

Moin

BREMERHAVEN

TOLLE
**Gewinn-
spiele**
INKLUSIVE!

HEIM-WM FÜR LEHRER KICKER

DREI KANADIER TRAINIEREN
IN BREMERHAVEN

Gesund leben

Expertentipps zu
Ernährung und
Rückenfitness

Im Brennpunkt:

Ist Bremerhaven besonders
gefährdet von Stürmen und
Starkregen?



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

Moin zusammen!

Und plötzlich ist wieder Fußball-WM! Uns stehen also hoffentlich spannende Stunden vor dem Bildschirm und emotionsgeladene Partys beim Public Viewing bevor. Klar, dass dieses Ereignis nicht nur in Kanada, USA und Mexiko stattfindet, sondern auch im MOIN Bremerhaven. Deshalb ist unser Inhalt diesmal besonders sportlich und international aufgestellt. Du findest hier aber wie gewohnt auch News, Stories und Tipps aus unserer Region, dazu tolle Gewinnspiele und jede Menge Veranstaltungen.

Fußball verbindet Menschen rund um den Globus – nicht nur bei einer Weltmeisterschaft. Denn durch ihren Sport sind die drei jungen Kanadier Yanive Solomon, Tanin Azizi und Logan Johnston nach Bremerhaven gekommen. Sie trainieren hier bei der LTS für ihre Fußball-Karriere. Im Deichtalk ab Seite 8 sprechen sie über die WM in ihrem Heimatland, ihre Ziele in Deutschland und darüber, was sie an Bremerhaven besonders mögen. Ganz im Zeichen des Sports steht in dieser Ausgabe auch

die Rubrik „Bremerhaven in Zahlen“ auf Seite 7. Hier erfährst du zum Beispiel, wie viele Menschen aus der Seestadt bisher bei Olympia angetreten sind und welcher Verein die meisten Titel vorweisen kann. International vernetzt ist der Weltladen Bremerhaven. Er hat Waren aus Südamerika, Afrika und Asien im Sortiment – allesamt fair gehandelt. Was das genau bedeutet und welche Produkte speziell für Bremerhaven hergestellt werden, liest du ab Seite 14. Aromen aus aller Welt bringt Fischexperte Sandor Basco von Sandor Seafood in seiner Genusskolumne ab Seite 16 zusammen – mit Tipps für den perfekten Grillgenuss.

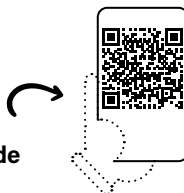
Auch wenn dein Lieblingsteam schon in der Gruppenphase ausscheidet – oder dich Fußball eher weniger interessiert – gibt es in diesem Sommer jede Menge Anlässe zum Feiern. Wir stellen ab Seite 18 alle wichtigen Open-Air-Festivals in der Region vor: von Heavy Metal über Ballermann-Hits bis zu Deutschraps. Was sonst noch auf dem Programm steht, liest du in unserem Veranstaltungskalender ab Seite 33.

Dazu kommen in dieser Ausgabe wieder jede Menge Expertentipps zu Themen wie Sportunfällen, Ernährung, Rückenfitness und Versicherungen, kurze Seereisen, ein Ausflug in das Umland und vieles mehr. Zum Abschluss blickt unser Redaktionshund Snoopy aus der Perspektive eines Vierbeiners auf die Lokalpolitik. Ein rundes Programm, treffsicher versenkt im eckigen MOIN-Format.

Wir wünschen dir viel Spaß mit dieser Ausgabe!

*Deine
Moin Bremerhaven
Redaktion*

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



Folge uns auf Facebook und Instagram!



Inhalt

MAI/JUNI 2026



16
GENUSSKOLUMNE:
FISCH VOM GRILL



18
FESTIVAL-SAISON
IN DER REGION

41
YACHTDESIGNER
JUDEL/VROLIJK IM
BUSINESS-TALK



70
TIPPS FÜR DEN
GESUNDEN RÜCKEN

5 News aus Bremerhaven

Leben & Lieben

- 7 Bremerhaven in Zahlen: Sport-Facts
- 8 Deichtalk mit kanadischen Kickern von der LTS
- 12 Im Brennpunkt: Klimagefahren in Bremerhaven
- 14 So gut schmeckt Fair Trade im Weltladen Bremerhaven

Gemuss & Freizeit

- 16 Genuss-Kolumne mit Sandor Seafood + Verlosung
- 18 Der Guide für die Festival-Saison in der Region
- 24 Lange Nacht der Kultur in Bremerhaven
- 25 So entdeckst du die Region vom Wasser aus

29 Grillen und Brunchen im PIER 6

29 Bürgerklub Bremerhaven lädt zur 70er-Jahre-Party ein

30 Dein Tag in ... Geestland

32 Rätselseite + Impressum

33 Unsere Veranstaltungs-Highlights + Verlosung

34 MOIN Bremerhaven Veranstaltungskalender

40 Die aktuellen Highlights im TIF

Jobs & Wirtschaft

- 41 Business-Talk mit den Yachtdesignern Judel/vrolijk
- 44 Nachfolge statt Gründen – Pierre Haarfeld kennt die Vorteile
- 46 GROTE KELLING: Doppelte Kommunikations-Power durch Fusion

Bauen & Wohnen

- 47 Photovoltaik und Solarthermie leicht gemacht
- 52 Deine Traumküche – im Haus oder im Garten
- 56 Baustelle Nordmole: Das passiert dort jetzt

Sport & Gesundheit

- 58 #teamspirit mit den Rettern der DLRG Bremerhaven
- 62 Zahn weg beim Sport? Arendt Dental weiß Rat
- 63 Gesunde Ernährung: Was dem Körper guttut
- 68 Endlich wieder Spargel!
- 69 Die Eisbären starten in die Playoffs + Verlosung
- 70 So hältst du deinen Rücken fit und gesund

73 Zielgerichtetes Rücken-training im CorpuSana

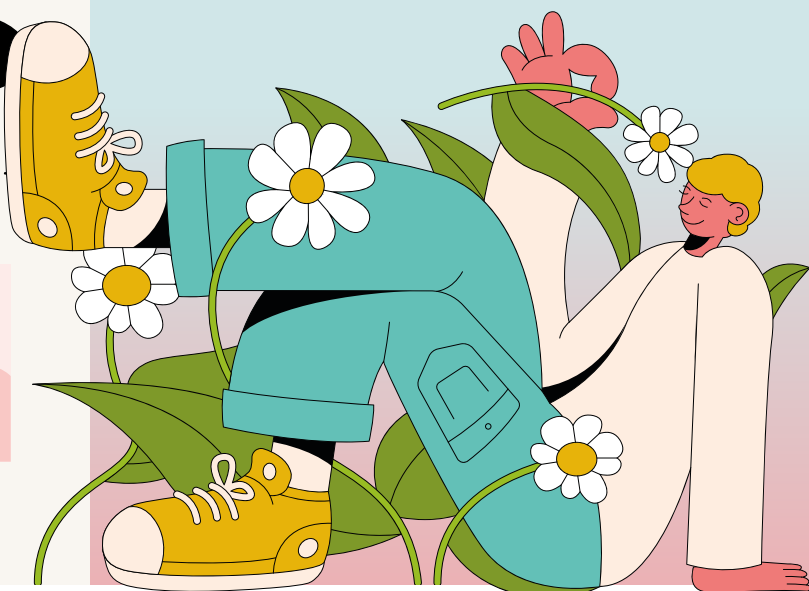
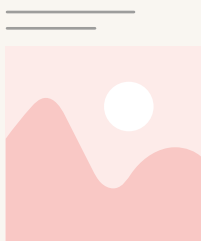
74 Sportprodukte und erste Hilfe aus der Apotheke

Tipps & Trends

- 75 Versicherungcheck: was du wirklich brauchst
- 77 Darum lohnt sich eine Fahrrad-Versicherung
- 78 Darauf kommt es bei Recht-schutzversicherungen an
- 79 So wird der Kinder-geburtstag unvergesslich + Verlosung
- 82 Snoopys Kolumne: Neues aus Bremerhaven und umzu

NEWS

IM MAI & JUNI



BREMERHAVEN KNACKT EIGENEN TOURISMUS-REKORD

2025 haben mehr Menschen in Hotels, Ferienwohnungen oder auf Campingplätzen in Bremerhaven übernachtet als je zuvor. Mehr als 472.000 Übernachtungen wurden insgesamt gezählt – das sind gut 42.000 mehr als im Jahr davor und 6.800 mehr als im bisherigen Rekordjahr. Stark gewachsen sind in Bremerhaven die Buchungen bei Ferienwohnungen und auf Campingplätzen. Für einen besonderen Schub sorgten die SAIL sowie der Wertaufenthalt des Kreuzfahrt-Riesen „Disney Adventure“. Mehr als drei Monate lang arbeiteten bis zu 4000 Menschen daran und bescherten so eine große Menge zusätzlicher Übernachtungen. Zur Sail wurden mehr als 1,3 Millionen Besucher gezählt. Insgesamt waren 2025 Menschen aus rund 50 Nationen zu Gast in Bremerhaven. Die Planungen für die nächste SAIL vom 14. bis 18. August 2030 laufen bereits.



Blühende Vielfalt

HINTER PRIVATEN ZÄUNEN

An zwei Wochenenden im Juni (13./14.) und Juli (4./5.) öffnet die Aktion „Offene Gartenpforte“ wieder zahlreiche Gärten in Bremerhaven, dem Landkreis Cuxhaven und Nordenham. Ob liebevoll angelegter Bauerngarten, urbanes Hinterhofgrün oder naturnahes Paradies mit wilden Ecken – erlaubt ist, was wächst und begeistert. Ziel ist es, die kreative Bandbreite regionaler Gartenkultur sichtbar zu machen und Besucherinnen und Besucher zu inspirieren. **Weitere Infos findest du hier:**

regionalforum-unterweser.de/projekte/offene-gartenpforte/



EINBAHNSTRASSE STATT „SOMMERSTRASSE“ IN DER ALTEN BÜRGER

Wie lässt sich die Alte Bürger ruhiger und lebenswerter machen? Zwischen Schleusenstraße und Waldemar-Becké-Platz war die Straße im vergangenen Sommer für Autos und Busse komplett gesperrt. Fünf Monate lang nutzten Anwohner, Gastronomen und Kulturschaffende sie, es gab dort mehr als 60 Veranstaltungen unter freiem Himmel. Das Fazit war größtenteils positiv: in einer abschließenden Umfrage sprachen sich 75 Prozent für eine Neuauflage aus. Die wird in dieser Form allerdings 2026 nicht kommen. Stattdessen sollen zwei gegenläufige Einbahnstraßen dafür sorgen, dass weniger Durchgangsverkehr durch die Straße rauscht, Anwohnerinnen und Anwohner aber weiterhin gut durchkommen. **Die Idee: ein Mittelweg zwischen „alles dicht“ und „alles wie immer“.**

Ein möglicher Test ist für die Zeit in oder nach den Sommerferien im Gespräch. Bevor es losgeht, will die Stadt aber noch mit allen Beteiligten sprechen – von Verkehrsbetrieben bis zu den Leuten vor Ort. Knackpunkt bleibt das Geld: Auch temporäre Änderungen kosten, und ob die Finanzierung klappt, ist noch offen. Verschiedene Akteure aus Wirtschaft und Kultur haben unterdessen einen offenen Brief an die Stadtverordnetenversammlung aufgesetzt, in dem sie die Fortsetzung der „Sommerstraße“ fordern.

KONFETTI

ZUM 200. STADT-
GEBURTSTAG

Bremerhavens Gründung jährt sich 2027 zum 200. Mal – das muss gefeiert werden! Ein passendes Logo zum Stadtjubiläum steht jetzt bereits fest. Eine Fachjury wählte den Entwurf von Jette und Milla Kirmse von der Hochschule Bremerhaven aus. „Das Jubiläumslogo wird künftig ein sichtbares Zeichen für viele Veranstaltungen und Initiativen sein. Ich hoffe, dass möglichst viele Menschen dieses Jubiläum mit eigenen Ideen und Projekten mit Leben füllen“, erklärt Stadtverordnetenvorsteher Torsten von Haaren. Denn während das Logo jetzt feststeht, ist das Programm für den Stadtgeburtstag noch größtenteils offen. Fest stehen bereits zwei Projekte: So wird zum einen Bremerhaven 2027 drei Tage lang Austragungsort der Deutschen Feuerwehr-Mannschaftsmeisterschaft im Eishockey, zum anderen werden Künstler mit Kindern und Jugendlichen aus dem Stadtteil Lehe ein riesiges Gemälde „200 Jahre und wir“ an der Fassade des Lehe-Treffs gestalten. Wer sich mit eigenen Ideen oder Projekten einbringen möchte, findet hier alle Informationen:



Bremerhaven in Zahlen:

Sport **FACTS** 0 LE



69

Sportvereine
gibt es in Bremerhaven

**DIE AKTIVSTEN
ALTERSKLASSEN
SIND ZWISCHEN 9 UND
14 JAHREN UND ÜBER
60 JAHRE**

SEIT

9 JAHREN

spielen die Fischtown Pinguins
in der **höchsten Eishockey-Liga**

18.232

MITGLIEDER HABEN DIE VEREINE
INSGESAMT - **11.216 MÄNNER**
UND **7.016 FRAUEN**



**MIT 14 WELTMEISTER- UND
10 EUROPAMEISTERTITELN IST
DIE TSG BREMERHAVEN DER
ERFOLGREICHSTE VEREIN**

VON 1952 BIS 2017

fand die zweitgrößte Motorrad-
Rennsportveranstaltung Deutschlands
in Bremerhaven statt:

DAS FISCHEREIHAFEN-RENNEN



Der älteste

noch bestehende Sportverein
der Stadt ist die 1861 gegründete
TSV Wulsdorf

17 JAHRE

lang spielte das Fußballteam von
Bremerhaven 93 bis in die 1960er
in der höchsten Spielklasse

14

SPORTLERINNEN UND SPORTLER AUS
BREMERHAVEN NAHMEN INSGESAMT
AN OLYMPISCHEN SPIELEN TEIL

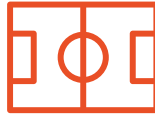
Fußballträume

MADE IN CANADA



DEICHTALK MIT TANIN AZIZI,
LOGAN JOHNSTON UND YANIVE SOLOMON
VOM LTS BREMERHAVEN

(v.l.n.r.)



Trainingsabend beim LTS Bremerhaven im Speckenbütteler Park. Mit dabei sind drei Spieler, deren Blick gedanklich manchmal über den Atlantik wandert.

Yanive Solomon, Tanin Azizi und Logan Johnston sind in verschiedenen Teilen Kanadas aufgewachsen. Ihre Wege haben sie über Trainingsplätze, Turniere und große Hoffnungen bis nach Bremerhaven geführt. Heute spielen sie für die LTS in der Bremen-Liga, suchen ihren Platz im europäischen Fußball – und vielleicht ein Stück Zukunft, das noch nicht festgeschrieben ist.

Während in ihrer Heimat die Vorfreude auf die Fußball-Weltmeisterschaft wächst, wirkt für die drei „Fishtown-Canucks“ der Traum von großen Stadien zugleich nah und fern. Hier zählt der nächste Sprint, der nächste Pass, der nächste Trainingsabend.

Ihr kommt aus verschiedenen Teilen Kanadas. Wie hat euch euer Weg nach Bremerhaven geführt?

Logan: Zwei Jahre vor unserem Wechsel nach Deutschland standen wir gemeinsam in einem Team unter Thomas Niendorf. Das ist ein deutscher Trainer, der in Kanada sehr erfolgreich ist und dort auch ein Fußball-Camp betreibt. Er hat uns schließlich den Kontakt zur LTS vermittelt – und so sind wir letzten Sommer nach Bremerhaven gekommen.

Wie hat euch das intensive Trainingsprogramm in Kanada geprägt?

Tanin: Es hat uns zu Erwachsenen geformt. Wir trainierten jeden Morgen und hatten später am Tag noch Sportstunden. Thomas legte großen Wert auf Pünktlichkeit, ein gepflegtes Erscheinungsbild und die Bereitschaft, stets hart zu arbeiten. Es war definitiv eine gute Übergangsphase vom Teenager zum Erwachsenen. Wir bekamen Einblicke in die reale Welt der Fußballvereine und lernten, wie man sein Leben besser gestalten kann.

Was war euer erster Eindruck von Bremerhaven?

Yanive: Als ich ankam, war es überraschend heiß. Und ich fand die Innenstadt sofort sehr schön. Dieser Eindruck hat sich bis heute eigentlich nicht verändert.

Gab es Momente, in denen ihr dachtet: „Uff, das ist jetzt mal total anders als zuhause“?

Logan: Klar gab es solche Momente. Am auffälligsten waren die körperliche Härte und das hohe Spieltempo auf dem Platz. So etwas sieht man in Kanada nicht oft. Die Spieler waren sehr herzlich. Die meisten sprechen Englisch, daher ist die Kommunikation auf dem Platz kein Problem. Außerdem versuchen wir unser Bestes, Deutsch zu lernen. Insgesamt war es definitiv eine positive Erfahrung.

Fußball ist unter Jugendlichen in Kanada inzwischen die beliebteste Sportart.



Tanin, Yanive & Logan

KURZ & KNAPP

MEINE STÄRKEN

Tanin: Defensive

Yanive: Dribbling

Logan: Schnelligkeit

MEINE SCHWÄCHEN

Tanin: schwacher Fuß

Yanive: Zweikampfstärke

Logan: Konstanz

MEIN VORBILD

Tanin: Cristiano Ronaldo

Yanive: Marcus Rashford

Logan: Ich habe eigentlich keins

DAS MAG ICH BESONDERS AN BREMERHAVEN

Alle drei: die Menschen, die kulturelle Vielfalt – und ganz pragmatisch auch das große Angebot in den Supermärkten

WAS ICH UNBEDINGT NOCH MACHEN WILL

Alle drei: Einmal das Bremer Pokalfinale erreichen - und am liebsten mit der LTS gewinnen.

Wie leicht oder schwer war es, sich im Team und in der Stadt einzuleben?

