in

die Backschaft oder in der Kombüse mit anfassen. Man erfährt, dass man mit den eigenen Händen etwas schaffen kann. Diese Mischung aus Disziplin, Gemeinschaft und Vielfalt fördert die persönliche Entwicklung enorm.

Was unterscheidet den Teamgeist an Bord vom Arbeitsalltag an Land?

An Bord kann man sich Konflikten nicht entziehen. Man begegnet sich immer wieder und muss lernen, Dinge auszufragen und zu klären. Das fördert Reife und gegenseitige Rücksichtnahme. Die Gemeinschaft reguliert vieles selbst – auf Augenhöhe. Das ist eine besondere Qualität des Bordlebens.

Bekommen Sie Rückmeldungen, wie viele Trainees später eine nautische Laufbahn einschlagen?

Dazu habe ich noch keine belastbaren Zahlen. Wir wollen das aber künftig systematisch erfassen. Klar ist: Nachwuchs wird gebraucht. Deshalb wollen wir junge Menschen gezielt ansprechen – auch über moderne Öffentlichkeitsarbeit und Social Media.

JS



GEWINNSPIEL

Wir verlosen je 1x2 Eintrittskarten inklusive Shuttle-Bus zu den beiden letzten Hauptrunden-Heimspielen in der Bremer ÖVB-Arena. Beantworte dazu die folgende Frage:

WELCHEN KLUB TRAINIERTE STEVEN ESTERKAMP ZULETZT VOR DEN EISBÄREN?

Sende die Lösung zusammen mit deiner Postleitzahl bis zum Freitag, 20. März, per E-Mail an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de. Wir wünschen dir viel Glück und ein tolles Spiel!

"BASKETBALL, DER BEGEISTERT – UND GEWINNEN WILL"

EISBÄREN-COACH STEVEN ESTERKAMP ÜBER AUFSTIEGSPERSPEKTIVEN UND NACHWUCHSARBEIT

Seit August 2024 ist Steven Esterkamp Head Coach der Eisbären Bremerhaven. Im Januar hat er seinen Vertrag um zwei weitere Jahre verlängert. Wir sprachen mit ihm über den möglichen Weg in die Bundesliga – und darüber, warum Spaß und Erfolg zusammengehören.

Du setzt stark auf Durchlässigkeit aus dem Nachwuchs. Welche Voraussetzungen findest du dafür in Bremerhaven vor?

Sehr gute. Wir haben einen großen Andrang im Nachwuchs und viele talentierte junge Spieler. Und als Team mit eher kleinem Budget brauchen wir eine gute Nachwuchsarbeit, um uns weiter zu entwickeln.

Bremerhaven ist traditionell eine basketballbegeisterte Region. Spürst du das auch im Alltag?

Man merkt das in der Halle und besonders bei den Kids. Unsere Profis wiederum gehen in ihrer Freizeit zu Nachwuchs- und Regionalliga-Spielen und unterstützen die Jungs dort. Diese Nähe ist etwas Besonderes und gibt beiden Seiten viel.

Steven, ihr sprecht offen über den Aufstieg. Wie sieht euer sportlicher Fahrplan aus?

Steven Esterkamp: Unser Ziel ist klar: Wir wollen uns in den nächsten zwei Jahren Richtung BBL entwickeln. Aber wir wollen das nicht erzwingen. Entscheidend ist der Weg dorthin – über ein Team, das gemeinsam wächst und sich entwickelt. Abkürzungen funktionieren im Basketball selten.

Als du zu den Eisbären gekommen bist, war der Club im Umbruch. Wo siehst du heute die größten Fortschritte?

Vor allem in der Struktur. Wir denken als Organisation – vom Nachwuchs bis zur ProA. Mit Davide Bottinelli als Sportdirektor haben wir eine wichtige Schnittstelle geschaffen, gerade für die Arbeit mit jungen Spielern.

Zum Schluss: Erfolg oder Begeisterung – was soll von deiner Zeit bleiben?

Beides! Das eine gehört zum anderen. Wir wollen Basketball spielen, der Spaß macht – aber verlieren macht keinen Spaß. Erfolg hilft, Begeisterung zu erzeugen. Und wenn die Halle lebt, bringt das auch das Team weiter nach vorn.

Steven, vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg für das Team!

JS

Die letzten Heimspiel-Termine findet ihr bei den Veranstaltungshighlights auf Seite 33.

Zondag
PHYSIOTHERAPIE

„WEIL GESUNDHEIT VERTRAUENSsache IST.“

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

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

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

... das komplette Spektrum der Zahntechnik wird abgedeckt!

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

Superfood und Ernährungsmythen

WAS DEIN KÖRPER WIRKLICH BRAUCHT



Von Skyr über Goji-Beeren bis zu Matcha-Pulver: Viele Lebensmittel gelten als „Superfood“ und sollen zum Beispiel beim Sport oder Abnehmen Wunder wirken. Doch was ist wirklich dran? Welche Stoffe braucht unser Körper? Und sind Beeren aus Asien oder Südamerika wirklich besser als einheimische Varianten? Wir räumen mit Ernährungsmythen auf.

Bestimmt kennst du aus der Werbung, Social Media oder aus dem Bekanntenkreis einige Nahrungsmittel, die besonders gesund oder leistungssteigernd sein sollen. Doch was genau ist eigentlich Superfood? Laut Definition ist es ein Nahrungsmittel, das besonders viel von bestimmten hilfreichen Stoffen enthält. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit warnt jedoch: Der Begriff hat keine rechtliche Grundlage und die positiven Auswirkungen von Superfood sind oft nicht wissenschaftlich nachgewiesen.

Unbestritten ist allerdings, dass bestimmte Nährstoffe unserem Körper besonders guttun:

- ♦ **Vitamine** treiben den Stoffwechsel an, unterstützen das Immunsystem, stärken die Knochen und vieles mehr.
- ♦ **Mineralstoffe** unterstützen unter anderem den Aufbau von Knochen sowie die Herzfunktion und stärken die Zellwände.
- ♦ **Antioxidantien** wirken positiv auf Stoffwechsel und Zellerneuerung. Sie schützen die Zellen vor negativen Einflüssen und fördern das Immunsystem.
- ♦ **Gesunde Fette** stärken die Zellwände, senken den Cholesterinspiegel und den Blutdruck, hemmen Entzündungen und fördern das Gedächtnis

Superfoods werden damit beworben, dass sie deinem Körper besonders viel von einem oder mehreren dieser Stoffe liefern. Allerdings stecken sie nicht nur in exotischen Beeren oder Samen. Wenn du dich bereits gesund und ausgewogen ernährst, bekommt dein Körper in der Regel genug von den benötigten Stoffen. Dafür



sollten Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn- und Milchprodukte oder Eier regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Das Sprichwort „viel hilft viel“ gilt bei der Ernährung nicht. Der Bedarf deines Körpers an Vitaminen, Mineralstoffen und so weiter sollte gedeckt sein. Nimmst du aber wesentlich mehr davon zu dir, hat das keinen positiven Effekt. Willst du deinem Körper trotzdem Nährstoff-Bomben gönnen, müssen diese nicht unbedingt über die halbe Welt auf deinen Teller geschippert werden. Denn auch viele heimische Pflanzen stecken voll von Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien.