Tanin: Für mich war es wahrscheinlich am schwierigsten, weil ich zum ersten Mal von zu Hause weg war. Es war anfangs etwas schwierig, mich an die Sprache und die Kultur in Deutschland zu gewöhnen, aber mit der Zeit freute ich mich immer mehr darauf, in Deutschland zu spielen und Teil des Teams zu sein, weil das Fußballniveau so viel höher war. Ich wusste, dass dies der beste Ort für meine Entwicklung war, und so gewöhnte ich mich nach und nach daran.

Wie würdet ihr den Fußball bei der LTS beschreiben?

Yanive: Das Tempo und die Intensität sind höher als in Kanada. Am Anfang war das eine Herausforderung, aber inzwischen habe ich mich gut daran gewöhnt.

Wie sieht ein typischer Tag in Bremerhaven aus, wenn kein Training ansteht?

Logan: Meist stehen wir auf, frühstücken, gehen ins Fitnessstudio und verbringen Zeit zusammen. Der Verein bietet gute Möglichkeiten zum Trainieren, deshalb gehe ich oft hin. Danach erholen wir uns für die nächste Einheit oder das nächste Spiel oder sehen uns ein bisschen von Bremerhaven an.

Was würdet ihr Besuchern aus Kanada in Bremerhaven zeigen?

Tanin: Zuerst die Innenstadt, den Deich und das Wasser. Und natürlich die Plätze bei der LTS. Die Rasenplätze sind hier viel besser gepflegt als bei uns, wo oft auf Kunstrasen gespielt wird.

Die drei Kanadier sehen ihr Training in Deutschland als gute Grundlage für eine Profi-Karriere.

Viele Menschen verbinden Kanada eher mit Eishockey als mit Fußball. Kann die Weltmeisterschaft das ändern?

Yanive: Ich denke schon. Eishockey ist zwar sehr wichtig, aber ein großes Turnier bringt viel Aufmerksamkeit und Begeisterung für den Fußball. Das könnte unseren Sport in Nordamerika langfristig weiterbringen.

Spürt ihr schon Vorfreude auf die WM in eurer Heimat?

Yanive: Ja, auf jeden Fall. Es ist etwas Besonderes, dass Kanada wieder dabei ist, bisher haben wir ja nur zweimal teilgenommen. Und ich hoffe natürlich, dass die Mannschaft erfolgreich spielt.

Fühlt sich die WM für euch im Moment weit weg an oder trotzdem nah?

Logan: Es ist allein deshalb schon weit weg, weil Kanada so riesengroß ist. Von Edmonton, wo ich herkomme, sind es zu den nächsten Spielorten immer noch drei Stunden Flugzeit. Aber dass das Turnier im eigenen Land stattfindet, schafft zugleich eine gewisse Nähe.



Wärt ihr während der WM lieber zuhause oder ist es auch spannend, sie aus Europa zu verfolgen?

Logan: Ich plane, in der Sommerpause einen Monat nach Hause zu fliegen. Es wäre schön zu sehen, wie sich die WM auf die Stimmung dort auswirkt.

Was bedeutet es euch persönlich, dass die WM in Kanada ausgetragen wird?

Tanin: Sehr viel. Fußball hat mein Leben stark geprägt. Deshalb ist es schön, die wachsende Leidenschaft zu sehen, zu erleben, wie alle zusammenkommen und Kanada oder ihre Lieblingsmannschaften anfeuern. Ich hoffe, dass sich dadurch die Wahrnehmung von Fußball in Kanada verändern wird.

Träumt ihr davon, selbst einmal für Kanada bei einer WM zu spielen?

Yanive: Ja, das ist einer meiner größten Träume. Ich hoffe, ich kann ich ihn mir erfüllen, bevor ich mit dem Fußballspielen aufhöre.

Logan: Für jeden Fußballer ist es das ultimative Ziel, sein Land bei einer WM zu vertreten. Ich hoffe natürlich auch darauf. Es wäre harte Arbeit dorthin, aber es wäre absolut unglaublich, wenn einer von uns diese Chance bekäme.

Tanin: Ich sehe das genauso. Es wäre wahrscheinlich die größte Ehre im Sport.

Wo seht ihr euch in fünf Jahren?

Logan: Schwer zu sagen. Ich hoffe, mich sportlich weiterzuentwickeln und höhere

Ligen zu erreichen, vielleicht irgendwann mal die Dritte Liga. Das wäre schon super. Vielleicht zieht es mich aber auch irgendwann zurück nach Kanada.

Yanive: Ich setze mir bewusst hohe Ziele und möchte in Europa so weit kommen, wie ich kann und wie mein Körper es zulässt. Ich will nicht sagen, Bundesliga oder Zweite Liga, das wäre unrealistisch. Aber mein Ziel ist, mich fußballerisch so weit zu entwickeln wie möglich.

Tanin: Fußball beeinflusst mein ganzes Leben positiv – meine Gesundheit, meine Persönlichkeit. Das will ich den Sport zurückgeben und mich so weit entwickeln wie es geht. Wo ich in fünf Jahren spiele, weiß ich noch nicht – Europa, Kanada oder die USA wären alles Optionen.

Sturm, Starkregen & Überflutungen

WIE GEFÄHRDET IST BREMERHAVEN?

Unsere schöne Seestadt hat es wieder einmal geschafft, ganz hinten in einem Ranking zu landen: Beim Klimagefahren-Index des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) belegt Bremerhaven den letzten Platz von 71 überprüften Großstädten – ist also am stärksten gefährdet. Dieser Index soll aufzeigen, wie sehr Städte in Deutschland 2050 von Klimagefahren wie Sturm oder Wassermangel bedroht sind. Doch leben wir hier an der Waterkant wirklich gefährlicher? Wir haben nachgehakt.

„Die Küstenlage macht die Stadt anfällig für Sturm, Starkregen und Sturmflut – alles Gefahren mit besonders hohem Schadensausmaß“, steht in der Studie zum Klimagefahren-Index. Das ist ein Grund für das Abschneiden bei der Studie. Denn dort wurden nur Großstädte ausgewertet, und Bremerhaven ist die einzige Großstadt direkt an der Nordsee. Knapp über Bremerhaven schneiden im Ranking allerdings Mannheim (Platz 70) und Ludwigshafen am Rhein (Platz 69) ab – beides keine Küstenstädte. Auch dort sind die höchsten Gefahren Sturm und Überschwemmung. Denn dafür braucht es nicht unbedingt die Nordsee.

Statistisch gesehen haben Starkregen, Überschwemmungen, Sturm und Hagel in den vergangenen Jahren sogar deutlich mehr Schäden im Süden des Landes verursacht als im Norden. Die meisten gemeldeten Schäden durch Sturm und Hagel pro 1000 Versicherte gab es im Jahr 2024 im Saarland, das Bundesland Bremen folgte erst auf Platz 12. Das geht aus der Statistik des Gesamtverbands der Versicherer (GDV) hervor. Zusammengefasst kamen die Bundesländer Bremen, Niedersachsen und Schleswig-Holstein nicht einmal auf ein Drittel der in Bayern entstandenen Sturm- und Hagelschäden. Liegt das daran, dass wir hier so sturmfest und erdverwachsen sind wie unsere Nachbarn im niedersächsischen Umland?

KÜSTE ALS RISIKOGEBIET

Nur, weil weniger Schäden entstanden sind, ist das Risiko dafür aber nicht geringer. „Küstenregionen wie Bremerhaven weisen aus versicherungstechnischer Sicht ein erhöhtes Gefährdungspotenzial auf“, erklärt Björn Frebe, Versicherungsexperte der Bremerhavener Grotelüschen und Weber AG. Dazu zählt er zum Beispiel Sturmschäden an Dächern, Fassaden, Photovoltaikanlagen und Nebengebäuden.

Auch das Risiko für Überflutungen ist hier überdurchschnittlich hoch – allerdings eher durch Starkregen als durch Sturmfluten. Faktoren wie niedrige Lagen, dicht bebaute Gebiete oder Rückstau in Entwässerungssystemen wirken darauf ein.

All das wirkt sich auf die Kosten für eine Elementarschäden-Versicherung aus. „Versicherer kalkulieren nach dem Grundprinzip: höheres Schadenrisiko führt zu höheren Versicherungsprämien“, erläutert Björn Frebe. Prämien können deshalb bis zu 200 Prozent höher ausfallen als in weniger gefährdeten Gebieten. Und die Versicherungsstatistik zeige, dass insbesondere Starkregen in Deutschland an Häufigkeit und Intensität zunehme.

Eine Ursache dafür sind Veränderungen des Klimas. Das EU-Institut Copernicus stellt in seinem Bericht aus dem vergangenen Jahr fest, dass sich die Erwärmung der Weltmeere beschleunigt. In den vergangenen drei Jahren wurden jeweils neue Rekordtemperaturen im Wasser gemessen. Dazu kommt die allgemein steigende Temperatur der Luft. Wärmere Wasser und wärmere Luft enthalten mehr Energie, die sich stärker entladen kann – zum Beispiel

in heftigen Stürmen. Höhere Temperaturen sorgen für mehr Verdunstung und damit mehr Niederschlag. Der aktuelle und künftige Anstieg des Meeresspiegels verschärft das Problem zusätzlich.

STEIGENDER MEERESSPIEGEL

Allerdings ist das keine wissenschaftliche Grundlage für Horrorszenarien von überfluteten und nicht mehr bewohnbaren Küstenregionen in Deutschland. Die Bundesländer Bremen und Niedersachsen setzen gemeinsam einen Generalplan zum Küstenschutz um. Er umfasst alle nach bisherigen Kenntnissen nötigen Maßnahmen, um unsere Küsten bis ins Jahr 2100 zu sichern. Erstellt wurde der aktuelle Generalplan Küstenschutz aber bereits 2007: „Dieser wird derzeit gemeinsam mit dem Land Niedersachsen umfassend überarbeitet und neu aufgestellt“, berichtet Ina Schulze, Pressesprecherin der Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft in Bremen. Neuere wissenschaftliche Er-

kenntnisse wie der Sonderbericht des Weltklimarats IPCC aus dem Jahr 2019 sollen mit einfließen. „Demnach ist mit einem deutlich stärkeren Meeresspiegel zu rechnen, als noch im bisherigen Generalplan aus dem Jahr 2007 angenommen“, so Ina Schulze weiter.

8,4 Meter über Normalnull beträgt derzeit die Sollhöhe für die Deiche in Bremerhaven. Für den Ausbau entlang der rund 22 Kilometer langen Hochwasserlinie ist der Hafentreiber bremenports zuständig. In den vergangenen Jahren sind bereits die meisten Deiche auf diesen Stand gebracht worden. An einem Teil des Mittleren Seedeichs beim ehemaligen Flughafen Lunesiel wird derzeit noch gearbeitet. Der Deich entlang der Luneplate muss künftig wohl auch angepasst werden.

NEUES SPERRWERK GEPLANT

Der letzte Baustein des Hochwasserschutzes in Bremerhaven ist das Geestesperrwerk. Schon seit 2009 wird ein Neubau

geplant, da die Fluttore unter der Kennedybrücke nicht mehr hoch genug für die aktuellen Anforderungen sind. Das neue, höhere Sperrwerk soll ein gutes Stück weiter in Richtung Weser stehen, kurz vor dem Anleger für die Weserfähre. Außerdem wird der Geestevorhafen nach den neuen Richtlinien ausgebaut. 2027 könnte Baubeginn für das rund 100 Millionen Euro teure Projekt sein.

Womöglich müssen unsere Deiche aber in einigen Jahren weiter erhöht werden: Rund einen Meter höher könnte der Meeresspiegel laut Sonderbericht des Weltklimarats IPCC bis 2100 steigen. Frühere Prognosen – wie die für den Generalplan Küstenschutz von 2007 – waren nur von etwa einem halben Meter ausgegangen.

LE

Hier geht es
zum Städteranking



Krebsberatungsstelle für Erkrankte und Angehörige. Kostenlose psychoonkologische und sozialrechtliche Beratung für Einzelne und Gruppen sowie Selbsthilfegruppen, Kurse und Veranstaltungen.

Wir sind für Sie da!

Eddy-Lübbert-Haus
Kurfürstenstr. 4
27568 Bremerhaven

Telefon: 0471 9 41 34 07
Email: krebsberatung@t-online.de
www.leben-mit-krebs-bremerhaven.de

WELTLADEN BREMERHAVEN

DIE WELT EIN KLEINES STÜCK **BESSER** MACHEN

Ohne Bohne kein Kaffee und auch keine Schokolade. Trotzdem verdienen die Erzeuger in Afrika oder Südamerika an ihren Produkten kaum genug zum Überleben. Dort setzt Fair Trade an. Der Weltladen Bremerhaven ist seit mehr als 35 Jahren Anlaufstelle für fair gehandelte Waren. Sein Sortiment umfasst inzwischen viele verschiedene Lebensmittel, Kunsthandwerk, Mode – und eigens für Bremerhaven hergestellte Kaffees und Schokoladen.

Die Produkte in den Regalen stammen zum Beispiel von Lieferanten wie GEPA oder El Puente. „Das garantiert eine faire Entlohnung für die Produzenten. Und vor allen Dingen: keine Kinderarbeit“, unterstreicht Herma Thieß vom Weltladen Bremerhaven. Sie engagiert sich dort gemeinsam mit rund 20 weiteren Ehrenamtlichen. Gemeinsam mit dem

Lieferanten GEPA bietet das Geschäft auch die offizielle Fairtrade-Schokolade für Bremerhaven an: die „Havenschokolade“ in Vollmilch oder Zartbitter. Sie unterstützt gerechte Preise, hat einen hohen Kakaoanteil und besteht nur aus natürlichen Inhaltsstoffen.

Als weiteres Beispiel nennt Herma Thieß den Bremerhaven-Kaffee aus der Rösterei Utamtsi. „Utamtsi kauft den Kaffee direkt von Kleinbauern in Kamerun. Für die Sortierung dort werden Menschen mit Behinderungen beschäftigt“, erläutert sie. Das Unternehmen mit Sitz in Bremen zahlt den Kaffeebauern nach eigener Aussage rund 40 Prozent mehr als den Weltmarktpreis. Außerdem garantiert es, dass die Bohnen nachhaltig und nach Vorgaben des Bio-Landbaus angepflanzt werden.

EXKLUSIVER KAFFEE FÜR BREMERHAVEN

Geröstet werden die beiden Kaffee-Sorten für den Weltladen Bremerhaven in Lilienthal bei Bremen – und zwar besonders schonend, etwa 20 Minuten lang.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Industrieprodukten, die meist nur wenige Minuten bei bis zu 800 Grad rösten.

„Deshalb ist der Utamtsi-Kaffee besonders bekömmlich“, sagt Herma Thieß. Auch Aroma und Ergiebigkeit gewinnen. Erhältlich ist er in den Sorten „Fischtown Kaffee“ und „Bremerhavens beste Bohne“ exklusiv im Weltladen Bremerhaven.

Qualität ist ein wichtiger Aspekt für Fairtrade-Produkte. Schließlich kosten sie in der Regel ein gutes Stück mehr als die Standardwaren aus dem Supermarkt. So haben auch die weiteren Produkte aus dem Sortiment wie Honig, Tee, Wein oder Säfte Bio-Qualität und sind oft besonders hochwertig hergestellt.

WELTLADEN BREMERHAVEN

Bürgermeister-Smidt-Str. 146

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag
von 10.00 bis 13.00 Uhr
und 15.00 bis 18.00 Uhr

Samstag

10.00 bis 13.00 Uhr

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



Das gilt ebenfalls für die in Asien, Afrika und Südamerika gefertigte Kleidung. Als Beispiel nennt Herma Thieß Fairytale Fashion und Nepalaya. „Die Kleidung ist zu 100 Prozent Bio-Baumwolle und Handarbeit.“ Davon profitieren in diesem Fall Bauern und Arbeiter in Nepal.

Erst im vergangenen Jahr konnte der Weltladen Bremerhaven 35-jähriges Bestehen feiern. 1990 gegründet, wird er bis heute ehrenamtlich betrieben. Gewinn wird nicht erwirtschaftet, nur die laufenden Kosten für das Geschäft gedeckt. Der Weltladen Bremerhaven ist eng vernetzt mit dem Nord-Süd-Forum Bremerhaven. Gemeinsam präsentieren sie sich, ihre Produkte und ihr Anliegen zum Beispiel an Aktionstagen auf dem Geestemünder Wochenmarkt oder am Schaufenster Fischereihafen. Alle Interessierten sind zum Weltladentag am 9. Mai ab 10.00 Uhr in das Geschäft an der Bürgermeister-Smidt-Straße eingeladen.



FAIRTRADE TOWN BREMERHAVEN

Bremerhaven hat 2014 das Siegel „Fairtrade Town“ von der Organisation Fairtrade Germany erhalten, 2024 wurde die Auszeichnung erneuert. Dafür muss die Stadtverwaltung unter anderem den Verkauf von fair gehandelten Produkten in Einzelhandel und Gastronomie anregen und Engagement zum Beispiel in Schulen und Vereinen fördern. 2017 startete zusätzlich die gemeinsame Fair-Trade-Region Unterweser, zu der neben Bremerhaven zum Beispiel die Stadt Geestland und die Gemeinden Schiffdorf, Loxstedt, Beverstedt und Hagen im Bremischen zählen.

fair-einkaufen-brhv-cux.de



Mit uns bleiben Sie in Schwung!

Entspannt radeln mit Ihrem neuen E-Bike

Nutzen Sie unsere Fahrrad-Teststrecke

DRATISEL

Der Fahrradladen der Lebenshilfe

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

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

FAIREN HANDEL SICHTBAR GESTALTEN

Von über 2.000 m Höhe in Kamerun bis nach Bremerhaven:

Faire Preise

Nachhaltiger Anbau

Schonende Verarbeitung

JEDER SCHLUCK FÜR ECHE ZUSAMMENARBEIT.

So entsteht Kaffee, der nicht nur gut schmeckt, sondern auch Gutes bewirkt.

Ein echtes Win-Win für die Menschen vor Ort und für dich.

DER FISCH ENTSCHIEDET

GRILLEN NACH DEM *FANG DES TAGES*



MIT ALLEN
Sinnen

DIE GENUSS-
KOLUMNE VON
SANDOR BACSO

Wer mit Fisch grillt, sollte zuerst eines tun: seinen Plan vergessen. Das Meer hält sich nicht an Einkaufszettel. Was frisch gefangen wurde, bestimmt am Ende, was abends auf dem Grill liegt. Für Sandor Bacso macht das den besonderen Reiz aus.

Beim Fleisch ist vieles berechenbar. Eine schöne Lammkeule oder ein gutes Steak lassen sich problemlos organisieren. Fisch dagegen bleibt ein Stück Natur. Der Fischer fährt hinaus und bringt zurück, was anbeißt oder im Netz landet. Wer sich darauf einlässt, entdeckt immer wieder neue Inspirationen – und oft auch neue Lieblingsgerichte.

Gerade auf der Glut zeigt Fisch seine ganze Vielfalt. Ich finde es am schönsten, einen ganzen Fisch zu nehmen und möglichst alles zu nutzen. Vielleicht beginnt der Tag mit einer kleinen Vorspeise wie Tatar oder Ceviche, später kommt das Filet oder ein Fischkotelett auf den Grill. Aus einem einzigen guten Produkt entsteht so ein ganzer Genuss-Tag.

Für viele Kunden bereiten wir deshalb auch Grillspezialitäten vor, die direkt auf die Glut gelegt werden können: marinierte Thunfisch-Loins, Lachsschaschlik, Schwertfisch, verschiedene Spieße oder küchenfertig vorbereitete ganze Fische. Auch





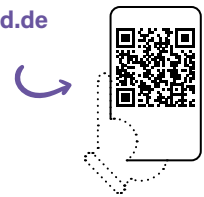
Denn Grillen ist für mich viel mehr als Essen. Es geht um Zeit. Um Feuer. Um Menschen, die zusammenkommen. Ein guter Grilltag beginnt nicht erst, wenn die Teller auf dem Tisch stehen. Er beginnt, wenn man gemeinsam Holz nachlegt, ein Glas Wein einschenkt, vielleicht schon eine Kleinigkeit probiert. Fisch mag keine Eile – und Genuss eigentlich auch nicht.

Natürlich gehört für mich auch Fleisch dazu. Wir führen besondere Cuts, ausgewählte US-Qualitäten und verschiedene Wagyu-Sorten. Aber egal ob Fisch oder Fleisch: Ich bin überzeugt, dass man lieber bewusst genießen sollte. Weniger, dafür besser.

Wer Lust bekommen hat, etwas Neues auszuprobieren, kann uns auf den Wochenmärkten am Sandor-Seafood-Verkaufswagen besuchen und sich von

unserer Verkäuferin Tina Rebelo umfassend und fachkundig beraten lassen. Inspirationen gibt es außerdem regelmäßig über unseren Newsletter und auf Instagram. Dort zeigen wir, was gerade frisch angekommen ist, teilen Ideen für Zubereitungen und freuen uns besonders, wenn Kunden ihre eigenen Grill-Ergebnisse mit uns teilen. Denn am Ende ist genau das das Schönste am Grillen: Man kommt zusammen, probiert etwas aus und verbringt gemeinsam eine schöne Zeit.

sandorseafood.de



Über dem offenen Feuer entfaltet der Fisch sein ganzes Aroma.

Pulpo oder Calamari richten wir gern so her. Und wer ein größeres Grillfest plant, kann bei uns jederzeit vorbestellen – wir stellen alles passend zusammen.

Im Sommer gehört Flammlachs für mich einfach dazu. Ganze Seiten Lachsfilet haben wir dann meist vorrätig. Generell versuche ich, mein Angebot möglichst saisonal zu gestalten. Am liebsten empfehle ich immer das, was gerade besonders frisch ist – oder was sich gut für ein entspanntes Grillwochenende vorbereiten lässt.

GEWINNSPIEL

Wenn du auch den Fischgenuss vom Grill entdecken willst, dann mach mit bei unserem Gewinnspiel. Wir verlosen mit Sandor Seafood einen Einkaufsgutschein über 50 Euro. Schreibe uns eine Mail mit dem Betreff „Genuss“ und deiner Postleitzahl an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de und beantworte die folgende Frage:

UNTER WELCHEM DEUTSCHEN NAMEN IST DER LOUP DE MER AUCH BEKANNT?

Einsendeschluss ist der 13. Juni. Wir wünschen dir viel Glück und einen schönen Grillnachmittag.

FESTIVALS UND OPEN AIRS:

DEINE HIGHLIGHTS IM SOMMER

Bässe dröhnen durch den Boden, gut gelaunte Menschen rund um dich herum, die Sonne strahlt und ein Kaltgetränk in der Hand: Wie kann man den Sommer besser feiern als auf einem Open-Air? Endlich startet die Festival-Saison wieder durch – und unsere Region hat für jeden Geschmack etwas zu bieten.

Große Show, umsonst und draußen.
Der Bremerhavener Musiksommer,
hier 2024 mit Kissin' Time.

HELLSEATIC

„A heavy music odyssey“ – so umschreiben die Veranstalter ihr zweitägiges Festival im Bremer Schlachthof. Auf dem Programm steht Metal abseits des Mainstreams. Mit dabei sind unter anderem Crippled Black Phoenix, Japanische Kampfhörspiele, Psychonaut und Temple Fang.

- ◆ **1. UND 2. MAI**
- ◆ Kulturzentrum Schlachthof Bremen, Findorffstr. 51
- ◆ Wochenend-Ticket 99 Euro

hellseatic.de



BREMERHAVENER MUSIKSOMMER

Donnerstags am Fischereihafen ist inzwischen Tradition in Bremerhaven. Von Anfang Juni bis Mitte September sorgt zwischen Restaurant-Terrassen, Buden und Hafengebäuden jede Woche eine andere Band für Stimmung. Local Heroes wechseln sich mit deutschlandweit tourenden Tribute-Bands ab – von Disco-Pop bis Hard Rock.

- ◆ **4. JUNI BIS 10. SEPTEMBER**
- ◆ Schaufenster Fischereihafen
- ◆ Eintritt frei

bremerhavener-musiksommer.de



Malle Open Air

PIETRO LOMBARDI
JULIAN BENZ · SCHÜRZE
NANCY FRANCK · BUDDY OGÜN · CARO WINTER · SPECKTAKEL · DJ CASHI

SA 05. SEP 2026
16:00 UHR

OPEN AIR | STADTHALLE BREMERHAVEN

TICKETS
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE
0471 59 17 590

stadthalle
EVENT UND MESSE

FONSSTOCK

Das Punkrock-Festival am Nordenhamer Weserstrand feiert 30. Geburtstag! Nach wie vor legen die Organisatoren Wert darauf, bei günstigen Preisen ein Top-Programm zu liefern. An zwei Tagen laden unter anderem Massendefekt, Chaser, Booze & Glory und The Feelgood McClouds zu Pogo und Bierdosenstechen ein – der Shantychor Nordenham darf auch nicht fehlen.

- ◆ **12. UND 13. JUNI**
- ◆ Strandallee 10, Nordenham
- ◆ Zwei-Tages-Ticket 50 Euro, Tagesticket ab 35 Euro

fonsstock.de

**HURRICANE**

30 Jahre alt wird auch der Big Player in unserer Region: das Hurricane Festival in Scheeßel. Zur Geburtstagsparty werden rund 80.000 Gäste erwartet. Entsprechend groß sind auch die Namen auf dem Line-up: Kraftklub, Twenty One Pilots, Florence + The Machine und Billy Talent sind nur ein Teil der Headliner – dazu kommen noch mehr als 80 weitere Künstler von Hip Hop über Pop bis Metal.

- ◆ **19. BIS 21. JUNI**
- ◆ Eichenring, Scheeßel
- ◆ Festivalpass für vier Tage: 199 Euro

hurricane.de



„WILDE NÄCHTE“ OPEN AIR

Ein Highlight des Veranstaltungsjahres in Osterholz-Scharmbeck ist Sarah Connors Open-Air-Konzert der „Wilde Nächte“-Tour am 28. August. Die Sängerin bringt Lieder von ihrem aktuellen Nummer-Eins-Album „Freigeistin“ sowie Hits aus ihrer gesamten Karriere mit.

stadthalle-ohz.de/programm/



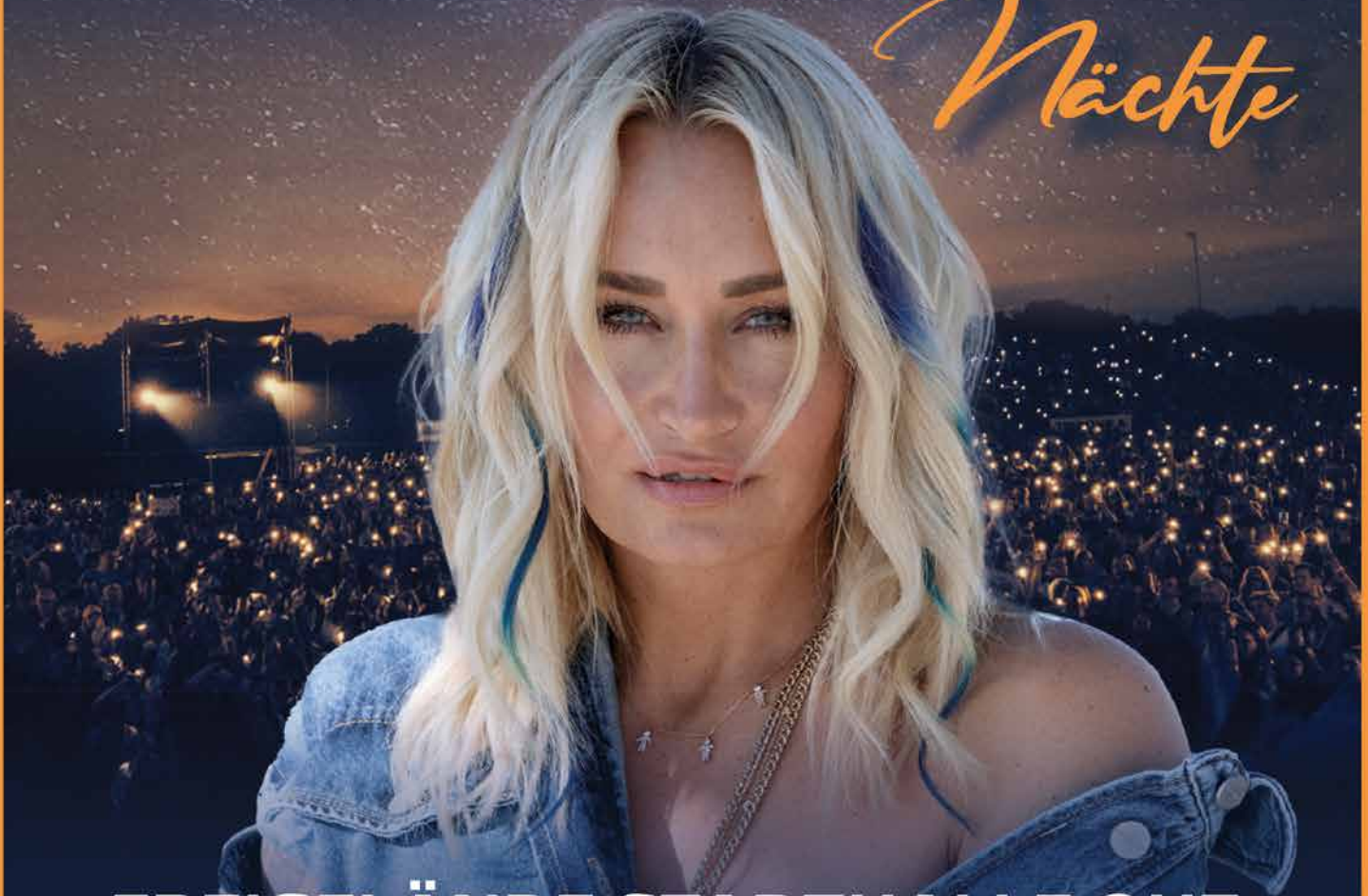
*Ganz nah dran auf dem Hurricane –
hier 2025 bei Rise Against.*



SARAH CONNOR

OPEN AIR 2026

*Wilde
Nächte*



FREIGELÄNDE STADTHALLE OHZ

28.08.2026

Tickets: eventim+ 

 bremen
vier

WESER
KURIER OSTERHOLZER
KREISBLATT

Stadthalle
Osterholz-Scharmbeck



THEATER UNTER FREIEM HIMMEL

Vor den Stadttheater Bremerhaven steht vom 2. bis 28. Juni wieder die Sommerbühne mit Sitzplätzen für mehr als 300 Zuschauer.

Herz des Programms wird die Komödie „Der Revisor“ nach Vorlage von Nikolai Gogol sein. Premiere ist am 5. Juni. Für die Sommerbühne ist gemeinsam mit dem Kulturamt Bremerhaven ein buntes Programm mit Theater, Lesungen und Musik geplant.

stadttheaterbremerhaven.de/sommerbuehne/



 **BREMERHAVEN MEER ERLEBEN!**

Meer Schiffe
Meer Musik
Meer Genuss

Maritime Tage

12. - 16. August 2026

 **ERLEBNIS BREMERHAVEN**



bremerhaven.de/marimetage

↳ Ikkimel bringt ihren Mix aus Deutschrap und Technobeats mit zum Deichbrand.

DEICHBRAND

Wie ein großes Klassentreffen ist der Deichbrand in Wanhöden – nur mit besserer Musik und Abriss-Party statt peinlichem Smalltalk. Den Soundtrack dazu liefen 2026 unter anderem Rise Against, Electric Callboy, Scooter und Sido. Dazu kommen Workshops, echte Urlaubsgefühle mit Sandstrand und XXL-Swimmingpool, die Deichbrand Action World mit großen Baumaschinen ... und natürlich Zelten, Grillen plus Dosenbier.

◆ 16. BIS 19. JULI

- ◆ Otto-Lilienthal-Straße 1, Wurster Nordseeküste
- ◆ Vier-Tage-Ticket ab 174 Euro

deichbrand.de



TURNUP BRMN

Ganz neu dabei ist das Deutschrap-Festival auf der Bremer Bürgerweide direkt am Hauptbahnhof. Nach dem erfolgreichen Debüt 2025 geht TurnUp BRMN jetzt zwei Tage – mit Hiphop-Größen wie UFO361, Bonez MC, GZUZ und Haftbefehl. Damit hat es gleich den Sprung zum größten Deutschrap-Festival des Landes geschafft. Zum Paket gehören auch Sport-Courts und verschiedene Minigames.

◆ 31. JULI UND 1. AUGUST

- ◆ Bürgerweide, Bremen
- ◆ Wochenend-Tickets ab 99 Euro

turnupbrmn.de



VON MITTELALTER BIS MALLE: OPEN AIRS AN DER STADTHALLE BREMERHAVEN

Der Platz vor der Stadthalle wird diesen Sommer gleich viermal zum Festivalgelände:

Den Start macht das **Nordstern – Folk & Fire Festival der Mittelalter-Rocker In Extremo** – dabei sind auch Fiddler's Green und Rauhbein.

25. JULI 2026

Ticket: ab 69,90 Euro

Weiter geht es mit **Matthias Reims Jubiläumstour „35 Jahre Verdammt ich lieb' dich“**. Der Sänger bringt sein gesamtes Debüt-Album inklusive des Megahits und seine größten Songs auf die Bühne.

26. JULI 2026

Ticket: ab 64,90 Euro

Max Giesinger ist mit Hits wie „80 Millionen“ und „Wenn sie tanzt“ und seinen TV-Auftritten bei verschiedenen Musikshows eine feste Größe in der deutschen Szene. Zum Open Air in Bremerhaven hat er unter anderem sein aktuelles Album "Glück auf den Straßen" im Gepäck.

4. SEPTEMBER 2026

Ticket: ab 57,45 Euro

Eine Party wie im Bierkönig feuert das **Malle-Open Air** an der Stadthalle ab. Mit dabei sind Pietro Lombardi, Schürze, Julian Benz, Specktakel, DJ Cashi, Buddy Ogün, Caro Winter und Nancy Franck – ein Tag voller Dance, Schlager und Mitgröhl-Hymnen.

5. SEPTEMBER 2026

Ticket: ab 38,90 Euro

stadthalle-bremerhaven.de






Lange
Nacht der
KULTUR
Bremerhaven

VOLLES PROGRAMM BEI DER LANGEN NACHT DER KULTUR

Werkschau und Performances im Atelier, Filmmusik auf der Kirchenorgel, Fahrten mit dem Börteboot durch den Neuen Hafen: Das Programm der Langen Nacht der Kultur ist genauso vielfältig wie die Bremerhavener Szene. Auf mehr als 40 Bühnen in der ganzen Stadt gibt es am 13. Juni Kunst, Musik, Theater und vieles mehr zu erleben. Für das gesamte Programm gilt: Eintritt

frei! Zahlreiche Einrichtungen wie das Deutsche Auswandererhaus, das Kunstmuseum und das Deutsche Schifffahrtsmuseum öffnen an diesem Abend außerdem kostenlos. Alle Bühnen und das gesamte Programm findest du hier: 

bremerhaven.de/de/freizeit-kultur/stadtkultur/lange-nacht-der-kultur.26005.html



13.6.26



Lange
Nacht der
KULTUR
Bremerhaven



lange-nacht-der-kultur.de



DIE REGION VOM
WASSER AUS ERLEBEN:

Schiffstouren UND Seereisen

Ob Entschleunigung im Kajak oder Nervenkitzel im Speedboat: In und um Bremerhaven gibt es zahlreiche Möglichkeiten für Ausflüge auf dem Wasser. So kannst du unsere Region aus einer ganz anderen Perspektive sehen und neu kennenlernen. Das ist nicht nur für Touristen ein echtes Erlebnis, sondern auch für gebürtige Fischköpfe.