Zentrum für Schmerztherapie

Schmerztherapie zwischen Hamburg und Bremen

Liebe Patientinnen und Patienten,

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

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

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

OsteMed Klinik Bremervörde
Gnarrenburger Straße 117 | 27432 Bremervörde



SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER

Das sind die Superfoods aus der nord-deutschen Tiefebene:

- ♦ **Blaubeeren** enthalten Anthocyanen und viele Antioxidantien – gut für dein Gehirn
- ♦ **Schwarze Johannisbeeren** liefern jede Menge Vitamine
- ♦ **Sauerkraut** sorgt mit seinen Milchsäurebakterien für einen gesunden Darm
- ♦ **Grünkohl** bringt viel Vitamin A, C und E sowie Kalzium, Kalium und Magnesium auf den Tisch.
- ♦ **Leinsamen** enthalten Proteine und Leinöl mit Omega-3-Fettsäuren – ein guter Ersatz für Chiasamen
- ♦ **Walnüsse** enthalten zahlreiche ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe

- ♦ **Hirse und Hafer** haben wenig Kalorien, dafür viele ungesättigte Fettsäuren – ähnlich wie Quinoa
- ♦ **Spinat** ist reich an Vitaminen, Nährstoffen sowie Ballaststoffen und unterstützt damit die Verdauung
- ♦ **Kürbiskerne** liefern neben ungesättigten Fettsäuren auch Magnesium, Eisen und Zink

„HIGH PROTEIN“ – EIWEISS ALS WUNDERMITTEL?

Im Supermarkt werben inzwischen jede Menge Artikel damit, besonders viel Protein zu enthalten: vom Joghurt über den Müsliriegel bis zum Katzenfutter. Ganz klar: Protein – oder einfach Eiweiß – ist sehr wichtig für unseren Körper. Es gehört



Haferflocken und Blaubeeren gehören zu unseren heimischen Superfoods.

neben Kohlehydraten und Fetten zu den drei Hauptnährstoffen. Proteine stärken den Aufbau von Muskeln und sind wichtig für Knochen, Stoffwechsel, Verdauung und Immunsystem. Aber auch bei Proteinen gilt: Eine ausgewogene Ernährung mit genügend Eiern, Milchprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten, Fisch oder Fleisch versorgt deinen Körper ausreichend mit Proteinen. Und mehr davon hat keine positiven Folgen.

Das sagt der Experte

Folge keinen Trends – fülle deinen Teller bewusst

„Ernährungstrends sind meistens nicht nachhaltig. Oft sorgen sie sogar für den Jo-Jo-Effekt und man nimmt am Ende sogar zu statt ab. Stattdessen empfehle ich eine ausgewogene Ernährung. Kohlehydrate, Eiweiß, Fette und Mikronährstoffe sollten im gesunden Verhältnis gegessen werden. Als Faustregel solltest du deinen Teller zu einem Viertel mit etwas Proteinreichem füllen, zu einem Viertel mit Kohlehydraten und die restliche Hälfte

mit Gemüse. Bei der Zusammenstellung des Gemüses gilt: Je bunter, desto besser!“



Joel Dany
Inhaber Fitnessstudio CorpuSana

soulfit
MOMENTS OF SAUNA

4 SAUNEN
DAMPFBAD
GASTRONOMIE
SOLARIEN

**ANKOMMEN
ABSCHALTEN
GENIEßEN**

SOULFIT-CUXHAVEN.DE

URLAUB FÜR DIE SEELE

pro familia
Land Bremen

Informationsabend für werdende Eltern

Behördengänge vor und nach der Geburt - Vom Mutterschutz bis Elterngeld Plus

29. Januar 2026, um 18 Uhr
23. April 2026, um 18 Uhr
25. Juni 2026, um 18 Uhr
(Einzelne 10 €, Paare 15 €)

Wir bieten außerdem ein **individuelles Beratungsangebot** zu Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft wie auch über **finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten** für Schwangere an.

pro familia Beratungsstelle Bremerhaven



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

Leistungssportler und Bodybuilder haben tatsächlich einen höheren Bedarf an Eiweiß. Ab etwa fünf Stunden intensivem Training in der Woche braucht der Körper mehr davon. Dafür kannst du zum Beispiel mehr eiweißreiche Lebensmittel wie Quark oder Eier auf den Speiseplan setzen. Oder du lässt dich im Fitnessstudio beraten, welche Ernährung und Zusatzprodukte zu deinem Training passen.

Fazit: Superfood wird seinem Hype oft nicht gerecht und es gibt gute regionale Alternativen. Und deinem Körper fehlt ohne sie nichts. Das gilt auch für Produkte mit besonders viel Protein – wenn du nicht gerade intensiv trainierst. Schmecken lassen kannst du dir Avocado, Matcha und Co. natürlich trotzdem.



250 Euro für dich!*

Mach den **HUK-Check**.

Kundendienstbüro Jens Ahlers
Reitkamp 2, 27570 Bremerhaven
Tel. 0471 200056
jens.ahlers@HUKvm.de

Kundendienstbüro Mona Zager
Brahmsstraße 27, 27474 Cuxhaven
Tel. 04721 32425
mona.zager@HUKvm.de



* **spart im Schnitt 250 €.** Teilnahmebedingungen finden Sie unter [HUK.de/check](https://www.huk.de/check)
* **Sparen Sie 250 Euro im Schnitt** durch unseren Versicherungs-Check. Alles zum HUK-Check jetzt unter [huk.de/check](https://www.huk.de/check)

MODERNE ZAHNFÜLLUNGEN: LANGLEBIG, PASSGENAU & ÄSTHETISCH

Fast alle Menschen benötigen in ihrem Leben früher oder später eine Zahnfüllung. Rund 55 Millionen Zahnfüllungen werden in Deutschland laut einer Erhebung der Krankenkasse Barmer jährlich eingesetzt. Beim Material und der verwendeten Technik gibt es große Unterschiede. Zahnarzt Dr. Eduard Arendt weiß, worauf es bei langlebigen und passgenauen Füllungen ankommt.



Dr. Eduard Arendt,
Zahnarzt und Implantologe

muss Ersatz her. Dr. Arendt Dental setzt auf individuell angepasste Lösungen aus Kunststoff oder Keramik – je nachdem, was für deinen Zahn am besten passt. Grundlage dafür ist eine sorgfältige Diagnostik und eine schonende Vorbereitung des Zahns.

» Für kleine bis mittelgroße Defekte nutzen wir langlebige Kunststofffüllungen «,

erläutert Dr. Eduard Arendt.

Sie werden mithilfe bewährter Klebetechnik direkt im beschädigten Zahn Schicht für Schicht aufgebaut. Keramik-Inlays nutzt der Experte bei größeren Defekten und hoher Belastung des betroffenen Zahnes. Dafür wird der Zahn gescannt

und ein digitales Modell erstellt. Daraus entsteht im Labor ein passgenaues Inlay, das dann in den Zahn integriert wird.

„Beide Varianten stehen für hohe Haltbarkeit, Stabilität im Alltag und ästhetisch unauffällige Ergebnisse – ein Unterschied zum eigenen Zahn ist kaum zu erkennen“, sagt Dr. Eduard Arendt. Er betont, dass sowohl Kunststoff als auch Keramik vom Körper gut getragen werden. Zum Einsetzen der Füllung gehört eine umfassende Nachbehandlung. Die Experten von Dr. Arendt Dental prüfen, ob die Füllung lückenlos passt und du ohne Einschränkungen zubeißen kannst. Damit ist dein Zahn wieder wie neu.

LE

arendtdental.de



Die Gründe für eine Füllung sind vielfältig: Karies, Abnutzung, Frakturen oder als Stütze für die Zahnfunktion sind die häufigsten. Oft werden außerdem alte Füllungen undicht oder brechen – dann



GEMEINSAM STATT EINSAM IM ALTER

LEBEN, FREIZEIT UND
BEGEGNUNG IN ALLEN
LEBENSPHASEN



Der Blick aufs Wasser, der Wind vom Meer – Bremerhaven kann ein wunderbarer Ort sein, um älter zu werden. Und doch ist das Alter oft auch eine Zeit, in der Kontakte weniger werden und der Alltag leiser. Genau hier setzen viele Angebote in unserer Stadt an. Sie zeigen: Gemeinschaft lässt sich neu entdecken – offen für jedermann und oft generationenübergreifend.

Ob nur zum Kaffchen am Nachmittag oder für gemeinsame Action: In Bremerhaven gibt es zahlreiche Orte, an denen ältere Menschen Anschluss finden, sich vernetzen und neue Freundschaften knüpfen können. Ein klassischer Anlaufpunkt ist ein **Seniorentreffpunkt**. Insgesamt sieben solcher Treffpunkte gibt es in der Stadt, von Leherheide bis Wulsdorf.

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

Es sind lebendige Gemeinschaftsorte, an denen regelmäßig Veranstaltungen, Gesprächsrunden und kleine Aktivitäten stattfinden – ideal, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu begegnen.

bremerhaven.de/de/schlagwort/allgemeine-seniorentreffs.89867.html



Auch der **Senioren-Schutzbund „Graue Panther“** schafft Gemeinschaft: Seit mehr als drei Jahrzehnten setzt sich der Verein dafür ein, dass ältere Menschen nicht vereinsamen und aktiv am Leben in der Stadt teilnehmen können. Mit regelmäßigen Treffen und Aktivitäten fördert er Austausch, Solidarität und Engagement.

graue-panther-brhv.de



Bei Kaffchen und Gebäck finden Senioren an vielen Orten in Bremerhaven Anschluss und Gleichgesinnte.

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)



Ein fest etablierter Teil des Bremerhavener Seniorenlebens ist das **Projekt „Anti Rost“** – ein ehrenamtlicher Seniorenhilfsdienst, der nicht nur handwerkliche Unterstützung im Alltag bietet, sondern genau dort ansetzt, wo gemeinsames Tun verbindet. Ob ein reparierter Wasserhahn, ein Spaziergang zusammen oder einfach ein Gespräch – hier treffen sich Helfende und Hilfesuchende und erleben: Alter heißt nicht Stillstand, sondern neue Möglichkeiten.

bew-bhv.de/unser-verein/anti-rost.html



Du brauchst mehr Infos für den Schritt in ein aktiveres Leben? Der städtische Aktionstag **„Im besten Alter“**, der jedes Jahr im Spätsommer stattfindet, ist da eine Quelle der Inspiration: Viele Beratungsstellen, Vereine und Initiativen informieren dort über Freizeitangebote, Gesundheitsfragen oder Unterstützung im Alltag. Für viele Senioren ist dieser Tag eine Tür zu neuen Aktivitäten, Kontakten und Perspektiven. Ein weiteres wertvolles Angebot für alle, die sich orientieren wollen, ist der Beratungsbesuch **„BerTA“**: Ältere Bremerhavener erhalten hier Informationen zu Teilhabe, Freizeitangeboten und Möglichkeiten, aktiv zu bleiben – direkt bei sich zu Hause. Erreichbar ist „BerTA“ unter **0471/30 94 61 21**.



BEWEGUNG, BILDUNG UND GEMEINSAMES TUN

Bewegung und gemeinsames Tun gehören zu einem erfüllten Alter einfach dazu. Der **SeniorPartner Diakonie und Kirche** organisiert nicht nur Ausflüge und gemeinsame Kochnachmittage, sondern auch Seniorengymnastik, Spielnachmittage und andere Aktivitäten, die helfen, Körper und Geist in Schwung zu halten – und das miteinander.

diakonie-bhv.de



Hombre

ÜBER
30
Jahre
HOMBRE

» *Den Tagen
mehr Leben geben.* «

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

Auch in den **Sportvereinen** gibt es Angebote speziell für Menschen ab 50: Ob Sitzgymnastik, Walking Football, Wandern, gemeinsames Spaziergehen oder einfach ein geselliges Treffen – all das hilft, im Rhythmus der Stadt zu bleiben und neue Leute kennenzulernen.

GENERATIONEN VERBINDEN – HERZSTÜCKE UNSERER STADT

Was viele Angebote in Bremerhaven besonders wertvoll macht, ist der Blick über die Generationengrenzen hinweg. Begegnungen mit Menschen jeden Alters sind nicht nur bereichernd, sie geben dem Leben im Alter eine neue Farbe. Offene Orte wie die **Familienzentren** bieten Raum für Begegnung: Hier trifft sich die Nachbarschaft, ob bei Kaffee, einem Bastelvormittag oder einem gemeinsamen Frühstück – und ältere Gäste sind herzlich willkommen, mitzumachen, zuzuhören oder sich einfach inspirieren zu lassen.

FAZIT: MEHR ALS NUR FREIZEIT – EIN NEUES MITEINANDER

In Bremerhaven gibt es eine lebendige Vielfalt an Treffpunkten, Begegnungen, Initiativen und gemeinsamen Aktivitäten, die das Leben im Alter bunter, geselliger und erfüllender machen. Ob bei einem Spaziergang im Speckenbütteler Park, bei einer



Seniorgymnastik, einem Mehrgenerationen-Spielnachmittag oder einem intensiven Gespräch im Seniorentreff – älter werden in unserer Stadt heißt erleben, miteinander gestalten und jeden Tag neu entdecken.