„DICKE-PÖTTE-TOUR“: WESERRUNDFAHRTEN MIT DER MS „GEESTEMÜNDE“

Mit dem Ausflugsschiff „MS GEESTEMÜNDE“ finden während der Sommersaison täglich ab 14.00 Uhr und zur Hauptsaison sonnabends und sonntags zusätzlich um 11.00 Uhr Ausflugsfahrten auf der Weser statt. Ab dem Liegeplatz im „Neuen Hafen“ führt die Fahrt durch die Sportbootschleuse, entlang der „Havenwelten“ und der spektakulären Hafenanlagen Bremerhavens bis zu den Robbenbänken in der Außenweser. Im gemütlichen Salon sind Getränke und Snacks erhältlich.

Tickets und Informationen unter:
ms-geestemuende.de






Foto: Dennis Vogt




DICKE PÖTTE TOUR

WESERRUNDFAHRTEN
MIT DER MS »GEESTEMÜNDE«

SCHIFFE • SEEFAHRT • SCHLEUSE

Ticket- und Fahrplaninfo
unter www.ms-geestemuende.de
oder in der Tourist Info.



GANZ NAH AN SCHLEUSEN, WERFTEN UND RIESENFRACHTERN

Nicht nur von der Weser aus sind unsere Häfen sehenswert. Das Unternehmen Harufa bietet etwa einstündige Fahrten durch die Überseehäfen an – ganz nah vorbei an riesigen Autotransportern, Werften und Schleusen. Bis voraussichtlich Mitte Mai legen die Boote im Kaiserhafen Eins nahe der Brücke an der Schleusenstraße ab, danach vom gewohnten Startpunkt im Neuen Hafen an der H.H.-Meier Straße. Harufa betreibt auch die rund einstündigen Fahrten durch die Fischereihäfen mit dem Startpunkt am Schauenster.

- ◆ **Abfahren Überseehäfen:** von April bis 1. November täglich um 10.30, 11.45, 13.30, 14.45 und 16 Uhr, samstags zusätzlich 17.15 Uhr
- ◆ **Abfahrten Fischereihäfen:** von 1. April bis 1. November täglich 10.45, 12.15, 14.00 und 15.30 Uhr

hafenrundfahrt-bremerhaven.de





*Wind und Wellen erlebst du auf der
Weser und Nordsee hautnah.*

WEIT RAUS MIT SPEEDBOAT ODER SEGELSCHIFF

Wenn du mal im Speedboat mit gut 70 Stundenkilometern über die Außenweser brettern möchtest, bist du bei Wasserwelt Bremerhaven genau richtig. Es werden aber auch spannendere Speedboat-Touren angeboten – zum Beispiel zu den Seehundbänken. Zur Flotte von Wasserwelt Bremerhaven gehört außerdem das Plattbodenschiff „Adler von Krautsand“. Das bricht regelmäßig zu mehrstündigen Segeltörns zwischen Weser und Wattenmeer auf. Startpunkt für Speedboat und Segelschiff ist am Neuen Hafen an der H.H.-Meier-Straße. Weitere Infos zu den Terminen findest du hier:

wasserwelt-bremerhaven.de



Aktiv auf dem Fluss
Ihr Spezialist in Bremerhaven



RAD SCHIFF Flusskreuzfahrten

Sie lieben das Wasser und Schiffe?
Und Radfahren sowieso?

Wir bieten Ihnen beides:
**Flusskreuzfahrten kombiniert mit
abwechslungsreichen Radtouren.**

Fehlt Ihnen noch das passende Rad?
SE-Tours ist nicht nur Reiseveranstalter, sondern
auch zertifizierter Händler für Räder von
Velo de Ville - unserem Ausstatter für unsere
Rad & Schiffsreisen.

Besuchen Sie uns gern 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

UNTER SEGELN AUF DER NORDSEE

Zu den Maritimen Tagen vom 12. bis 16. August wird Bremerhaven wieder Treffpunkt für größere und kleinere Segelschiffe. Auf einigen davon – wie der „Großherzogin Elisabeth“, der „Gulden Leeuw“ oder der „Wylde Swan“ kannst du für diese Zeit Halbtagestörns buchen. Ein echtes maritimes Erlebnis zwischen Wind und Wellen. Weitere Infos findest du hier:

bremerhaven-erleben.de/maritimetage-halbtagestoerns#/experience/GER00020061801920114



MIT DER „OCEANA“ AUF DER WESER

Von Bremen nach Bremerhaven auf dem Seeweg: Die „Oceana“ fährt von Juni bis September jeden Mittwoch, Donnerstag und Sonntag die Weser hoch und runter. Mit zahlreichen Stopps entlang des Stroms erkundest du unsere Region von der Wasserseite. Auf dem fast 90 Jahre alten Fahrgastschiff gibt es Frühstück, Kaffee und Kuchen. Der Haken für Passagiere aus

Bremerhaven: Die Tour startet und endet am Martini-Anleger in Bremen. Du kannst aber Teilstrecken buchen, zum Beispiel von Bremen bis Bremerhaven. Fahrplan und Preise:

hal-oever.de/de/fahrten/bremerhaven



SELBST PADDELN MIT KAJAK UND KANU

Richtig ruhig und idyllisch wird es auf den kleineren Flüssen der Region. Die Medem in Otterndorf bietet mit mehreren Anlegern und Verleihen ideale Bedingungen für einen Kanu-Ausflug zwischen Schleuse, Stadt und Natur – ob für zwei Stunden oder einen ganzen Tag.

otterndorf.de/dein-otterndorf/dein-platz-am-wasser



VON BREMERHAVEN IN DIE WELT HINAUS

Willst du lieber auf große Fahrt gehen? Mehr als 70 Kreuzfahrten starten oder enden dieses Jahr in Bremerhaven oder machen hier Station. Die meisten Schiffe gehören zu Reedereien wie TUI Cruises und Phoenix Reisen. Die häufigsten Routen haben Norwegens Fjorde, die Britischen Inseln sowie Städte wie Amsterdam oder Oslo als Ziel. Den Abfahrtsplan findest du auf der Website des Columbus Cruise Ports:

bremerhavencruiseport.com/schedule



NORDBAD OTTERNDORF
DIE GRÜNE STADT AM MEER

Dein Platz am Wasser

GRÜNSTRAND & BADESEEN
WATTWANDERN | WASSERSPORT
HISTORISCHE ALTSTADT

Tourist-Information
Wallstraße 12 | 21762 Otterndorf
☎ 047 51 - 91 91 31
f /Nordseebad.Otterndorf
@ /nordseebad_otterndorf

otterndorf.de





Genussmomente unter freiem Himmel im PIER 6

Wenn die Tage länger werden, startet im PIER 6 die Saison für besondere Erlebnisse. Ob rauchige Grillaromen oder feine Gin-Kompositionen – hier trifft Handwerk auf Genuss und lockere Atmosphäre auf echte Expertise.

FEUER & FLAVOR BEIM ANGRILLEN

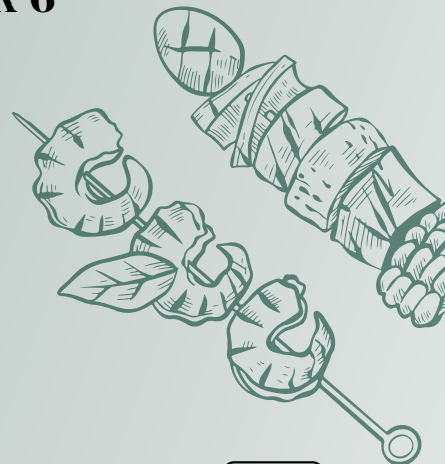
Beim „Angrillen mit dem Grilltyp“ wird die Grillsaison am 2. Mai gebührend eröffnet. Mit dabei ist Jannik Vinke, vielen bekannt als „der Grilltyp“ aus Youtube, Instagram & Co. Neben Klassikern landen dabei auch überraschende Kreationen auf dem Rost, begleitet von kühlen Getränken und entspannten Gesprächen. Fragen stellen,

fachsimpeln oder selbst mitgrillen sind bei diesem Event ausdrücklich erwünscht!

AROMENREISE BEIM GIN TASTING MENÜ

Gemeinsam mit der Deichbrennerei Eilers & Eilers lädt das PIER 6 am 13. Juni zu einem besonderen Geschmackserlebnis ein. Beim Gin Tasting Menü trifft ein fein abgestimmtes Menü auf die charakterstarken Sorten der „Enthusiast“-Reihe. Die Familie Eilers begleitet den Abend persönlich und gibt spannende Einblicke in Herstellung und Aromenwelt – ein Genuss für Kenner und alle, die es noch werden wollen.

JS



restaurant-pier6.de



Wenn das *Tivoli* wieder *tanz*t

DER BÜRGERKLUB BREMERHAVEN FEIERT DIE 70ER -
STILVOLL, LIVE UND STRENG LIMITIERT

Wenn das Tivoli seine Türen öffnet, weht ein Hauch vergangener Jahrzehnte durch den Saal – diese besondere Atmosphäre will auch der Bürgerklub Bremerhaven von 1860 e.V. wecken. Am 12. September lädt der älteste Club der Stadt zur „Tanzparty“, die weit mehr ist als nur ein geselliger Abend: Es ist eine Zeitreise zurück um ein halbes Jahrhundert.

Um 19 Uhr beginnt der Abend stilvoll mit einem Sektempfang, bevor die Tanzfläche freigegeben wird. Musikalisch dreht sich

alles um die 1970er Jahre – ein Garant für volle Tanzflächen und vertraute Melodien. Für den passenden Live-Sound sorgen gleich zwei Acts: Sängerin Ellen Obier bringt Stimme und Gefühl auf die Bühne, während Dardo Balke gemeinsam mit seiner Band für den rhythmischen Puls des Abends sorgt. Und auch nach vielen Tanzrunden ist noch nicht Schluss: Ein Mitternachtssnack sorgt für die nötige Stärkung, bevor die Nacht weiterklingen darf.

Zur nostalgischen Atmosphäre gesellt sich noch ein Hauch Exklusivität: Abendgarderobe ist ausdrücklich erwünscht – das unterstreicht den besonderen Charakter des Abends und verleiht der Party eine elegante Note.

Maximal 199 Gäste finden Platz im traditionsreichen Ambiente. Tickets sind ausschließlich über den 1. Vorsitzenden Thomas Pfeifer unter Tel. 0471/88711 erhältlich – wer dabei sein will, sollte also nicht zu lange zögern.

JS



DEIN TAG IN...

Geestland

Seen, Wälder, etwas Deich und ein Stadtzentrum im Nirgendwo: Unser nördlicher Nachbar bietet viel Abwechslung und liegt so nah, dass man es oft kaum merkt, wenn man die Grenze überquert. Wir nehmen dich mit auf eine kleine Rundreise.

9 UHR

Der Tag beginnt ganz entspannt – mit einem Besuch in der Moor-Therme in Bad Bederkesa. Das Schwimmbad an der Straße Berghorn 13 umfasst neben Sport- und Erlebnisbecken auch ein Solebecken mit einem geringen Salzgehalt. Das Solewasser ist besonders angenehm für Haut und Atemwege. Du kannst aber auch direkt in einer Wanne mit Moorwasser aus dem nahen Ahlenmoor baden – das bringt den Stoffwechsel in Schwung, fördert die Durchblutung und entspannt die Muskeln. Außerdem gehört zur Moortherme eine

umfangreiche Saunalandschaft mit verschiedensten Angeboten. Tiefenerholt kannst du danach am Bederkesaer See entlangspazieren, die Burg Bederkesa oder die kleinen Geschäfte rund um die Mattenburger Straße erkunden.

12 UHR

Sportwagen aus den 1960ern, historische Motorräder und klassisches Handwerk: Das Museum und Café Yesterday an der Geestensether Straße 9 in Köhlen zeigt liebevoll restaurierte Fahrzeuge aus vielen Jahrzehnten. Außerdem gehört eine alte

Schlosserei zur Ausstellung. Nach der kleinen Zeitreise gibt es im Café warme und kühle Getränke, Kuchen oder Herzhaftes.

14 UHR

Ab ins Stadtzentrum! Aber wo ist das eigentlich? Der geografische Mittelpunkt der Stadt Geestland liegt auf einem Acker zwischen Drangstedt, Bederkesa und Alfstedt. Ganz in der Nähe lädt der Drangstedter Wald zu einem ausgedehnten Spaziergang im Grünen ein. Beliebt sind für kleine Wanderungen auch die Pipinsburg und Heidenschanze nördlich von Langen.

17.30 UHR

Langsam wird es Zeit für das Abendessen. In Langen triffst du auf Gastronomie für verschiedenste Geschmäcker: von der frischen Bowl über mächtige Burger bis zu griechischen, indischen oder ukrainischen Spezialitäten. Schnell fündig wirst du rund um das Lindenhof-Center und entlang der Leher Landstraße.

19.30 UHR

Jetzt geht es an den westlichsten Zipfel des Geestlands: zum Ochsenturm bei Imsum. Dieser Turm einer abgebrochenen mittelalterlichen Kirche direkt hinterm Deich entfaltet seine Atmosphäre besonders bei tiefstehender Sonne. Die Besucherplattform eröffnet einen schönen Ausblick über den Containerhafen und die grüne Stadt Geestland. Oder du schaust vom Deich dabei zu, wie die Sonne langsam in der Wesermündung versinkt.



Die Stadt Geestland

16 größere und kleinere Ortschaften bilden die Stadt Geestland. 2011 ist sie durch eine Fusion der beiden Vorgängergemeinden Bederkesa und Langen entstanden.

Geestland hat dabei den Stadtstatus von Langen übernommen. Mit 356,56 Quadratkilometern landet die Kommune auf Platz 11 der flächengrößten Städte in Deutschland – noch vor Dresden, Bremen oder

München. Was die Einwohner betrifft zählt Geestland mit rund 31.000 Bewohnern allerdings als Mittelstadt.

WANDER-ROUTEN UND ZAHLEICHE *Eindrücke*

Geestland bietet abseits der Hauptverkehrsstraßen eine abwechslungsreiche Natur und vielfältige Eindrücke. Der begeisterte Wanderer Ulrich Tholl hat 22 Touren in seinem Buch „Wanderungen durch Geestland und Umgebung“ gesammelt und veröffentlicht. Darin finden sich neben Fotos auch Interviews mit Menschen aus der Region und zahlreiche Infos über die heimische Natur. Das Buch kann über den Bremer Kellner-Verlag bezogen werden.



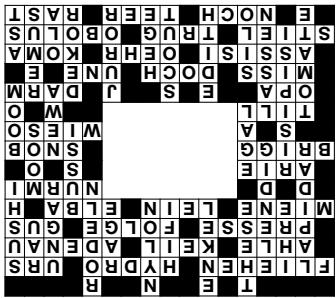
kleine Rätsel - Pause

ausbrechen, entkommen	kurz und bündig	besitzanzeigendes Fürwort	armelig, jämmerlich	Behauptung	Nachkomme	Abk.: High Fidelity	Kunstfaser-gewebe	leiden-schaftl. Wut, Raserei	Wintersportart	Mittel-europäer, Magyar	grob, ungehobelt	japan. Rohfischspeise				
→	→	→	→	→	Wortteil: Wasser... (griech.)	→	→	→	schweiz. männl. Vorname	→	→	→				
Schuhmacherwerkzeug	→	→	→	6	Bremsklotz; Spaltwerkzeug	→	Stadt in der Eifel (Nürburg)	→	→	→	→	2				
Zeitungswesen	→	→	→	→	→	Reihe, Serie	10	→	Kurzf. v.: Gustav	→	→	→				
→	→	→	7	→	Flachs	→	Mittelmeerinsel Italiens	→	→	→	Wald-, Sumpfpflanze	→				
Gesichts-ausdruck	→	Gericht aus Reis und Erbsen	→	gleichgütig (das ist mir ...)	<p>Mehr Zeit für Sie.</p> <p>Alle Infos unter hoops-pflegeteam.de</p> <p>Hoops PFLEGETEAM</p>				→	9	→	→	→			
Opern-solo-gesang	→	→	→	→					→	→	→	finn. Rekordläufer † 1973	→	Fluss durch St. Petersburg	→	Wirt-schafts-auf-schwung
→	→	→	→	→					→	→	→	Vor-nehm-tuer (engl.)	→	→	→	→
Segel-schiff, Zwei-master	rote Garten-frucht	→	→	→					→	→	→	→	→	→	→	4
Vorname Eulen-spiegels	→	→	→	8	→	→	→	→	→	→	→	→				
Groß-vater	→	→	→	Vorrats-speicher	Vorname der Pfaf † 1963	→	Pfad-finder (engl.)	→	Wild-pflege	Preis-richter	→	Verdauungs-organ	→			
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→			
englisch: Fräulein	→	→	→	→	trotz-dem, dennoch	→	→	→	→	unbest. weibl. franz. Artikel	→	→	die Stadion-welle: La ...	→	starker Zweig	
Stadt in Mittel-italien	→	→	→	→	→	→	Nadel-loch	→	3	→	→	→	→	→	→	
→	5	→	→	→	Täu-schung, Blend-werk	→	→	→	→	Scher-lein, Spende	→	→	→	→	→	
Werk-zug-griff	→	→	→	→	→	→	Kohle-produkt	→	11	→	→	→	→	→	→	
												0326-1715				

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

Lösung

Kuestenluff



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 Schönig, post@moin-bremerhaven.de; **Art Direction** Sarah Huhle, Judith Beusing, Annika Gerke **Druckauflage** 30.000 Expl. im Auslagevertrieb **Fotos** GROTE KELLING (S. 1, 8, 9, 11, 56, 57, 82), Hurricane (S. 4, 18), Pertti Puranen (S. 4, 41), Hartmann (S. 6), Sarah Huhle (S. 19), Alexander Schliephake (S. 20), Laurent Noichi (S. 22), Dennis Voigt (S. 26), Bürgerklub Bremerhaven (S. 29), Jan Heusing (S. 40), Irene Zandel (S. 40), TIF Bremerhaven (S. 40), judel/vrolijk (S. 42, 43), Feldwerk Nachfolge (S. 44), Röhrs (S. 58), M. Holste (S. 59), DLRG (S. 60), M. Münch (S. 62), CorpuSana (S. 73), Envato Elements (S. 4, 5, 6, 14, 16, 17, 27, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 54, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81), Adobe Stock (S. 4, 12, 13, 16, 25, 30, 33, 52, 53, 70, 80), Unsplash (S. 64); **Anzeigen** vertrieb@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.