Der Frühling ist nicht nur für ältere Menschen ein guter Zeitpunkt, um Neues zu beginnen: ein regelmäßiger Treff, ein Kurs, ein Ehrenamt. Bremerhaven hat dafür die passenden Angebote – vom Stadtteilzentrum bis zum Park, von der Beratung bis zum Mehrgenerationentreff.



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

S D W

Soziale Dienstleistungen Wulf

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

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

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

ZEIT UND GLÜCKSMOMENTE SCHENKEN: mitKids Aktivpatenschaften in Bremerhaven

Kinder lieben es, die Welt zu entdecken und neue Dinge auszuprobieren. Heutzutage stehen Eltern vor vielen Herausforderungen und manchmal fehlt es an der nötigen Zeit, dem Kind immer die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Hier setzen die mitKids Aktivpatenschaften in Bremerhaven an: Sie bringen Tandems aus einer ehrenamtlichen erwachsenen Patin oder einem Paten und einem Kind zwischen zwei und neun Jahren zusammen.



Die Ehrenamtlichen werden durch regelmäßige Treffen und gemeinsame Stunden zu einer zusätzlichen Bezugsperson für die Kinder. Gemeinsam auf Entdeckungstour gehen, da sein und zuhören, zusammen Spielen, Basteln und Kochen – alles ist möglich.

„Die extra Portion Zuwendung unterstützt die Kinder, ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen. Es ist eine Win-Win Situation

und verschafft viele gemeinsame Glücksmomente“, erläutert Ingrid Ehlerding, Gründerin des Projekts.

Möchtest du gemeinsam mit einem Patenkind die Welt neu entdecken? Dann melde dich bei Sinem Öksüzoğulları – das Bremerhavener Team freut sich über ehrenamtliche Verstärkung.



mitKids Bremerhaven

Grashoffstraße 7
0471/951559 77



Experten-Tipp der GuW AG:

RENTE NEU DENKEN:

VORSORGE, DIE ZUM LEBEN PASST

Die gesetzliche Rente bleibt für viele Menschen eine wichtige Lebensgrundlage – allein reicht sie aber meist nicht mehr aus.

Wer den eigenen Lebensstandard im Alter sichern will, braucht ergänzende Lösungen. Moderne Altersvorsorge ist heute planbar, flexibel und individuell gestaltbar. „Es gibt nicht die eine richtige Vorsorgestrategie, sondern viele Wege, die zum jeweiligen Lebensentwurf passen müssen“, sagt Björn Frebe, Direktor Vorsorge und Vermögen der Grotelüschen & Weber AG.

Private Vorsorgeformen wie fondsgebundene Konzepte, ETF- oder Wertpapierspar-

pläne bieten hohe Gestaltungsfreiheit und langfristige Renditechancen. Ergänzend wirkt die betriebliche Altersvorsorge: Durch steuerliche Vorteile, Sozialabgaben-Ersparnis und mögliche Arbeitgeberzuschüsse ist sie besonders effizient. „Eine kluge Kombination aus privater und betrieblicher Vorsorge schafft Stabilität und Spielraum zugleich“, so Frebe. Entscheidend sei dabei eine fundierte Beratung: „Gemeinsam analysieren wir individuelle Bedürfnisse

und Möglichkeiten und entwickeln daraus maßgeschneiderte Vorsorgestrategien, die wirklich zum Leben unserer Kundinnen und Kunden passen.“

Altersvorsorge ist damit kein starres Modell mehr, sondern ein dynamischer Prozess – persönlich und zukunftsorientiert.



IHR EXPERTE BEI UNS:
Björn Frebe



SCHNELLE HILFE BEI **BAUCHSCHMERZEN** UND **VERDAUUNGSBESCHWERDEN**

Ausgiebiges Brunchen, Kuchentafeln und Schokoeier: Ostern ist meistens mit gutem Essen verbunden – und viel davon. Da kann die Verdauung schnell überfordert sein. Völlegefühl, Bauchschmerzen und Blähungen sind oft die Folge. Thomas Anthes, Geschäftsführer der Sander Apotheken, weiß, was dir dann schnell hilft.

Je fettiger das Essen, desto mehr Zeit brauchen Magen und Darm für die Verdauung. Wenn dann noch kalorienreiche Süßigkeiten oder Alkohol dazukommen, stehen die Organe oft schmerzhaft unter Druck. Um das zu vermeiden, gibt es verschiedene Wege.

Erst einmal kannst du zwischendurch Obst essen oder dich bei den Mahlzeiten stärker auf Gemüse und Salat konzentrieren. Das ist leicht zu verdauen und du hast automatisch weniger Appetit auf die Kalorienbomben.

Hilfreich ist auch ein Spaziergang nach dem Essen. Die Bewegung bringt Magen und Darm in Schwung, kurbelt die Verdauung an und lindert Blähungen. Außerdem förderlich: Bitterstoffe.



» Bitterstoffe regen die Produktion von Magensaft und Gallenflüssigkeit an. Das unterstützt die Verdauung nach schweren Mahlzeiten «

erläutert der Apotheker
Thomas Anthes

Sie sind zum Beispiel in Rucola, Radicchio und Chicorée enthalten und können so beim Osteressen direkt mit auf den Teller. Oder du holst dir einen Bittertee aus der Apotheke. Darin stecken Heilpflanzen wie Löwenzahn, Wermut und Schafgarbe – gut für Magen, Darm und allgemeines Wohlbefinden.

SPEZIALISIERTE PRÄPARATE GEGEN ALLE BESCHWERDEN

„Für leichte und etwas größere Beschwerden in Magen und Darm gibt es in der Apotheke eine große Auswahl an spezialisierten und rezeptfreien Präparaten“, weiß Thomas Anthes. Sie greifen auf die kombinierte Wirkung von mehreren Heilpflanzen zurück oder nutzen Arzneimittel, um Schmerzen zu lindern und Krämpfe zu lösen. Für die meisten Folgen von zu reichhaltigem Essen stehen passende und schnell wirkende Präparate bereit – lass dich am besten in deiner Apotheke beraten.

sander-apotheken.de



VIEL MEHR ALS **WELLNESSTAGE**

ACHTSAMKEIT UND STRESSBEWÄLTIGUNG
MIT DER AOK BREMEN/BREMERHAVEN

Selbstfürsorge – für manche Menschen mag sich das vielleicht egoistisch anhö- ren. Dabei ist eine gewisse Fürsorge und Liebe für sich selbst unabdingbar, um die eigene Gesundheit und Kraft zu erhalten. Nur wer eigene Ressourcen hat, kann auch anderen helfen und für sie da sein.