Kalender

MAI/JUNI 2026

Kategorien im Überblick

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



ANBADEN Saisoneröffnung

09.05.2026 | 12 bis 18 Uhr
Freibad Grünhöfe,
Marschbrookweg 135

Endlich wieder draußen planschen: Das Freibad Grünhöfe startet in die neue Saison und lädt in der 65. Saison zum Schwimmen, Baden, Chillen und Spielen ein.

Der Eintritt ist an diesem Tag frei! Perfekt für Familien, Frühschwimmer und alle, die den Winter endgültig abschütteln wollen.



GRÜNHÖFE
FREIBAD



CUXHAVEN- MARATHON LAUFWETTBEWERB

10. MAI | 9:30UHR

Kugelbake-Halle |
Strandstraße 80 |
27476 Cuxhaven

Laufen, wo andere Urlaub machen: Der Cuxhaven-Marathon führt am 10. Mai entlang Deich, Strand und Nordsee-Panorama. Ob Marathon, Halbmarathon oder kürzere Distanzen – hier zählt nicht nur die Zeit, sondern vor allem das Erlebnis. Frische Meeresluft inklusive, Gegenwind nicht ausgeschlossen. Der Startschuss für den Marathon fällt um 10.30 Uhr vor der Kugelbake-Halle

cuxhaven-marathon.de



BREMERHAVEN TANZT PARTY

16. MAI | 20:30UHR

Forum Fischbahnhof | Am
Schaufenster 6 | 27572
Bremerhaven

Der Fischbahnhof wird wieder zur Partyzone: In stilvollem Ambiente und entspannter Atmosphäre sorgt ein abwechslungsreicher Musikmix für durchtanzte Stunden. Mit DJ Chrizzy Dee und DJ Casey Jones. Und du kannst dabei sein! **Wir verlosen 3x2 Tickets!** Schreib uns bis zum 10. Mai eine Mail an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de mit dem Betreff „TANZT“ – viel Glück und Party on!

[bremerhaven-szene.de/
event/bremerhaven-tanzt](http://bremerhaven-szene.de/event/bremerhaven-tanzt)



KUNSTMESSE CUX ART 2026

SA 16.05. BIS SO 17.05.
je 11.00 Uhr – 18.00 Uhr |
Kugelbake Halle |
Cuxhaven

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

cuxart.eu



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

Offene Nähwerkstatt

15.00 Uhr | WERK. | Bürgermeister-Smidt-Str. 218 | jeden Dienstag

Spielenachmittag in Leherheide

17.00 Uhr | Stadtbibliothek Leherheide | Hans-Böckler-Str. 39 | Jeden dritten Dienstag im Monat

Stammtisch Bürgerklub Bremerhaven von 1860 e.V.

18.00 Uhr | Gastronomie am Blink | Adolf-Butenandt-Str. 7 | Jeden ersten Dienstag des Monats

MITTWOCH

Wochenmarkt Geestemünde

07.00 Uhr | Konrad-Adenauer-Platz | Jeden Mittwoch und Samstag

Theatersnack zur Mittagszeit

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

Frauen-Sprachcafé

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

Bücherplausch

16.30 | Stadtbibliothek | Jeden zweiten Mittwoch des Monats

Offene Musik Session

18.00 Uhr | Café de Fiets | Bürgermeister-Smidt-Str. 155 | Jeden ersten Mittwoch des Monats

DONNERSTAG

Spiel_Lab: Spielenachmittag für Erwachsene

16.30 Uhr | Stadtbibliothek | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | Jeden dritten Donnerstag des Monats

Buchclub in der Stadtbibliothek

17.00 Uhr | Stadtbibliothek | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | Jeden zweiten Donnerstag des Monats

Sprachcafé

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

Kreatives Schreiben am Nachmittag

17.00 Uhr | Stadtbibliothek | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | Jeden vierten Donnerstag des Monats

Kneipenquiz

18.00 Uhr | Café de Fiets | Bürgermeister-Smidt-Str. 155 | Jeden Donnerstag

Musiksommer

19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | jeden Donnerstag ab Juni

FREITAG

Tag der offenen Tür

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

Gemeinsam Handarbeiten: Stricken & Häkeln

15.00 Uhr bis 17.00 Uhr | 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr | Gute Stube | Schillerstr. 64 | Jeden ersten Freitag des Monats

Blick hinter die Kulissen des Stadttheaters

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

Kino in der Amtsscheune

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

SAMSTAG

Repair Café Langen

10.00 Uhr | Begegnungsstätte „Mayer-Villa“ | Leher Landstraße 14 | Jeden dritten Samstag des Monats

Repair Café Bremerhaven

12.00 Uhr | Bürgermeister-Smidt-Str. 190 | Jeden zweiten Samstag des Monats

Mehrtägige Termine

FR 01.05. BIS SA 02.05.

Hellseatic

12.00 Uhr | Schlachthof Bremen

FR 01.05. BIS SO 10.05.

Bremerhavener Frühjahrsmarkt

14.00 Uhr | Wilhelm-Kaisen-Platz Bremerhaven

04.05. BIS 08.05.

Hart am Wind - Norddeutsches Theaterfestival für junges Publikum

Ganztägig | Stadttheater | Theodor-Heuss-Platz 10

FR 22.05. BIS SO 24.05.

Offenes Chorprojekt

Christuskirche | Schillerstr. 1 | Freitag 19.30 Uhr | Samstag 10.00 Uhr | Sonntag 10.00 Uhr

SA 06.06. BIS SO 07.06.

Drachenfestival

10.00 | Weserdeich/Havenwelten | Bremerhavent

FR 12.06. BIS SA 13.06.

FONSSTOCK Festival

16.00 Uhr | Strandallee 10 | Nordenham

FR 19.06. BIS SO 21.06.

Hurricane

12.00 Uhr | Eichenring | Scheeßel

Wiederkehrende Termine

Detektiv-Trail Bremerhaven: Zwischen Weser und Geeste

Jederzeit buchbar | Rückseite Tourist-Info Hafensinsel

FR 01.05. BIS FR 19.06.

Führung Seemannsgarn, Legenden und Meer

Tourist-Info Hafensinsel | H.-H.-Meier-Str. 6

01.05 | 20.00 Uhr

15.05 | 20.00 Uhr

29.05 | 20.00 Uhr

05.06 | 21.00 Uhr

19.06 | 21.00 Uhr

Tagetermine

FR 01.05. BIS SA 13.06.

Flip – Franziska von den Driesch & Anna Holzhauer

Kulturkirche Bremerhaven |
Hafenstr. 124

01.05 | 16.00 Uhr
02.05 | 16.00 Uhr
03.05 | 11.00 Uhr
07.05 | 16.00 Uhr
08.05 | 16.00 Uhr
09.05 | 16.00 Uhr
10.05 | 11.00 Uhr
14.05 | 16.00 Uhr
15.05 | 16.00 Uhr
16.05 | 16.00 Uhr
17.05 | 11.00 Uhr
21.05 | 16.00 Uhr
22.05 | 16.00 Uhr
23.05 | 16.00 Uhr
24.05 | 11.00 Uhr
28.05 | 16.00 Uhr
29.05 | 16.00 Uhr
30.05 | 16.00 Uhr
31.05 | 18.00 Uhr
04.06 | 18.00 Uhr
05.06 | 16.00 Uhr
06.06 | 16.00 Uhr
07.06 | 11.00 Uhr
13.06 | 17.00 Uhr

FR 01.05. BIS FR 19.06.

Führung Seemannsgarn, Legenden und Meer

Tourist-Info Hafensinsel | H.-H.-
Meier-Str. 6

01.05 | 20.00 Uhr
15.05 | 20.00 Uhr
29.05 | 20.00 Uhr
05.06 | 21.00 Uhr
19.06 | 21.00 Uhr

SA 02.05. BIS SA 30.05.

Die tote Stadt

Stadttheater | Theodor-Heuss-
Platz 10

02.05 | 19.30 Uhr Premiere
08.05 | 19.30 Uhr
17.05 | 15.00 Uhr
28.05 | 19.30 Uhr
30.05 | 19.30 Uhr

SO 03.05. BIS FR 22.05.

Heroes – David Bowies Berliner Jahre

Stadttheater | Theodor-Heuss-
Platz 10

03.05 | 15.00 Uhr
07.05 | 19.30 Uhr
09.05 | 19.30 Uhr
15.05 | 19.30 Uhr
22.05 | 19.30 Uhr

MO 04.05. BIS MO 29.06.

Wildnisclub vom BUND



04.05 | 15.30 Uhr | Die Villa |
Vieländer Weg 166
11.05 | 15.30 Uhr | Bürgerpark
Bremerhaven
18.05 | 15.30 Uhr | Die Villa |
Vieländer Weg 166
01.06 | 15.30 Uhr | Bürgerpark
Bremerhaven
15.06 | 15.30 Uhr | Bürgerpark
Bremerhaven
22.06 | 15.30 Uhr | Die Villa |
Vieländer Weg 166
29.06 | 15.30 Uhr | Bürgerpark
Bremerhaven

SA 09.05. BIS SO 31.05.

Was für ein Vater

piccolo teatro Haventheater
Bremerhaven | Bürgermeister-
Schmidt-Str. 200

09.05 | 19.30 Uhr
10.05 | 18.00 Uhr
15.05 | 19.30 Uhr
16.05 | 19.30 Uhr
17.05 | 18.00 Uhr
22.05 | 19.30 Uhr
23.05 | 19.30 Uhr
24.05 | 18.00 Uhr
30.05 | 19.30 Uhr
31.05 | 18.00 Uhr

MI 13.05. BIS DI 23.06.

Demian

Das Beet | Kistnerstr. 54

13.05 | 20.17 Uhr
21.05 | 20.30 Uhr
09.06 | 20.53 Uhr
17.06 | 20.58 Uhr
23.06 | 20.59 Uhr

SO 24.05. BIS SO 21.06.

Flohmaxx

Ikea | Weserstr. 1
24.05 | 08.00 Uhr
25.05 | 08.00 Uhr
21.06 | 08.00 Uhr

MI 03.06. BIS MO 29.06.

Online***Frauen wachsen digital – Seminar / Workshop

Arbeitsagentur Bremerhaven |
Grimsbystr. 1

03.06 | 10.30 Uhr
29.06 | 10.00 Uhr

SA 20.06. BIS SO 28.06.

Anneliese: Jetzt wird gefeiert

piccolo teatro Haventheater |
Bürgermeister-Schmidt-Str. 200

20.06 | 19.30 Uhr
21.06 | 18.00 Uhr
26.06 | 19.30 Uhr
27.06 | 19.30 Uhr
28.06 | 18.00 Uhr

FR 26.06. BIS DI 30.06.

Theaterprojekt Geschwister-Scholl – Club 27

Theater im Fischereihafen | Am
Schaufenster 6

26.06 | 19.30 Uhr
28.06 | 12.00 Uhr
28.06 | 18.00 Uhr
29.06 | 11.00 Uhr
29.06 | 19.30 Uhr
30.06 | 11.00 Uhr
30.06 | 19.30 Uhr

FR 01.05.

MUSE by SYMMETRY

20.00 Uhr | Shiva | Moltkestr. 13

SA 02.05.

Angrillen mit dem

„Grilltyp“

18.30 Uhr | Restaurant PIER 6 |
Barkhausenstr. 6

SO 03.05.

22. RCN-Oldtimertreffen

09.00 Uhr | Gewerbegebiet
Debstedt | Große Beek 9

Blütenfest

10.00 Uhr | Konrad-
Adenauer-Platz

Führung: Land gewinnen

15.00 Uhr | Deutsches Schiff-
fahrtsmuseum | Hans-
Scharoun-Platz 1

Reis against the Spülmaschine

18.00 Uhr | Theater im
Fischereihafen | Am
Schaufenster 6

MO 04.05.


Canva: Kreatives Grafikdesign leicht gemacht

18.30 Uhr | Volkshochschule,
Raum 254 | Lloydstr. 15

4. Kammerkonzert „Bridge Over Troubled Water“

20.00 Uhr | Deutsches Aus-
wandererhaus Bremerhaven |
Columbusstr. 65


DI 05.05.

Digitale Resilienz: Gelassenheit im digitalen Strukturwandel bewahren 09.00 Uhr | Volkshochschule,
Raum 122 | Lloydstr. 15


MI 06.05.

Dido and Aeneas - A Love Story? 11.00 Uhr | Gemeindesaal
Große Kirche**Gewusst wie: Social Media KI-Tools fürs Business** 18.15 Uhr | Volkshochschule,
Raum 254 | Lloydstr. 15**Gewusst wie: Der eigene Youtube-Channel** 18.15 Uhr | Volkshochschule,
Raum 253 | Lloydstr. 15


DO 07.05.

Offene Näh-Werkstatt 13.00 Uhr | Klimaschutz-
Werkstatt | Prager Str. 15**Ausbildung zur Notfallsanitäterin / zum Notfallsanitäter** 

16.00 Uhr | Arbeitsagentur Bremerhaven | Grimsbystr. 1

Ehrenamtlich aktiv in der gesetzlichen Betreuung 17.00 Uhr | Volkshochschule,
Raum 005 | Lloydstr. 15**Abendplausch und Tawashi-Schwämme herstellen** 

18.00 Uhr | WERK. | Bürgermeister-Smidt-Str. 218

Backen macht glücklich 18.00 Uhr | VHS-Kochschule
188° im VHS-Zentrum „Alte
Bürger“**Vortrag: Vincent van Gogh in Südfrankreich** 18.00 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5**Verbraucherzentrale: Photovoltaik: Ist das etwas für mich?** 

18.00 Uhr | Online



Einfach bestellt, schnell geliefert!

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

Filiale »Geestemünder«
Grashoffstraße 7

Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

sander
apotheken



FR 08.05.



Natur zeichnen und begreifen 14.00 Uhr | Volkshochschule,
Kunstraum 201**Gustav Peter Wöhler Band** 

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SA 09.05.

BUND-Exkursion „Ich glaub' es piept!“  09.00 Uhr | Bürgerpark, Eingang
Bismarckstr.**Schmiedekunst: Eisenbildhauerei - Wochenendworkshop in der Geesthofanlage** 09.00 Uhr | Geesthofanlage |
Parkstr. 9**Weltladentag** 

10.00 Uhr | Weltladen Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 146

Tiere in Bewegung - Zeichenkurs am Wochenende im Zoo am Meer 11.00 Uhr | Zoo am Meer |
Hermann-Heinrich-Meier-Str. 7**Saisonstart Freibad Grünhöfe**  11.00 Uhr | Marschbrookweg 135
| Bremerhaven**Words of Farewell mit Maybe Tomorrow** 20.00 Uhr | Jahnhalle | Jahnstr.
20 | Nordenham**Seven Bridges Road** 20.00 Uhr | Kleinkunstabühne Die
10ne e.V. | Lloydstr. 10**Jakob Schwerdtfeger - Meisterwerk** 20.00 Uhr | Capitol | Hafenstr.
156**30 Jahre Theater im Fischereihafen - Eine Show zum Geburtstag mit Carla Mantel, Instant Impro, Kai Eikermann und Podewitz** 

20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

WE LOVE 2000s 

21.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

SO 10.05.



Familienexpedition: Forschungsschiffe - Ab ins Eis  

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


LALELU - A Capella Comedy - 30 Jahre LALELU 

18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MO 11.05.

Für das Heute und Morgen in Bremerhaven: Das Umweltschutzamt stellt sich vor 17.00 Uhr | Volkshochschule,
Raum 122 | Lloydstr. 15**Dem Täter/ der Täterin auf der Spur: Bewertung von Zeugenaussagen vor Gericht** 19.00 Uhr | Volkshochschule,
Raum 053 A | Lloydstr. 15

DI 12.05.

Astronomie für Kinder: Wo sind denn nun die Aliens? 


16.00 Uhr | Phänomenta Bremerhaven | Hoebelstr. 24

Nordic Walking am Nachmittag 17.00 Uhr | Eingang Bürgerpark |
Bismarckstr.**Das Kneipenquiz** 

18.00 Uhr | Weserperle Dedesdorf | Fährstr.

Fantasiereisen und Entspannung  19.45 Uhr | Volkshochschule,
Gymnastikraum 057 |
Lloydstr. 15

MI 13.05.