„Selbstfürsorge hat nichts mit Egozentrik zu tun. Sie ist auch viel mehr, als gelegentliche Wellnessstage einzulegen“, betont Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK. Es gehe darum, sich grundsätzlich zu fragen, was dem Menschen Energie gibt und was ihn stark macht. „Und es geht darum, das dann auch umzusetzen.“

Angesichts der täglichen Arbeit, von Terminen und Anliegen anderer passiert es nach Erfahrung der Psychologin schnell, dass man sich selbst aus den Augen verliert. Wichtig sei, auch mal nein zu sagen und auszusprechen, dass man eine Bitte nicht sofort, sondern erst später erfüllen kann. „Machen Sie Ihrem Umfeld klar, dass Sie nicht jederzeit verfügbar sind.“ So bleibt mehr Zeit für schöne Momente mit der Familie oder mit Freunden, die der Psyche gut tun. „Nehmen Sie sich Zeit für Sport oder Interessen. Und bleiben Sie neugierig“, empfiehlt Lesch.

Selbstfürsorge bedeutet für sie auch, für regelmäßige Momente der Entspannung Termine im Kalender zu blocken, ganz gleich, ob es um Atemübungen, ein Bad, Lesezeit oder Shoppen geht. „Sich einmal für alle unsichtbar machen“, nennt das Birgit Lesch. Auch für Menschen, die gar nicht mehr wissen, was sie für ihr eigenes Wohlbefinden brauchen, hat sie einen Tipp: Augen schließen und fünf- bis zehnmal tief atmen. „Hören Sie in sich hinein“, so die Psychologin.

Die AOK Bremen/Bremerhaven bietet zahlreiche Kurse und Programme zu den Themen Achtsamkeit, Entspannung und Stressbewältigung. Zwei Kurse pro Jahr sind kostenfrei nutzbar – entweder vor Ort oder online. Eine Übersicht der Gesundheitskurse gibt es unter aok.de/hb/kurse. Dort geht es auch zur neuen Balloon-App mit einem speziellen Resilienz-Programm.

aok.de/hb/kurse



IN ZEHN SCHRITTEN ZUM

UNSERE TIPPS FÜR
EURE TRAUMHOCHZEIT

Die eigene Hochzeit zu planen ist aufregend, manchmal überwältigend und vor allem sehr persönlich. Aus euren ersten Gedanken entsteht Schritt für Schritt ein Fest, das wirklich zu euch passt. Damit ihr zwischen Vorfreude und To-do-Listen nicht den Überblick verliert, helfen eine gute Struktur – und unsere Tipps.

1. DIE BASICS FESTLEGEN

Bevor ihr euch in Details verliert, klärt die wichtigsten Eckpunkte:

Wie möchtet ihr heiraten – standesamtlich, kirchlich oder beides? Im großen Rahmen oder im engen Familienkreis? Und an welchem Ort? Ebenso zentral ist das Budget: Wie viel Geld steht zur Verfügung, und was ist euch besonders wichtig? Eine bewährte Methode: Jeder

von euch nennt drei Dinge, die ihm bei der Hochzeit besonders wichtig sind – zum Beispiel eine bestimmte Location oder ein spezielles Essen. Daran wird dann nicht mehr gerüttelt.

2. TERMIN UND ORT FRÜH SICHERN

Ganz wichtig: Wann wollt ihr euch das Jawort geben? Habt ihr ein spezielles Datum wie einen Jahrestag? Termine wie der 27.7.27 dürften schnell ausgebucht sein. Beliebt sind für Hochzeiten allgemein die Monate Mai und Juni – hier solltet ihr also weit genug im Voraus anfragen. Wenn ihr an einem Feiertag heiraten wollt, sind Location und Catering oft teurer oder nur schlecht verfügbar. Bei der Terminwahl solltet ihr auch Brückentage und Schulferien bedenken: Einige Gäste könnten dann verreist sein. Prüft auch, ob am Wunschdatum größere Veranstaltungen

stattfinden. Steht der Ort fest, sichert ihn möglichst früh – denkt dabei an schöne Fotospots in der Umgebung.

3. AUFGABEN VERTEILEN

Ihr müsst nicht alles allein stemmen. Überlegt, welche Aufgaben Freunde, Familie oder Trauzeugen übernehmen können. Zum Beispiel einen DJ organisieren, Deko transportieren und aufbauen oder durch das Programm der Feier führen. Wenn ihr euch noch mehr Entlastung wünscht, hilft eine Hochzeitsplanerin.

4. KLEIDUNG UND STYLING RECHTZEITIG PLANEN

Brautkleider brauchen Zeit: Maßanfertigungen oder Änderungen können bis zu sechs Monate dauern. Anzüge für die Herren sind in der Regel deutlich schneller angepasst. Wenn ihr Wert auf

aktuelle Trends legt: Neue Kollektionen kommen ab Oktober/November in die Geschäfte. Denkt auch über ein zweites Outfit für die Feier nach Trauung und Fotoshooting nach. Was vor dem Altar super aussieht, taugt nicht unbedingt zum Tanzen. Ein Paar bequeme Ersatzschuhe sollte die Braut auf jeden Fall parat haben. Für Haare und Make-up gilt: rechtzeitig Probestyling, keine Experimente kurz vor der Trauung – Hautausschläge oder Frisurenunfälle möchte niemand. Umfassende Beratung und dein individuelles Styling bekommst du zum Beispiel bei Laura Jürgensen von Beautyhaven (www.beautyhavenbylaura.de).

5. EHERINGE

Bei den Trauringen solltet ihr euch sicher sein – schließlich tragt ihr sie hoffentlich viele Jahrzehnte. Die Grundlage dafür ist, welches Material ihr haben wollt. Silber, Gold und Pla-

tin sind die gängigsten. Dabei ist die Optik natürlich wichtig, aber auch das Gefühl am Finger. Die Haltbarkeit der unterschiedlichen Legierungen unterscheidet sich stark. Drei bis vier Monate Vorlauf solltet ihr für eure Ringe einplanen – damit ihr sie rechtzeitig in den Händen haltet.

6. STIL, DEKO UND GÄSTELISTE FESTLEGEN

Erst wenn der Ort feststeht, lohnt sich die Detailplanung: Soll es festlich oder locker werden? Gibt es ein Farbkonzept oder einen bestimmten Stil? Was sollen die Gäste anziehen? Bei der Gästeliste und Sitzordnung hilft Augenmaß. Bestehende Gruppen sollten aufgebrochen werden, damit die Gäste untereinander ins Gespräch kommen. Setzt aber besser niemanden allein an einen Tisch, wo er sonst niemanden kennt. Wenn du weißt, dass sich bestimmte Freunde oder Verwandte

nicht öfter als nötig über den Weg laufen sollten, baue einen Sicherheitsabstand ein. Ihr könnt es bei Gästeliste und Sitzverteilung nicht allen recht machen – und das ist auch okay. Schließlich steht ihr im Mittelpunkt.

7. EINLADUNGEN, MUSIK & CATERING

Save-the-Date-Karten sind sinnvoll, wenn ihr früh plant oder viele Gäste extra für eure Hochzeit anreisen. So könnt ihr euch sicher sein, dass sich alle den Tag freihalten. Beim Catering müsst ihr viele Entscheidungen treffen: Wollt ihr ein Menü oder Büfett, soll es Extras wie einen Mitternachtsimbiss oder eine Snackbar geben? Macht das, was euch gefällt. Eine klassische Hochzeitstorte solltet ihr auch frühzeitig in Auftrag geben. Oder wollt ihr doch lieber ein Kuchenbüfett mit Spenden von Familie und Freunden? Beides hat seinen Charme. Wie Catering und Location solltet ihr auch rechtzeitig einen DJ oder Musiker engagieren. Ihr könnt zwar auch Familie oder Freunde



BEAUTYHAVEN
Styling by Laura

Natürliche Schönheit für jeden Anlass

Braut- & Eventstyling

- Wimpernverlängerung
- Lash- & Browlifting
- Browextension
- Farb- und Make-up-Beratung
- ...und vieles mehr

Jetzt Termin sichern für Dein perfektes Styling

Laura Jürgensen
www.beautyhavenbylaura.de
Tel: 01607548570

DIE GOLDGRUBE

Bremerhavens Goldschmied & Juwelier seit 1979

Im Hanse Carré · Bürgermeister-Smidt-Straße 10
0471/411607 · goldgrube-bremerhaven.de

damit beauftragen, Profis sorgen aber besser für Stimmung und legen meistens zur richtigen Zeit das richtige Lied auf.

8. ALLES NACH PLAN?

Jetzt müsst ihr die vielen Einzelteile noch zu eurem Hochzeits-Puzzle zusammensetzen. Extra-Tipp: Druckt alle Angebote von Locations, Catering und so weiter aus und heftet sie in einen Ordner. So könnt ihr schnell und einfach vergleichen und eine Entscheidung treffen. Steht alles fest? Dann erstellt einen Ablaufplan mit ausreichend Zeit für jeden Programmpunkt. Fügt bewusst Pausen dazwischen ein: zum Verschnaufen und um Verzögerungen auszugleichen. Sprecht auch vorher mit Familie und Freunden, was sie an Reden und Acts vorhaben. Und darüber, ob und

wie es zu eurem Plan passt. Weniger ist oft mehr. Es soll schließlich auch noch genug Zeit zum Reden, Tanzen und Feiern bleiben.



9. FEINSCHLIFF & ORGANISATION

Stimmt Einladungskarten, Menükarten und Programm optisch aufeinander ab. Erstellt eine Geschenkeliste – auch mit Kleinigkeiten. Die Gäste freuen sich, wenn sie euch nicht nur einen Umschlag mit Karte und Geld in die Hand drücken. Ihr könnt auch eine Gruppe in Social Media erstellen und alle Gäste einladen. Das bietet die Möglichkeit, kleine Änderungen oder Anfragen schnell in die Runde zu werfen. Außerdem können hier auch alle nach der Feier ihre besten Fotos und Videos posten.

10. DIE LETZTEN TAGE: RUHE BEWAHREN

Haltet den Tag vor der Hochzeit möglichst frei, um noch einmal durchzuatmen. Nehmt euch nicht zu viel vor. Verteilt eine Aufgabenliste an eure Helfer. Packt eine kleine Brauttasche mit: Ersatzstrumpfhose, Blasenpflaster, Haarspangen, Deo, Make-up, bequeme Schuhe, Traubenzucker oder koffeinhaltige Getränke und etwas Bargeld.

JETZT WIRD GEHEIRATET!

Macht euren eigenen Plan für euren Tag – so, wie es euch gefällt. Dabei müsst ihr nicht jede Meinung aus Freundeskreis und Familie berücksichtigen. Wenn ihr die großen Entscheidungen früh trifft, Aufgaben verteilt und euch genügend Puffer einplant, wird aus der Planung kein Stressprojekt. Sondern ein Teil der Vorfreude auf euren großen Moment.

LE



SMART WEDDING – DIE AMERIKANISCHE

Hochzeit

Ein klarer Ablauf und zeitlich begrenzte Highlights statt Endlosfeier: Die Amerikanische Hochzeit liegt gerade voll im Trend. Im Unterschied zum gewohnten Ablauf beginnt sie meist erst am Nachmittag. Nach der Trauung folgt ein Empfang mit Getränken, dann das Festmahl – beides dauert nur etwa eine Stunde. Danach geht es auf die Tanzfläche und auch hier ist gegen 23 Uhr Schluss. Diese komprimierte Hochzeit ist nicht weniger schön: Statt Leerlauf und endlosen Programmpunkten reihen sich hier die Highlights aneinander und auch für das Brautpaar ist das deutlich weniger stressig. Amerikanisch heiraten kannst du zum Beispiel im havenhostel Cuxhaven – auf der Dachterrasse mit wunderbarem Blick auf die Nordsee.

DIE STILLE REVOLTE DER DINGE SCHENKUNG SCHRÖDER

Kitty Kraus, Ohne Titel, 2006 © Kitty Kraus



KKB Kunstmuseum
BREMERHAVEN
23.03.2025
– 29.03.2026

10%
Rabatt

10% auf handgefertigte
Trauringe aus
unserem Atelier

Angebot vom 01.03.2026 -28.03.2026

ATELIER FÜR INDIVIDUELLE SCHMUCKGESTALTUNG

GOLDSCHMIEDE **Jan Müller**
Hornung Inhaber

GROEN

MEISTERWERKSTATT SEIT 1922

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

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

havenhostel
CUXHAVEN

Heiraten an der Nordsee

Freie Trauung

AUF SONNIGER DACHTERASSE

Heiraten mit Weitblick und das ganz ohne Stress. Im havenhostel feiert ihr eure Hochzeit modern, maritim und perfekt organisiert.

Ob auf unserer Dachterrasse mit Meerblick oder im stilvollen Innenbereich. Wir schaffen den passenden Rahmen für euren großen Tag, begleiten euch bei der Planung und sorgen dafür, dass ihr ihn entspannt genießen könnt.