Mense 19.00 Uhr | Wremer Grille |
In der Langen Str. 33 | Wurster
Nordseeküste**Internationaler Science-Slam: FameLab - Vorentscheid Wissenschaftswettbewerb** 

19.30 Uhr | Capitol | Hafenstr. 156

Jamie Clarke's Perfect 📄

 20.00 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5

DO 14.05.
Christi Himmelfahrt – Tag der offenen Mühlen 📄

10.00 Uhr | Wassermühle Hainmühlen | Hainmühlen 2

Vatertag im Weidenschloss

 10.00 Uhr | Weidenschloss im
Gesundheitspark Speckenbüttel

Volkshochschule: Besuch des Polizeimuseums 🗣️

 15.00 Uhr | Ortspolizeibehörde |
Hinrich-Schmalfeldt-Str. 31

FR 15.05.
Sonic Movements 📄

19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

DJ Bobo 📄 🌐

20.00 Uhr | ÖVB Arena Bremen

SA 16.05.
Nachbarschaftsfest: Hafestraße verbindet – Markt, Kultur & Miteinander 📄 🛍️

08.00 Uhr | Ernst-Reuter-Platz

Unlimited Wrestling: Ocean Bash 2026 🏊

18.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

Gefährliche Liebschaften

 19.30 Uhr | Stadttheater |
Theodor-Heuss-Platz 10

Bremerhaven TANZT 🌐

21.00 Uhr | Fischbahnhof Bremerhaven | Am Schaufenster 6

SO 17.05.
Bauernmarkt am Hafen mit Oldtimertreffen 📄 🛍️

10.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Internationaler Museumstag 🗣️

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

Migration: Verstehen, Mitreden, Mitgestaltung 🗣️

14.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus | Columbusstr. 65

Ein Volksfeind 📄

 15.00 Uhr | Stadttheater |
Theodor-Heuss-Platz 10

MO 18.05.
Nähtechniken erlernen und eigene Projekte verwirklichen 🗣️

 09.00 Uhr | Volkshochschule,
Nährraum U58 | Lloydstr. 15

Spanisch A1 von Anfang an: Schnupperkurs 🗣️

 09.00 Uhr | Volkshochschule,
Raum 158 | Lloydstr. 15

Dem inneren Schweinehund den Kampf ansagen: Endlich die gesteckten Ziele erreichen! 🗣️

 09.00 Uhr | Volkshochschule,
Raum 122 | Lloydstr. 15

vhs.wissen live: In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht 🗣️

19.30 Uhr | Online

DI 19.05.
BUND: Fortbildung für Lehrkräfte und Multiplikator*innen zum Thema Vögel 🗣️

 10.00 Uhr | Bürgerpark
Bremerhaven

Die gesetzliche Rente – ab wann und in welcher Höhe? 🗣️

 17.00 Uhr | Arbeitnehmerkammer Bremerhaven |
Barkhausenstr. 16

Being Anne 📄

 18.00 Uhr | Weserperle
Dedesdorf | Fahrstr.

MI 20.05.
Museum am Mittag: Ein Blick ins Mittelalter – Die „Bremer Kogge“ 🗣️

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


Volkshochschule: Erlebnis-tag an der Nordsee: Langwarder Groden und Besuch der Deichschäferei 🗣️ 🌿

 12.00 Uhr | Treffpunkt: Vor dem
Nationalpark-Haus Museum |
Fedderwardsersiel

Einstieg in die VBA-Programmierung 🗣️

 18.30 Uhr | Volkshochschule,
Raum 254 | Lloydstr. 15

Bookpink 📄

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

DO 21.05.
Gewusst wie: Amateurfunk 🗣️

 18.30 Uhr | Volkshochschule,
Raum 253 | Lloydstr. 15

Operettengala „Schenkt man sich Rosen in Tirol“ 📄

 19.30 Uhr | Stadttheater |
Theodor-Heuss-Platz 10

Lesung & Gespräch: teskst – Mark Terkessidis – Gewalt am Denken. Wann beginnt Faschismus? 🗣️ 🗣️

 19.30 Uhr | Arbeitnehmerkammer Bremerhaven |
Barkhausenstr. 16

FR 22.05.
Internationaler Tag der Biodiversität: Fokus Bremerhaven 🗣️

 15.00 Uhr | Volkshochschule, Ella
Kappenberg Saal | Lloydstr. 15

Two Guitars – Jörg Seidel und Frank Haunschild 📄

 20.00 Uhr | Förderverein Thieles
Garten e.V. | Mecklenburger
Weg 100

SA 23.05.
Ben Granfelt 📄

 19.30 | Feldhofhalle Beverstedt |
Feldhofstr. 8

SO 24.05.
Fiesta Caliente 🌐

22.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

MO 25.05.
Pfingsten an der Wassermühle Hainmühlen – Deutscher Mühltage 📄

10.00 Uhr | Wassermühle Hainmühlen | Hainmühlen 2

Musik vereint – Süd trifft Nord 📄

 18.00 Uhr | Stadttheater |
Theodor-Heuss-Platz 10

Sinfonisches Blasorchester Wehdel

18.00 Uhr | Stadttheater

MI 27.05.

„gehDenken!“

10.30 Uhr | Treffpunkt: Brunnen
„De Longueville“ / Bismarckstr

DO 28.05.

Gewusst wie: Linux kennenlernen und ausprobieren

18.30 Uhr | Volkshochschule,
Raum 003

FR 29.05.

Fotografie: Outdoor Porträts

18.00 Uhr | Volkshochschule,
Raum 158 | Lloydstr. 15

SA 30.05.

Gemeinsames Klangbaden beim Obertongesang

10.00 Uhr | Volkshochschule,
Ella-Kappenberg-Saal |
Lloydstr. 15

Wandern und Radfahren mit Smartphone und PC

10.00 Uhr | Volkshochschule,
Raum 254 | Lloydstr. 15

Offene Werkstatt - Arbeiten am eigenen Projekt

10.00 Uhr | Volkshochschule,
Holzwerkstatt U24 | Lloydstr. 15

Effektive Selbstverteidi- gung für alle

10.00 Uhr | Volkshochschule,
Turnhalle | Lloydstr. 15

RVO (Raglan von oben) stricken - einfach und passgenau

10.00 Uhr | Volkshochschule,
Raum 005 | Lloydstr. 15

Yoga für Männer

10.00 Uhr | Volkshochschule,
Gymnastikraum 057 | Lloydstr. 15

Eat. Sleep. Work. Die. Oder geht das auch anders?!

10.30 Uhr | Volkshochschule,
Raum 122 | Lloydstr. 15

Bremerhavener Motive in Aquarell

11.00 Uhr | Volkshochschule,
Kunstraum 201 | Lloydstr. 15

Tipps und Wissenswertes über Liebe, Flirt und Partnerschaft

11.00 Uhr | Volkshochschule,
Raum 053 A

Die deutsche Demokratie

14.00 Uhr | Volkshochschule,
Raum 053 A

Lennon Kelly (IT)

20.00 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5

SO 31.05.

Psychologie des Unbewussten

10.15 Uhr | Volkshochschule,
Raum 122 | Lloydstr. 15

Volkshochschule: Gemein- sam mit Buddha, Schopen- hauer und Co. durch den Bürgerpark

11.00 Uhr | Treffpunkt: Bootshaus
im Bürgerpark | Adolf-Hoff-Weg
24

MO 01.06.

Spanisch A1 Schnupperkurs Teil 2

09.00 Uhr | Volkshochschule,
Raum 158 | Lloydstr. 15

DI 02.06.

Elsdeer

18.00 Uhr | Weserperle
Dedesdorf | Fährstr.

MI 03.06.

Fit im Kopf - mit Spaß

09.45 Uhr | Volkshochschule,
Raum 122 | Lloydstr. 15

Fit im Kopf - mit Spaß

11.30 Uhr | Volkshochschule,
Raum 122 | Lloydstr. 15

Gestalte deine Zukunft - Offene Berufsberatung in der Stadtbibliothek

15.30 Uhr | Bürgermeister-
Smidt-Str. 10



**Bürgerklub
Bremerhaven
von 1860 e.V.**

SIND SIE EIN KULTUR-
INTERESSIERTER
GESELLIGER MENSCH?
Dann sind Sie bei uns richtig!

Melden sie sich bei Thomas Pfeifer
telefonisch unter 0471 887 11 oder
buergerklub.bremerhaven@mail.de

Braunsberger Str. 2 | 27580 Bremerhaven

DO 04.06.

Botanische Aquarellmalerei

14.00 Uhr | Volkshochschule,
Kunstraum 201 | Lloydstr. 15

Vegetarisch für Ungeduldige

18.00 Uhr | VHS-Kochschule
188° im VHS-Zentrum
„Alte Bürger“

Vernissage: Bundesver- band Bildender Künst- lerinnen und Künstler und Arche - Gemeinschaftsaus- stellung

18.30 Uhr | Arbeitnehmer-
kammer Bremerhaven |
Barkhausenstr. 16

SA 06.06.

Tag der Bundeswehr in Nordholz

10.00 Uhr | Marinefliegerkomman-
do | Peter-Strasser-Platz 1

Flowmarkt

13.00 Uhr | Zolli e.V. | Kistnerstr. 54

Reisezauber

19.30 Uhr | piccolo teatro
Haventheater Bremerhaven |
Bürgermeister-Smidt-Str. 200

Comedy Flash

20.00 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5

SO 07.06.

Picknick im Amtsgarten

10.00 Uhr | Amtsscheune Bad
Bederkesa | Amtsstr. 8

Schlosscafé

14.00 Uhr | Speckenbüttler Park |
Marschenhausweg 3

Feierabendtörn: Vom Stückgut zum Container - Revolution im Welthandel

15.00 Uhr | Deutsches Schiff-
fahrtsmuseum | Hans-
Scharoun-Platz 1

MO 08.06.

Da muss sich etwas ändern: Pläne umsetzen und Ziele erreichen

09.00 Uhr | Volkshochschule,
Raum 053 A | Lloydstr. 15

DI 09.06.


Pirratatrrria


18.00 Uhr | Weserperle
Dedesdorf | Fährstr.


MI 10.06.


Aktionstag Inklusion: Offen für Alle - Miteinander auf dem Campus

10.00 Uhr | Campusgelände der
Hochschule Bremerhaven |
An der Karlstadt 8


DO 11.06.
**Nietzsches „Zarathustra“
 oder wie der Mensch zum
 Mensch wurde** 
 17.30 Uhr | Volkshochschule,
 Raum 122 | Lloydstr. 15


**Verdejo – erfrischend und
 fruchtig! Weinprobe mit
 einem spanischen Menü** 
 18.30 Uhr | Restaurant Weinrot,
 Hotel Haverkamp | Schleswiger
 Str. 27


FR 12.06.
Detektivführung 
 15.00 Uhr | Theaterkasse des
 Stadttheaters | Theodor-
 Heuss-Platz 10


Mediterrane Spezialitäten 
 17.00 Uhr | VHS-Kochschule 188°
 im VHS-Zentrum „Alte Bürger“


**CHRIS HOPKINS meets the
 YOUNG LIONS** 
 20.00 Uhr | Förderverein Thieles
 Garten e.V. | Mecklenburger
 Weg 100


SA 13.06.
24. Swb-Drachenboot-Cup 
 10.00 Uhr | Schaufenster Fische-
 reihafen | Am Schaufenster 6

Lange Nacht der Kultur 
 15.00 Uhr | Überall in Bremer-
 haven

**Gin Tasting Menü mit Eilers
 & Eilers** 
 18.30 Uhr | Restaurant PIER 6 |
 Barkhausenstr. 6

SO 14.06.
Bauernmarkt am Hafen 
 10.00 Uhr | Schaufenster Fische-
 reihafen | Am Schaufenster 6

**Botanische Führung: Blü-
 hende Wiesen im Bürger-
 park** 
 14.00 Uhr | Bürgerpark, Eingang
 Bismarckstr.

MO 15.06.
Hatha-Yoga für den Rücken 
 09.00 Uhr | Volkshochschule,
 Gymnastikraum 057 | Lloydstr. 15




eww.
 Elbe-Weser Welten


**Sommerfest
 Freitag, 26. Juni 2026**

von 10 bis 17 Uhr
 auf dem EWW Gelände
 (Zugang über Heinrich-Brauns-Straße 7, Bremerhaven)


Kulinarische Leckereien | Musik von der
 EWW-Radiogang | Kinderprogramm |
 Bücherflohmarkt | Tombola


eww.de


**English for Travellers:
 Speak with Ease Abroad
 (A2+)** 
 08.00 Uhr | Volkshochschule,
 Raum 223 | Lloydstr. 15


DI 16.06.
Kompost selber machen 
 17.00 Uhr | Volkshochschule,
 Raum 122 | Lloydstr. 15


Die Intendanten 
 18.00 Uhr | Weserperle Dedes-
 dorf | Fährstr.

MI 17.06.
**Raquel Lima und Kiyé-
 mis – Poetry Reading and
 Conversation** 
 19.00 Uhr | Schwankhalle Bre-
 men | Buntentorsteinweg 112/116

DO 18.06.
**Vegetarische
 Schlemmerküche** 
 18.00 Uhr | VHS-Kochschu-
 le 188° im VHS-Zentrum „Alte
 Bürger“


Tresentheater 
 20.00 Uhr | Kapovaz | Bürger-
 meister-Schmidt-Str. 147


FR 19.06.
**MEMORIES – Konzert des
 Chorprojekt November** 
 20.00 Uhr | Volkshochschule, Ella
 Kappenberg Saal | Lloydstr. 15


SA 20.06.
**Biotoppflege-AG im Einsatz
 für Naturschutz** 
 10.00 Uhr | Treffpunkt wird bei
 Anmeldung bekanntgegeben


**Walk & Talk – Die Veran-
 staltung für Studieninteres-
 sierte** 
 10.00 Uhr | Hochschule Bremer-
 haven, Haus T | An der
 Karlstadt 8


Flashback Party 
 19.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73


SO 21.06.
**Sportmeile im Schaufenster
 Fischereihafen** 
 10.00 Uhr | Am Schaufenster 6

MO 22.06.
English on the Job B1 
 08.00 Uhr | Volkshochschule,
 Raum 223 | Lloydstr. 15

**Gewusst wie: KI als
 Bürohelfer** 
 18.30 Uhr | Volkshochschule,
 Raum 254 | Lloydstr. 15

MI 24.06.
Barockorchesterkonzert 
 19.30 Uhr | Sendesaal Bremen |
 Bürgermeister-Spitta-Allee 45


DO 25.06.
**Audio88 & Yassin –
 Neues Album Tour** 
 18.00 Uhr | Modernes Bremen |
 Neustadtswall 28

FR 26.06.
**Sommer in Lesmona –
 Bremer Freitagsnacht** 
 20.30 Uhr | Knoop's Park

**LICHT
 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:



SA 27.06.

Spaziergang „Botanische Besonderheiten“ in Rein-kenheide 🗺️🌿

14.00 Uhr | Kreuzung Postbrookstr. /Vörtelweg, Bremerhaven

Wort an Bord: Siegfried Lenz auf der ELBE 3 🗺️

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

Rock Am Fleeth 🗺️🌐

17.00 Uhr | Rock Cyclus | Am Fleeth 1

SO 28.06.

30 Jahre Kinderchor der Christuskirche Bremerhaven 🗺️

16.00 Uhr | Christuskirche | Schillerstr. 1

MO 29.06.

Spanisch A1 kompakt Teil 1 🗺️

09.00 Uhr | Volkshochschule, Raum 223 | Lloydstr. 15

DI 30.06.

Kostenloser Workshop zum Thema Diskriminierung im Studium 🗺️

10.00 Uhr | Hochschule Bremerhaven | An der Karlsburg 8

Große Freiheit Nr. 2 🗺️

18.00 Uhr | Weserperle Dedesdorf | Fährstr.

TIF-HIGHLIGHTS IM FRÜHSOMMER



Reis Against The Spülmachine

3. MAI | 20:00 UHR

Musikkabarett in Höchstgeschwindigkeit: Das Duo mixt bekannte Songs mit absurden Texten und treffsicheren Pointen. Zwischen Wortwitz und musikalischem Können entsteht ein Abend, der ebenso clever wie herrlich albern ist.



Gustav Peter Wöhler Band

8. MAI | 20:00 UHR

Wenn Schauspiel auf Musik trifft: Wöhler und Band liefern intensive Interpretationen zwischen Rock, Soul und Chanson. Authentisch, kraftvoll und immer mit einem Hauch Melancholie.



30 Jahre TiF – Die Geburtstagsshow

9. MAI | 20:00 UHR

Ein Abend für die Geschichte(n): Das TiF feiert sich selbst – mit Impro, Comedy und bekannten Gesichtern aus drei Jahrzehnten. Überraschungen garantiert, Nostalgie inklusive.



Geschwister Scholl – Club 27

AB 26. JUNI | 20:00 UHR

Theater, Talk und Konzert zugleich: Das Projekt nähert sich der Faszination früh verstorbener Musiklegenden. Emotional, ungewöhnlich und mit starker musikalischer Präsenz.

TICKETS FINDEST DU AUF tif-bremerhaven.de



Zwischen Luxus, **Leistung** und langen Linien

WIE SICH JUDEL/VROLIJK
AUS BREMERHAVEN IM
GLOBALEN YACHTMARKT
BEHAUPTET



Am Weserdeich in Bremerhaven entstehen keine Boote von der Stange, sondern Konzepte für Segel- und Motoryachten, Regattaschiffe und sogar Fahrgastschiffe. Im Business Talk erklärt Torsten Conradi, CEO von judel/vrolijk, warum sein Büro nicht jedem Trend hinterherläuft, wie sich der Markt in den vergangenen Jahrzehnten verändert hat – und weshalb ausgerechnet das Weglassen manchmal die klügste Geschäftsentscheidung ist.

Herr Conradi, wenn irgendwo auf der Welt eine Hochleistungsrennyacht mit 40 Knoten übers Meer schießt – wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass da ein Stück Bremerhaven drinsteckt?

Bei genau diesen Schiffen, auf die Sie anspielen, ist die Wahrscheinlichkeit derzeit eher null. In diesem Segment sind wir aktuell nicht vertreten. Wir haben zwar im America's Cup schon mitgearbeitet, damals auch für das englische Team, aber aktuell haben wir dort kein Projekt laufen.

Was ist dann im Moment Ihr Kerngeschäft?

Unser Kerngeschäft sind weiterhin Segelyachten – von großen Performance-Yachten über Regattaboote bis zu Serienmodellen für Werften. Dazu kommen Motoryachten und inzwischen auch ein wachsender kommerzieller Bereich, etwa Fahrgastschiffe. Wir versuchen ganz bewusst, auf mehreren Standbeinen zu stehen.

Arbeit und Karriere

Berufsberatung im Erwerbsleben

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

Wir beraten* Sie zu Ihren beruflichen Veränderungen



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Bremen – Bremerhaven

bringt weiter.



Und warum jetzt die deutliche Zurückhaltung bei den Foilern, also den Hochleistungsrennyachten?

Weil man sich in so einem Markt schnell verbrennen kann. Wenn man dort einsteigt, muss man mit einem Projekt antreten, das wirklich konkurrenzfähig ist. Wenn ein Boot hinterherfährt, heißt es schnell: Die können das nicht. In diesen Klassen geht es um sehr viel Geld, und die besten Teams arbeiten meist mit den Büros, die dort längst etabliert sind. Wir haben deshalb entschieden, uns auf die Klassen zu konzentrieren, in denen wir erfolgreich und anerkannt sind.

Also lieber solide Marktposition als medialer Hype?

So könnte man das sagen. Aufmerksamkeit allein ist kein Geschäftsmodell. Entscheidend ist, ob es für eine Technologie oder ein Produkt auch einen tragfähigen Markt gibt. Das prüfen wir sehr genau.

Wo stehen Sie im internationalen Wettbewerb?