So einfach könnte es sein:

- TRAUUNG MIT MEERBLICK
ab 16.00 Uhr
- GRATULATION/SEKTEMPFANG
ab 17.00 Uhr
- DINNER/FLYING BUFFET
ab 18.30 Uhr
- PARTY UND COCKTAILS
ab 21.30 Uhr
- AUSKLANG UNTER DEM STERNENHIMMEL

JETZT WEITERE INFOS ANFRAGEN:

☎ 04721 66 700

havenhostel Cuxhaven | Kapitän-Alexander-Straße 16 | 27472 Cuxhaven | 04721 66 700 | www.havenhostel.de

Heiraten mit Weitblick

WAS MIT DEM JAWORT
RECHTLICH WICHTIG WIRD



Eine Eheschließung ist ein emotionaler Moment – rechtlich aber auch ein Schritt mit weitreichenden Folgen. „Viele Paare unterschätzen, dass mit der Hochzeit automatisch ein umfassendes rechtliches Regelwerk greift“, sagt der Fachanwalt Guido Wurtz. Umso wichtiger ist es, die zentralen Aspekte vorab zu kennen.



Guido Wurtz,
Rechtsanwalt und Notar

WAS ÄNDERT SICH RECHTLICH MIT DER EHESCHLIESSUNG?

Mit dem Gang zum Standesamt entsteht der gesetzliche Güterstand der Zugewinngemeinschaft. Das bedeutet: Das Vermögen bleibt getrennt, der während der Ehe erzielte Zugewinn wird im Fall einer Scheidung ausgeglichen. „Das ist für viele fair – aber längst nicht für alle passend“, so Wurtz. „Gerade bei

Selbstständigkeit, Immobilienbesitz oder stark unterschiedlichen Einkommen kann ein Ehevertrag sinnvoll sein.“

Auch steuerlich hat die Eheschließung Folgen. Ehepaare können sich gemeinsam veranlagten lassen und vom Ehegattensplitting profitieren – vor allem dann, wenn die Einkommen deutlich auseinanderliegen. Gleichzeitig entstehen aber auch gegenseitige Unterhaltungspflichten, etwa im Krankheits- oder Trennungsfall.

WELCHE VORTEILE BIETET DIE EHE?

Neben steuerlichen Aspekten bringt die Ehe rechtliche Sicherheit: Ehegatten haben automatisch Auskunfts- und Vertretungsrechte, etwa bei medizinischen Notfällen, und sind im Erbfall besser abgesichert. „Viele unverheiratete Paare merken erst im Ernstfall, wie wichtig die rechtliche Einstufung als Ehepartner ist – und wie kompliziert es ohne sie wird“, erklärt Wurtz.

WORAUF SOLLTEN PAARE BESONDERS ACHTEN?

„Ein offenes Gespräch über Finanzen, Vermögen und Erwartungen ist empfehlenswert“, so der Fachanwalt. Wer einen Ehevertrag erwägt, sollte diesen vor der Hochzeit und mit unabhängiger Beratung abschließen. Auch Themen wie die Namensführung, ein Versorgungsausgleich und die Altersvorsorge sollten dabei nicht ausgeklammert werden.

„Ein Ehevertrag ist kein Misstrauensvotum“, bringt es Wurtz auf den Punkt. „Rechtliche Klarheit zu schaffen, ist vielmehr ein Zeichen von Verantwortung füreinander. Und die ist auch wichtig für eine erfolgreiche Ehe.“

JS

werk-wurtz.de



STROM ODER SPRIT

AB WANN LOHNT
SICH EIN E-AUTO?



Der Bremerhavener denkt in Distanzen. Das ist vor allem bedingt durch das langgezogene Layout seiner Heimatstadt. Zur Arbeit nach Lehe, zum Einkauf nach Wulsdorf, am Wochenende vielleicht raus Richtung Cuxland – da kommen schon ein paar Kilometer zusammen. So stellen sich auch hier viele Autofahrer die Frage, ob sie auch künftig unkompliziert mit dem bewährten fossilen Dinosauriersaft durch die Stadt kurven wollen oder auf einen Stromflitzer umsteigen. Aber wann lohnt sich ein E-Auto wirklich?

DER KAUF: TEUER GESTARTET, CLEVER GERECHNET

Egal, wie man es dreht: In der Anschaffung sind E-Autos oft deutlich teurer als vergleichbare Benzi-ner oder Diesel. Wer nur auf den Kaufpreis schaut, klappt den Taschenrechner schnell wieder zu. Aber ein Auto ist meist kein Spontankauf, sondern eine Langzeitbeziehung – und dort beginnt der Strom, Punkte zu sammeln.

 **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

ENERGIEPREISE:
DER KILOMETER ENTSCHIEDET

Pro gefahrenem Kilometer ist Strom meist günstiger als Benzin oder Diesel. Vor allem dann, wenn du zu Hause laden kannst. Wer eine eigene Wallbox, einen Stellplatz mit Steckdose oder zumindest eine verlässliche Ladesäule in der Nähe hat, fährt im Alltag deutlich günstiger. „Wer dann noch den Strom aus der eigenen Photovoltaikanlage nutzen kann, freut sich bei Sonnenschein doppelt“, so Inse Ewen, Energieexpertin der Verbraucherzentrale Bremen. Gerade in einer Stadt mit überschaubaren Strecken wie Bremerhaven summiert sich das schnell: Arbeitsweg, Einkäufe, Termine – alles Kurzstrecken, ideal fürs E-Auto.

Aber: Wenn du zur Miete in einem Hochhaus wohnst, ohne feste Lademöglichkeit, sieht das schon anders aus. Öffentliche Ladesäulen sind nicht immer frei, Schnellladen ist teuer und ein spontanes „Ich stöpsel ihn mal eben an“ kannst du knicken. In solchen Fällen wird das E-Auto schnell zur organisatorischen Dauerbaustelle – und finanziell oft auch nicht zur besseren Wahl.

WERKSTATT, WARTUNG,
STEUER: LEISE VORTEILE

Elektroautos haben weniger bewegliche Teile. Kein Ölwechsel, kein Auspuff, keine Kupplung. Das senkt die Wartungskosten spürbar. Dazu kommt: E-Autos sind von der Kfz-Steuer befreit oder deutlich günstiger. Das klingt unspektakulär, macht über Jahre aber einen echten Unterschied – vor allem für Vielfahrer.

DER ENTSCHIEDENDE PUNKT:
WANN KIPPT DIE RECHNUNG?

Es kommt auf den Alltag an. Wer viel fährt, regelmäßig laden kann und das Auto mehrere Jahre behält, hat oft nach drei bis fünf Jahren den höheren Kaufpreis wieder raus. Hinzu kommt: Seit dem 1.1.2026 gibt es wieder eine E-Auto-Prämie.

Wenn du einen Neuwagen kaufst, schießt Papi Staat bis zu 6000 Euro dazu. Ob und wie du die Prämie nutzen kannst, erfährst du bei der Verbraucherzentrale Bremen. Ab dann fährt man spürbar günstiger. Wer dagegen wenig fährt, keine eigene Lademöglichkeit hat und ständig auf öffentliche Säulen angewiesen ist, braucht Geduld. Oder füllt einfach weiter den flüssigen Kohlenstoff, den es an 34 Tankstellen in und um Bremerhaven gibt, in sein Fliewatüt und kann schon fünf Minuten später wieder weiterfahren. Pendler mit festen Wegen profitieren, spontane Langstreckenfahrer müssen planen. Das E-Auto ist kein Allheilmittel, sondern ein Werkzeug – und wie bei jedem Werkzeug entscheidet der Einsatzort.

E-AUTO - PASST DAS ZU MIR?

- | | |
|---|---|
| ✓ Eigene Lademöglichkeit oder feste Ladesäule in der Nähe | ✗ Mietwohnung ohne Ladepunkt |
| ✓ Regelmäßige Fahrten, eher kurze Strecken | ✗ Unregelmäßige Langstrecken ohne Planbarkeit |
| ✓ Fahrzeugnutzung über mehrere Jahre geplant | ✗ Sehr geringe Jahresfahrleistung |

MEHR AUS IHRER PV-ANLAGE HERAUSHOLEN.

Ihr Auto lädt, wenn die Sonne scheint. Intelligente Wallboxen steuern den Ladevorgang automatisch mit Ihrem PV-Überschuss – effizient, sicher und komfortabel.

MEHR ÜBER SMARTES LADEN ERFAHREN →

Wiebach by ImSerTec

KOMPETENZ TRIFFT AUF INNOVATION IN BREMERHAVEN

Wiebach by ImSerTec
Bürgermeister-Smidt-Str. 209
27568 Bremerhaven

Telefon: 0471 21 403
Telefax: 0471 23 388
E-Mail: info@imsertec.de

BREMERHAVEN-
SZENARIO:

DREI WEGE, DREI ERGEBNISSE

FALL 1: DER PENDLER
MIT STELLPLATZ

Jan wohnt in einem Reihnhaus in Surheide, fährt werktags 22 Kilometer zur Arbeit und zurück. Er lädt sein E-Auto nachts an der eigenen Wallbox.

Ergebnis: niedrige Stromkosten, kaum Wartung, der höhere Kaufpreis rechnet sich nach rund vier Jahren.

FALL 2: DIE MIETERIN IM HOCHHAUS
Sabine lebt zur Miete in einem Hochhaus in Lehe. Keine Ladesäule am Gebäude, die nächste öffentliche Säule ist oft belegt. Sie lädt überwiegend an Schnellladern.

Ergebnis: höhere Strompreise, zusätzlicher Zeitaufwand – finanziell kaum günstiger als ein moderner Benziner.

FALL 3: DER WENIGFAHRER

Thomas nutzt sein Auto hauptsächlich für Einkäufe und gelegentliche Ausflüge. Jahresfahrleistung: unter 8.000 Kilometer.

Ergebnis: Die Einsparungen beim Strom fallen gering aus, der

Kaufpreis wiegt schwer. Der Verbrenner bleibt hier oft wirtschaftlicher.

Fazit: Strom lohnt sich – aber nicht für alle. Das E-Auto ist längst kein Öko-Statussymbol mehr, sondern eine nüchterne Rechenaufgabe. Wer ehrlich kalkuliert und den eigenen Alltag betrachtet, merkt schnell: Strom lohnt sich oft früher als gedacht – oder eben gar nicht. Und manchmal ist die vernünftigste Entscheidung nicht die leiseste, sondern einfach die passendste.



Im Fokus: Wärmepumpe

Wir vergleichen Ihre Angebote.

Terminvereinbarung unter 0800 – 809 802 400 (kostenfrei) oder unter 0421 – 160 777 (ggf. Kosten)
verbraucherzentrale-energieberatung.de

Gefördert durch:

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gut gefüllt

Neues aus Bremerhaven und Umzu

Hallo ihr Lieben,

da seid ihr ja schon wieder, und wisst ihr, wer auch bald da ist? Der Frühling! Endlich wieder lange Spaziergänge, zwitschernde Vögel und viele neue Gerüche zum Erschnupern. Allerdings ist diese Freude nur von kurzer Dauer. Ab dem 15. März gilt im Bundesland Bremen die Leinenpflicht aufgrund der Brut- und Setzeit.

Mein Frauchen sagt immer, das muss sein. Vögel brüten, Rehe setzen ihre Kitze, Hasen drücken sich ins Gras. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, dass die Wildtiere nicht gestört werden. Unser Geruch, ein freudiges Bellen beim Spielen mit Artgenossen oder eine unvorsichtige Entdeckungstour im Unterholz können schlimme Konsequenzen für den Nachwuchs der Wildtiere bedeuten.

Deswegen ist es besonders wichtig, dass ich und meine vierbeinigen Artgenossen vom 15. März bis zum 1. Juli in der sogenannten „freien Landschaft“ an der Leine geführt werden.

Im eigenen Garten und in Wohngebieten ist das freie Laufen weiterhin erlaubt. Stadtparks haben häufig eine eigene Regelung, da ist es wichtig, auf die Beschilderung zu achten. Das Nichteinhalten der Leinenpflicht wird sogar mit einem Bußgeld geahndet. In Niedersachsen gilt die Leinenpflicht erst ab dem 1. April.

Ab wann die Regelung gilt, ist jedem Bundesland selbst überlassen. Bremen geht durch den früheren Start einfach auf Nummer sicher und hofft so, alle Arten schützen zu können. Wer das alles überblickt, hat entweder sehr viel Freizeit oder eine bemerkenswerte Liebe zu Satzungen, wenn ihr mich fragt.

Was haltet ihr von der Leinenpflicht während der Brut- und Setzeit?

Schreibt mir eure Meinung gerne an:
snoopy@moin-bremerhaven.de

Mir als Hund bleibt nichts anderes übrig, als mich den Regeln zu fügen – und mich umso mehr zu freuen, wenn es im Juli endlich wieder heißt: „Leinen los!“.

Bis dahin: haltet die Ohren steif, euer Snoopy

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

Leinenpflicht
in der Brut-
und Setzeit



Wir schnüffeln wieder,
Euer Snoopy



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

Einfach bestellt, schnell geliefert!

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



Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70
sander-apotheken.de

DER LECKERSTE ANKERPLATZ IN BREMERHAVEN!

Maritime Spezialitäten und feine Weine mit Sylter Flair gibt's bei GOSCH in Bremerhaven im Mein Outlet & Shopping-Center – gleich mal reinsegeln!

Direkt im



GOSCH
SYLT

**GEGEN-
ÜBER DEM
SCHIFFFAHRTS-
MUSEUM**

Lecker
goschen auf der
**GROSSEN
TERRASSE**

GOSCH BREMERHAVEN

Am Längengrad 12 | 27568 Bremerhaven
Tel.: 0471 - 96 90 20 99 | gosch.de
Täglich von 11 Uhr bis Feierabend geöffnet!

gosch.de