In Deutschland gibt es kaum Büros, die in unserer Größenordnung und mit diesem Portfolio arbeiten. Unsere Wettbewerber sitzen international, vor allem in Spanien, England oder den USA. Yachtkonstruktion ist ein globaler Markt, auch wenn sich in den vergangenen Jahren manches wieder stärker nach Europa verlagert hat.

» Ich bin leidenschaftlicher Segler, aber auch leidenschaftlicher Ingenieur. «

Und gebaut wird dann ebenfalls weltweit?

Ja, wobei sich das in den vergangenen Jahren verändert hat. Früher haben wir zum Beispiel viele ambitionierte Regatta-boote in Neuseeland bauen lassen. Nicht zuletzt aus Preis- und Logistikgründen hat sich das heute stärker nach Europa verlagert. Unsere wichtigsten Werften sitzen inzwischen vor allem in Spanien, Italien und Finnland, teilweise auch in Schweden und Deutschland.

Sie haben auch Fahrgastschiffe für Schweizer Seen entworfen. Wie kommt ein Yachtkonstruktionsbüro an solche Aufträge?

In dem Fall wollte der Auftraggeber bewusst kein klassisches Fahrgastschiff. Gesucht war ein neues Erscheinungsbild. Unser Entwurf hat sofort überzeugt, daraus sind mehrere Projekte entstanden. Das zeigt: Design ist nicht nur eine Stilfrage, sondern oft auch ein wirtschaftlicher Türöffner.

GRÜNDEN IN BREMERHAVEN WEIL WIR AN DICH GLAUBEN.

MEHR
ERFAHREN



Bremerhavener Gesellschaft
für Investitionsförderung
und Stadtentwicklung mbH

bis



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Wie lange dauert es eigentlich von der ersten Idee bis zur fertigen Yacht?

Im Durchschnitt würde ich sagen: zwei bis drei Jahre, eher in Richtung drei. Der Vorlauf bis zum Baustart beträgt oft schon rund ein Jahr, in sehr schnellen Fällen vielleicht auch nur ein halbes. Danach kommt der eigentliche Bau, der in der Regel mindestens ein Jahr dauert, oft eher anderthalb. Viel hängt vom Eigner ab: Manche wollen sich Zeit lassen, andere möchten möglichst schnell aufs Wasser. Entsprechend straff muss man den Entwicklungsprozess organisieren.

Sie selbst sind Segler und Ingenieur. Was überwiegt in Ihrem Beruf: Leidenschaft oder knallhartes Engineering?

Beides. Ich bin leidenschaftlicher Segler, aber genauso leidenschaftlicher Ingenieur. Und das gilt im Grunde für das ganze Büro. Wir lieben die technischen Herausforderungen dieses Berufs. Gerade deshalb nimmt man ja auch Aufgaben an, bei denen man am Anfang vielleicht denkt: Um Himmels willen, wie soll das denn gehen? Dann fängt man an zu tüfteln – und genau das macht den Reiz aus.

Was kostet eine Yacht, die aus Ihrem Haus kommt?

Unter siebenstellig geht es eigentlich nicht los. Nach oben bewegt man sich dann im zweistelligen Millionenbereich – je nach Größe, Anspruch und Ausführung.

Wenn Sie auf 40 Jahre Yachtbau zurückblicken: Was hat sich am stärksten verändert?

Auf den ersten Blick wirken viele Boote ähnlich wie früher: Mast, Kiel, Ruder. Aber technisch hat sich enorm viel getan. Yachten sind leistungsfähiger geworden, kom-

fortabler, digitaler – und im Durchschnitt größer. Früher war ein 9- bis 10-Meter-Boot ziemlich normal, heute würde man eher noch einen oder zwei Meter draufpacken.

Und wie sieht die Zukunft aus? Wird es in 20 Jahren die große Revolution geben?

Nein, aber eine Evolution. Die Boote werden sich weiterentwickeln, wie in den vergangenen Jahrzehnten auch. Sie werden anders aussehen als heute, aber immer noch klar als Yachten erkennbar sein. Große Veränderungen sehe ich vor allem bei den Antriebssystemen. Elektrifizierung wird auch auf See eine immer größere Rolle spielen.

Könnten Segelschiffe dadurch auch in der kommerziellen Schifffahrt wieder wichtiger werden?

Davon bin ich überzeugt. Wir arbeiten selbst an entsprechenden Konzepten. Im Bereich der Zusatzantriebe durch Segelsysteme passiert bereits einiges, vor allem bei Bulkern und Tankern. Unser eigener Ansatz geht sogar noch weiter: Wir glauben, dass man kommerzielle Schiffe auch deutlich konsequenter vom Segeln her denken muss. Das ist ein Markt, der langsam kommt, aber er kommt. Und wir wollen dort mit unserer Perspektive aus dem Segelschiffbau heraus etwas bewegen.

↳ *Torsten Conradi hat auch seine eigene Segelyacht selbst konstruiert.*

JS



arbeitnehmerkammer.de

WEIL DU WICHTIG BIST

beraten wir Dich bei allen Fragen rund ums Arbeitsleben.



Wir sind auf Deiner Seite.

A Arbeitnehmerkammer
Bremen

WEITERFÜHREN STATT NEU ERFINDEN

PIERRE HAARFELD VON
FELDWERK NACHFOLGE ÜBER
DIE HERAUSFORDERUNG,
GEWACHSENE UNTERNEHMEN IN
DIE ZUKUNFT ZU TRAGEN

Herr Haarfeld, Sie beschäftigen sich mit Unternehmensnachfolge. Woher kommen Sie und was machen Sie genau?

Ich bin 38 Jahre alt, selbst Unternehmer und Vater von zwei Kindern. Aufgewachsen bin ich in Ostwestfalen, also dort, wo Mittelstand nicht nur ein Wort ist, sondern Alltag. Beruflich habe ich früh in mittelständischen Strukturen gelernt, später mehrere Digitalunternehmen mitgegründet und geführt und unter anderem ein MBA-Studium an der Universität Münster absolviert. Mit Feldwerk Nachfolge suche ich nun in Norddeutschland ein etabliertes, profitables Unternehmen, das ich als geschäftsführender Gesellschafter langfristig weiterentwickle. Nicht als Fondsmanager mit Weiterverkaufsdruck, sondern als Unternehmer, der bleibt, Verantwortung übernimmt und ein Lebenswerk respektvoll in die nächste Phase führt.



Warum ein bestehendes Unternehmen übernehmen?

Viele würden doch sagen: Gründen ist mutiger.

Gründen ist mutig, keine Frage. Aber Weiterführen ist oft die mutigere Variante, nur sieht man es von außen nicht sofort. Beim Gründen startet man auf einer grünen Wiese. Bei der Nachfolge übernimmt man ein gewachsenes System mit Menschen, Kunden, Geschichte, Kultur und manchmal auch ein paar Baustellen, die man nicht auf LinkedIn posten würde. Dafür gibt es etwas sehr Wichtiges: Substanz. Verantwortung hat Zukunft, weil es nicht nur um die nächste Idee geht, sondern um Arbeitsplätze, um Stabilität und um die Frage, ob ein Standort wie Bremerhaven seine wirtschaftliche Stärke in die nächste Generation trägt.

Was bedeutet ungeklärte Nachfolge denn ganz konkret für eine Region wie Bremerhaven?

Wenn Nachfolge offenbleibt, passiert oft etwas sehr Menschliches: Entscheidungen werden vertagt. Investitionen werden kleiner, zum Beispiel bei Maschinen, IT oder der nächsten Führungsebene. Viele Unternehmer merken, dass das Thema irgendwann im Raum steht und sie es von Jahr zu Jahr ein Stück weiterschieben, weil im Tagesgeschäft immer etwas Dringenderes wartet. Oft höre ich dann Sätze wie: Eigentlich müsste ich mich kümmern, aber jetzt ist erstmal Hochsaison oder der nächste Großkunde kommt. Das Unternehmen läuft weiter, aber häufig mit angezogener Handbremse. Und das ist für eine Stadt wie Bremerhaven besonders relevant, weil hier viele Branchen von Verlässlichkeit leben: Hafen und Logistik, maritime Dienstleistungen, technische Services, Energie und Infrastruktur, oft mit komplexen Anlagen, langen Kundenbeziehungen und hoher Bedeutung für die Region.

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

Wenn gewachsene Substanz nicht weitergeführt wird, trifft das nicht nur den Inhaber, sondern mittelfristig auch Teams, Zulieferer und Planungssicherheit im Umfeld.

Sie sagen, Nachfolge ist hoch emotional.

Was meinen Sie damit?

Nachfolge ist selten nur eine Excel-Entscheidung. Viele Betriebe stehen genau vor dieser Frage, gerade auch in Regionen, in denen Unternehmen über Jahrzehnte gewachsen sind. Und es ist keine Randnotiz, sondern eine strukturelle Entwicklung. So wie die Boomer-Generation gerade den Arbeitsmarkt verlässt, steht der Arbeitgebermarkt vor einem ähnlichen Wandel. In Deutschland sind das derzeit rund 100.000 Unternehmen pro Jahr, bei denen eine Nachfolgeregelung ansteht und die oft nicht einfach zu lösen ist. Und in vielen Fällen sind es Familienunternehmen in zweiter oder dritter Generation. Da hängen Stolz, Identität und manchmal auch Familienfrieden dran. Manche Kinder wollen bewusst etwas anderes machen, weil sie gesehen haben, was das Unternehmertum ihren Eltern abverlangt hat. Andere Kinder könnten, aber sollen nicht, weil der Inhaber ihnen die Bürde ersparen will. Manchmal geht es auch darum, Konflikte zwischen Geschwistern zu vermeiden. Von außen ist das kaum einzuschätzen. Deshalb schätzen Unternehmer oft Gesprächspartner, die zuhören, die Diskretion ernst nehmen und die nicht sofort mit fertigen Antworten kommen.

Was ist Ihr Ansatz als externer Nachfolger?

Mir geht es um Vertrauen und um eine Übergabe, die zur Realität des Unternehmens passt. Manche Inhaber wollen schnell loslassen, andere wünschen sich eine begleitete Übergangsphase. Beides kann funktionieren. Wichtig ist, dass der Prozess fair, transparent und diskret läuft und dass am Ende nicht nur der Kaufvertrag stimmt, sondern auch das Gefühl, das Lebenswerk in gute Hände zu geben. Mich persönlich reizt an der Nachfolge genau diese Kombination aus Verantwortung und Gestaltung: mit Hochachtung vor dem, was aufgebaut wurde, und mit dem Anspruch, es gemeinsam mit dem Team in die nächste Phase zu führen.

Worauf achten Sie bei Unternehmen, ohne dass wir jetzt über konkrete Kennzahlen sprechen?

Ich mag Unternehmen, die etwas Reales tun und die einen klaren Nutzen stiften. Oft sind das serviceorientierte Modelle, technische Dienstleistungen, Wartung und Reparatur, Sicherheit und Infrastruktur rund um Gebäude und Anlagen. Das findet man häufig gerade in Regionen, in denen Technik, Logistik und

Betriebssicherheit eine große Rolle spielen. Gleichzeitig ist mir wichtig, dass ein Unternehmen kulturell passt und dass es eine Perspektive gibt, wie man es mit Respekt vor dem Bestehenden weiterentwickeln kann.

Wenn jetzt ein Unternehmer oder eine Unternehmerin in Bremerhaven mitliest und das Thema im Hinterkopf hat:

Was würden Sie Ihnen raten?

Häufig beginnen solche Gespräche ganz unkompliziert. Nicht als großes Projekt, sondern als erster, vertraulicher Austausch, um Gedanken zu sortieren und ein Gefühl dafür zu bekommen, welche Optionen es gibt. Wenn das Thema Nachfolge im Wirtschaftsraum Bremerhaven gerade auf dem Tisch liegt oder perspektivisch einmal angegangen werden soll, lohnt sich oft genau solch ein erster Schritt.

JS/LE

Weitere Informationen zu Pierre Haarfeld und Feldwerk Nachfolge sind auf www.feldwerk-nachfolge.de zu finden. Eine Kontaktaufnahme ist über ph@feldwerk-nachfolge.de möglich.



Frühjahrsmarkt

Wir zeigen unseren Nordic CAMPUS

Freitag, 29. Mai 2026 | 9.00 bis 13.00 Uhr

Ein maritimer Tag der offenen Tür auf dem Nordic CAMPUS mit Kunsthandwerk, Kulinarischem & vielen Programmpunkten.

Präsentation modernster Technik, Einblick in unsere Ausbildungsbereiche, Verkauf von selbsthergestellten Produkten, frisch geräuchertem Fisch uvm.

Nordic CAMPUS | Berufsbildungswerk Bremen gGmbH
Kleiner Westring 5 · 27572 Bremerhaven
www.nordic-campus.de

[f /nordiccampus](https://www.facebook.com/nordiccampus) [@/nordic_campus](https://www.instagram.com/nordic_campus)



MEHR WUMMS

PRO BOTSCHAFT

WIE GROTE KELLING REGIONALE STÄRKE MIT MODERNER 360°-KOMMUNIKATION VERBINDET

Wer in Bremerhaven über Medien, Marken und Reichweite spricht, kam lange an zwei Namen kaum vorbei: GROTE MEDIA und KELLING Marketing. Zwei Agenturen mit viel Erfahrung – in einer Branche, die sich ständig neu erfindet. Seit Anfang dieses Jahres bündeln sie ihre Kräfte: als GROTE KELLING.

Der Zusammenschluss ist dabei mehr als ein neuer Name – er steht für einen klaren inhaltlichen Anspruch. „360° mediale Sichtbarkeit“ beschreibt die gemeinsame Vision. Gemeint ist damit ein vernetzter Ansatz, der Markenführung, Content, Social Media und Kampagnen strategisch zusammenführt. Kanäle werden nicht mehr isoliert gedacht, sondern als Teil eines Gesamterlebnisses – vom Feed bis zur Fläche im öffentlichen Raum.

Ein sichtbares Beispiel dafür ist der GROTE LED-TRUCK, der flexibel dort Präsenz schafft, wo Zielgruppen unterwegs sind – aufmerksamkeitsstark, mobil und datengetrieben planbar. Beim Bremerhavener Musiksommer 2025 etwa wurde so Reichweite für die Elbe-Weser-Welten aufgebaut und gezeigt, wie moderne Außenkommunikation heute funktioniert.

Gleichzeitig setzt **GROTE KELLING** bewusst nicht nur auf digitale Touchpoints. Auch Print bleibt Teil der Strategie – allerdings neu gedacht: als hochwertiges Content-Format, das Marken stärkt und Vertrauen aufbaut. Mit Projekten wie MOIN Bremerhaven verbindet die Agentur Redaktion, Storytelling und Markenbildung zu einem eigenständigen Medienprodukt.

So entsteht ein integrierter Ansatz: relevanter Content, klare Markenidentität und eine Ausspielung, die Menschen wirklich erreicht – online wie offline. GROTE KELLING positioniert sich damit als Partner für zeitgemäße Kommunikation: strategisch, kreativ und nah an den Plattformen, auf denen Aufmerksamkeit heute entsteht. Regional verwurzelt, aber mit einem klaren Fokus auf das, was Marken jetzt brauchen – und als Nächstes kommt.

JS

grote-kelling.de



havenhostel
BREMERHAVEN

havenstudios
BREMERHAVEN

TAGUNGSRÄUME IN BREMERHAVEN


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

Bürgermeister-Smidt-Straße 209
27568 Bremerhaven





SOLARSTROM UND SOLARTHERMIE LEICHT GEMACHT



Die Sonne schickt keine Rechnung. Keine Mahnung. Keine Preiserhöhung zum Jahreswechsel. Und trotzdem lassen wir sie oft einfach ziehen. Zu teuer, zu kompliziert, zu viel Papierkram? Muss nicht sein. Auch zwischen Lehe, Geestemünde und Wulsdorf gibt es inzwischen mehr Wege zur eigenen Portion Sonnenenergie, als viele denken.

PHOTOVOLTAIK ODER SOLARTHERMIE – WAS IST WAS?

ZWEI BEGRIFFE, ZWEI AUFGABEN:

Photovoltaik (PV) wandelt Sonnenlicht in Strom um. Den kannst du selbst verbrauchen, speichern oder ins Netz einspeisen. Solarthermie nutzt die Sonne zur Erwärmung von Wasser – für Dusche, Küche oder Heizung.

Eine klassische PV-Anlage mit Speicher kostet schnell 15.000 bis 25.000 Euro. Solarthermie liegt meist darunter und lohnt sich besonders bei hohem Warmwasserbedarf. Beide Systeme senken langfristig Energiekosten – und machen unabhängiger von Preissprüngen.

Aber nicht jeder baut gerade neu. Nicht jeder hat ein perfekt ausgerichtetes Dach. Und nicht jeder möchte fünfstelligen Summen investieren. Zum Glück gibt es Alternativen.



DACH VERPACHTEN – ANDERE ARBEITEN LASSEN

Du besitzt ein Haus oder eine größere Immobilie? Dann kannst du dein Dach an eine Energiegenossenschaft oder einen Projektierer verpachten. Diese installieren und betreiben die Anlage – du stellst nur die Fläche zur Verfügung und erhältst eine Pacht.

In der Region engagiert sich etwa die Neue Energie Bremerhaven-Cuxland (NEBC) seit 15 Jahren für gemeinschaftliche Solarprojekte. „Wir sind ständig auf der Suche nach geeigneten Dächern für Photovoltaik-Anlagen in der Region“, sagt NEBC-Vorstand Heinz Weber.

Dein Photovoltaik-Partner



+49 471 80991274



info@solarenergie-soender.de



solarenergie-soender.de

Planung - Montage - Inbetriebnahme

Neue Energien
Bremerhaven-Cuxland eG

**DÄCHER ANBIETEN
MITGLIED WERDEN
GELD VERDIENEN**

NEBC.de

Wichtig zu wissen: Als Verpächter deines Dachs bekommst du in der Regel eine Vergütung oder Rendite – aber nicht automatisch den Strom aus „deiner“ Anlage für deinen eigenen Haushalt. Deinen Stromvertrag behältst du separat.

GENOSSENSCHAFTSANTEILE – SONNE IM GEMEINSCHAFTSBESITZ

Du kannst dich aber auch ohne eigenes Dach beteiligen. Mit Anteilen – oft ab einigen hundert Euro – wirst du Mitglied einer Energiegenossenschaft. Du finanzierst Solar- oder Windprojekte mit und erhältst daraus eine jährliche Dividende.

Das heißt wiederum nicht, dass du als Anteilseigner auch deinen Strom direkt aus diesen Projekten beziehst. „Die NEBC bietet allerdings ergänzend auch Bürger-

stromtarife für ihre Mitglieder an“, erklärt Heinz Weber. „Damit können unsere Mitglieder sowohl investieren als auch ihren Strom über das genossenschaftliche Modell beziehen.“

Grundsätzlich ist das aber kein Automatismus. Hier lohnt sich immer ein genauer Blick ins Konzept der jeweiligen Genossenschaft.

MIETERSTROM – SOLAR VOM EIGENEN DACH

Für Mieter besonders spannend: Beim Mieterstrom installiert der Vermieter oder ein Betreiber eine PV-Anlage auf dem Mehrfamilienhaus. Der erzeugte Strom wird direkt an die Bewohner geliefert – oft günstiger als vom örtlichen Grundversorger.



Ernergieversorgung gesichert

Wärmepumpe mit Solarthermie, Sonnenstrom und Speicher

**KOMMEN SIE
ZUR ERSTBERATUNG**

Öffnungszeiten

Mo-Do: 7.30 Uhr - 15:00 Uhr

Fr: 7.30 Uhr - 13:00 Uhr

M: info@rave-boesch.de | W: www.rave-boesch.de | T: 04723 4908448
Am Altenwalder Bahnhof 11 | 27478 Cuxhaven Altenwalde

Gerade in größeren Wohnanlagen kann das attraktiv sein. Auch Wohnungseigentümergeinschaften können solche Modelle beschließen und gemeinschaftlich betreiben. Der Knackpunkt liegt meist in Organisation und Abrechnung. Aber wo Engagement da ist, ist auch Sonnenstrom möglich.

BALKONKRAFTWERKE - DIE KLEINE LÖSUNG

Du wohnst zur Miete, vielleicht im Hochhaus mit Weserblick? Auch dann geht etwas. Balkonkraftwerke bestehen aus ein oder zwei Modulen und speisen Strom direkt in deine Wohnung ein. Sie kosten etwa 500 bis 1.000 Euro und decken deine Grundlast – Kühlschrank, Router, Standby-Geräte. Die Anmeldung ist inzwischen deutlich vereinfacht. Wichtig bleibt die Abstimmung mit dem Vermieter – doch die Hürden sind geringer geworden.

SOLARTHERMIE - LEISE EFFIZIENZ

Während alle über Strom sprechen, arbeitet Solarthermie fast geräuschlos. Sie kann 50 bis 60 Prozent des jährlichen Warmwasserbedarfs decken und ist besonders im Bestand interessant. In Mehrparteienhäusern kann eine zentrale Anlage die Nebenkosten dauerhaft senken. Die Investition wird gemeinschaftlich getragen – die Einsparung ebenso.

ENERGY SHARING - DIE NÄCHSTE STUFE

Ein Zukunftsmodell, das politisch an Bedeutung gewinnt, heißt Energy Sharing. Ziel ist es, Strom lokal zu erzeugen und auch lokal zu verbrauchen – etwa innerhalb eines Quartiers.

Noch ist die Umsetzung in Deutschland komplex geregelt. Doch perspektivisch könnten Bürgerinnen und Bürger ge-



meinsam Anlagen betreiben und sich den Strom teilen – auch wenn sie nicht im selben Haus wohnen.

Für Bremerhaven wäre das spannend: Solarprojekte auf Hallendächern im Fischerhafen oder auf öffentlichen Gebäuden,

WAS KOSTET DICH DEIN HAUS WIRKLICH?

Kostenloser Energiecheck von Energieexperten aus Geestland. Mit über 38 Jahren regionaler Erfahrung.

Solaranlage · Wärmepumpe · Stromspeicher
Klimaanlage · Wallbox · Heartbeat AI*

Info - Events bei 1KOMMA5° Bremerhaven

Sa., 09.05.2026 um 10:00 Uhr

Do., 28.05.2026 um 19:00 Uhr

Sa., 06.06.2026 um 10:00 Uhr

Drangstedter Str. 37, 27624 Geestland

1KOMMA5°
—
BREMERHAVEN

Ihr direkter Ansprechpartner
Enrico Wiedon, 0160 909 511 26
enrico.wiedon@1komma5.com



Online anmelden
oder einfach
vorbeikommen!

*Intelligente Energieoptimierung mit Smart Meter zur automatischen Senkung Ihrer Stromkosten.

Energie - Events
in Geestland
mit Snacks
& Getränken

[1K5-bremerhaven.de](https://www.1k5-bremerhaven.de)



an denen sich Anwohner nicht nur finanziell, sondern auch als Stromkunden beteiligen. Die Richtung ist klar: Die Energiewende wird dezentraler, regionaler und bürgernäher.

SONNE FÜR ALLE!

„Solarenergie ist längst kein Luxusprojekt für Neubaugebiete mehr“, sagt Heinz Weber. „Sie ist vielmehr ein Baukasten. Eine Gemeinschaftsidee, in die sich jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten einbringen kann.“

Ob große PV-Anlage, Genossenschaftsanteil, Mieterstrom oder Balkonkraftwerk – Wege gibt es viele, mit denen du die Sonne einfach für dich arbeiten lassen kannst.

JS

Wir suchen neue Mitarbeiter und Auszubildende



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

Plissees • Rollos • Vertikaljalousien • Insektenschutz

Innenliegender Sicht- und Sonnenschutz direkt vom Hersteller



ROOMSCRAFT SICHT- UND SONNENSCHUTZ GMBH
Am Lunedeich 110 b • 27572 Bremerhaven • T 0151 58 5555 75
info@roomsraft.de • www.roomsraft.de



STARK & AUTARK

SONNE TO GO

einfach * schnell * kostenlos
Starten Sie jetzt und machen Sie den ersten Schritt zu Ihrer eigenen nachhaltigen Energiequelle!
Auf Wunsch persönliche Beratung durch unsere Experten oder hier berechnen

H+H *Wührmann*
... Photovoltaik

www.wuehrmann.de Telefon: 04731 363630 E-Mail: kontakt@wuehrmann.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
BAUSTOFFE - FENSTER - TÜREN www.wing-gu.de

WINGU BAUELEMENTE GMBH & CO KG - Buchtstr. 61
27570 Bremerhaven - 047195108720 - info@wing-gu.de

KOCHEN, KLÖNEN, GENIESSSEN

WARUM DIE KÜCHE HEUTE
MITTELPUNKT DES WOHNENS
IST - UND WIE SIE AUCH
DRAUSSEN FUNKTIONIERT



Die Küche ist längst mehr als ein Raum mit Herd und Spüle. Sie ist Treffpunkt, Werkstatt, manchmal sogar Bühne. Hier wird geschnippelt, gebrutzelt, diskutiert und gelacht. Gerade in Bremerhaven - wo frischer Fisch, regionale Produkte und die Lust auf gemeinsames Essen zum Lebensgefühl gehören - ist die Küche für viele das Herz der Wohnung. Und immer häufiger erweitert sich dieses Herz sogar nach draußen: auf Balkon, Terrasse oder in den Garten.

DRINNEN: DIE KÜCHE ALS WOHNRAUM

Die Zeiten abgeschlossener Kochkammern sind weitgehend vorbei. Viele moderne Wohnungen setzen auf offene Küchen, die direkt ins Wohnzimmer übergehen. Das hat einen einfachen Grund: Kochen ist längst ein soziales Ereignis geworden. Wer am Herd steht, will nicht mehr isoliert sein, sondern Teil der Runde bleiben.

Besonders beliebt sind deshalb Kücheninseln. Sie bieten zusätzliche Arbeitsfläche und schaffen gleichzeitig eine kommunikative Mitte im Raum. Während auf der einen Seite geschnippelt wird, können Gäste auf der anderen Seite schon ein Glas Wein genießen.

Doch nicht jede Wohnung bietet den Platz für großzügige Küchenlandschaften. Gerade in älteren Bremerhavener Wohnungen oder im Hochhaus ist der Raum oft begrenzt. Hier lohnt sich ein genauer Blick auf clevere Lösungen: Hochschränke nutzen die Raumhöhe aus, ausziehbare Arbeitsplatten schaffen zusätzliche Fläche, und moderne Geräte vereinen mehrere Funktionen in einem.

Ein weiterer Trend: hochwertige Materialien und langlebige Geräte. Wer einmal eine Küche plant, möchte meist viele Jahre Freude daran haben. Robuste Arbeitsplatten, energiesparende Elektrogeräte und gut durchdachte Stauraumlösungen zahlen sich langfristig aus – auch finanziell.

PLANUNG: ERST DENKEN, DANN KAUFEN

Eine Traumküche beginnt nicht im Möbelhaus, sondern mit einer ehrlichen Bestandsaufnahme. Wie viel Platz steht wirklich zur Verfügung? Wie oft wird gekocht? Und für wie viele Personen?

„Auch die traumhafteste Küche muss vor allem im Alltag funktionieren“, sagt Perry Ladwig, Geschäftsführer von KüchenTreff Ladwig in Bremerhaven. „Und genau da beginnt für uns die Planung. Wir schauen nicht nur auf das Design, sondern vor al-

lem darauf, wie unsere Kunden die Küche später wirklich nutzen. Kurze Wege, sinnvoll geplanter Stauraum und die passende Geräteauswahl machen am Ende oft den entscheidenden Unterschied.“

Eine gute Planung berücksichtigt vor allem die Wege zwischen Kühlschrank, Spüle und Herd – das sogenannte „Arbeitsdreieck“. Sind diese drei Punkte sinnvoll angeordnet, läuft vieles automatisch flüssiger.

Ladwigs Rat aus der Praxis deshalb: „Man sollte die Küche nicht nur nach dem ersten Eindruck auswählen, sondern von Anfang an so planen, dass sie auch in vielen Jahren noch überzeugt.“

Auch Licht wird häufig unterschätzt. Neben einer guten Grundbeleuchtung sind gezielte Lichtquellen über Arbeits-

flächen wichtig. Moderne LED-Systeme lassen sich oft sogar dimmen oder farblich anpassen – praktisch, wenn die Küche abends zum gemütlichen Treffpunkt wird.

DRAUSSEN: DIE OUTDOOR-KÜCHE

Kaum scheint die Sonne, zieht es viele Menschen nach draußen. Grillen gehört längst zum norddeutschen Sommer – doch immer öfter wird daraus eine komplette Outdoor-Küche.



Freckmann
Küchen + Ideen

Jetzt ist deine
Küchenzeit!

Frühlingsgefühle in deiner Küche

Borriesstraße 21 • 27570 Bremerhaven • Tel.: 0471 20207 • www.kuechen-freckmann.de

Dabei geht es nicht nur um einen Grill. Viele Outdoor-Küchen bieten inzwischen Spülen, Arbeitsflächen, Kühlschränke oder sogar Pizzaöfen. So kann das komplette Menü im Freien entstehen, während Familie und Freunde direkt dabei sind.

Gerade in Gärten oder auf großzügigen Terrassen ist das eine attraktive Lösung. Aber auch kleinere Varianten sind möglich: Ein kompakter Grillwagen mit Ablageflächen, ein kleiner Kühlschrank und ein stabiler Tisch können bereits eine funktionale Außenküche ergeben.

Wichtig ist dabei vor allem das Material. Regen, Wind und salzhaltige Nordseeeluft setzen Möbeln schnell zu. Edelstahl, wetterfeste Kunststoffe oder speziell behandeltes Holz halten solchen Bedingungen deutlich besser stand.

WAS IST AUF DEM BALKON ERLAUBT?

Wer keinen Garten hat, muss auf das Kochen im Freien nicht unbedingt verzichten. Auf vielen Balkonen sind elektrische Grills erlaubt, während Holzkohlegrills in manchen Hausordnungen untersagt sind. Ein kurzer Blick in den Mietvertrag oder in die Hausordnung kann hier Ärger vermeiden.



Im Sommer verlagert sich die Küche in den Garten oder auf den Balkon.

Für kleinere Balkone eignen sich platzsparende Lösungen: klappbare Tische, mobile Grillgeräte oder schmale Pflanzkästen mit Kräutern. Ein paar frische Kräuter direkt neben dem Grill können schon aus einfachen Gerichten kleine Geschmackserlebnisse machen.

DIE KÜCHE ALS LEBENSRAUM

Ob drinnen oder draußen – die perfekte Küche ist am Ende keine Frage von Quadratmetern oder Budget. Entscheidend ist, dass sie zum eigenen Alltag passt.

Für manche bedeutet das eine minimalistische Küchenzeile mit guten Geräten. Für andere ist es die große Familienküche mit langer Tafel und viel Platz für Gäste. Und wieder andere entdecken gerade die Freude am Kochen im Freien.

Die Traumküche ist also weniger ein bestimmter Stil als ein Gefühl: der Duft von frisch gebratenem Fisch, das Klirren von Gläsern, Gespräche zwischen Herd und Esstisch – oder zwischen Grill und Gartenstuhl.

Denn am Ende gilt: Die besten Küchen sind die, in denen nicht nur gekocht wird, sondern gemeinsam gelebt.



Auch Ihnen setzen wir die Krone auf!

DER FLIESENPRINZ



Sanierungsarbeiten



Sanitär- und Wohnbereiche



Gewerbliche Bauten

Buchenweg 15b | 27639 Wurster Nordseeküste | info@derfliesenprinz.de | 0176 31379183

BESTE LEISTUNG. BESTE PREISE!

Achtung Traumküche!



Ladwig

Als Bremerhavens neuer Küchenfachmarkt konnten wir mit unseren Küchenplanungen, unseren Preisen und unserer perfekten Montage überzeugen. Die positiven Bewertungen unserer Kunden machen uns stolz. Die persönliche Beratung und das Vertrauen unserer Kunden sind uns wichtig – entscheidend für uns ist aber ihre Zufriedenheit!



EFF
Häcker

berbel
BLANCO

BOSCH
FRANKE

Miele
SIEMENS

BORA
nobilis

Küchen Treff Ladwig · Schiffdorfer Chaussee 178 · 27574 Bremerhaven · Telefon: 0471 94188777
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 10 – 19 Uhr · Mittwoch: 10 – 14 Uhr · Samstag: 10 – 16 Uhr

www.kuechentreff-ladwig.de

Die Nordmole

Ein Wahrzeichen kehrt zurück



Sie war Treffpunkt, beliebtes Motiv für Malereien und Fotografien und ein Sehensuchtsort vieler Bremerhavener. Die Nordmole wurde außerdem zu einem Symbol verfallender Infrastruktur, als sie im August 2022 teilweise einstürzte. Fast vier Jahre später hat jetzt der Neubau begonnen. Ende 2027 soll das Leuchtfeuer zwischen Weser und Geeste wieder erstrahlen.

Rammschläge dröhnen seit Mitte Februar von der Hafeneinfahrt durch die Stadt. Ein Arbeitsschiff treibt Spundwände aus Metall in den Boden. Sie markieren den neuen Verlauf der Nordmole. Denn das nautische Bauwerk wird nach Nordwesten verschwenkt. Dadurch wird die Einfahrt aus der Weser in Richtung Doppelschleuse deutlich breiter – gerade größere Schiffe haben so in der Hafeneinfahrt viel mehr Raum zum Manövrieren.

Die Spundwände sollen danach verfüllt werden und das Fundament für einen Überbau aus Stahlbeton bilden. Insgesamt sollen laut bremenports rund 3.500 Tonnen Stahl verbaut werden. 32,2 Mil-

lionen Euro hat der Bremer Senat für das Projekt bewilligt. „Der Neubau der Nordmole ist mehr als ein Bauprojekt: Er steht für Sicherheit, Zukunftsfähigkeit und die klare Erkenntnis, dass Hafeninfrastruktur keinen Investitionsstau verzeiht“, sagte Kristina Vogt, Senatorin für Wirtschaft, Häfen und Transformation anlässlich des ersten Rammschlags.

ROTER LEUCHTTURM IN NEUEM GEWAND

Zum Abschluss der Bauarbeiten wird der ikonische Molenturm mit der roten Kappe wieder auf den Kopf des Bauwerks gesetzt. Er lagert derzeit – in seine Einzelteile zerlegt – im Hafen. Der Turm wird allerdings

nicht eins zu eins wieder aufgebaut, sondern in einer modernisierten Form auf aktuellem technischem Stand. Ende 2027 soll das Projekt abgeschlossen sein. Dann wird die Mole auch wieder für Besucher offen stehen, die dort einen einmaligen Blick auf die Stadt und den Sonnenuntergang genießen können.

Das vorherige Bauwerk war schon Jahre vor dem Einsturz wegen seiner Baufähigkeit für die Öffentlichkeit gesperrt. „Die Bürgerinnen und Bürger der Stadt erhalten nach der Fertigstellung der Nordmole mit dem sanierten roten Leuchtturm ein wichtiges Stück ihrer maritimen Identität zurück, das ist eine gute Nachricht“, erklärte Bürgermeister Torsten Neuhoﬀ zu Beginn der Bauarbeiten.

Durch den veränderten Standort der Mole eröffnen sich auch für das Weserstrandbad neue Möglichkeiten. Da das neue Bauwerk fast parallel zum Weserdeich verlaufen wird, schirmt es das Strandbad weiter von der Weser ab. Hier gab es bereits den Plan, den Sandstrand weiter aufzuschütten und dort eine Badelagune mit Weserwasser entstehen zu lassen. Eine Badestelle im



...

Aktuell markiert ein provisorischer Leuchtturm die Hafeneinfahrt - umgeben von den Überresten der alten Mole.

Weserstrandbad wäre eine Attraktion für Bremerhavener und Touristen. Weil aktuell das Geld dafür fehlt, stellte der Bremer Senat dieses Projekt aber erst einmal zurück. Ob und wie die Badelagune umgesetzt wird, steht derzeit nicht fest. An der Finanzierung scheiterte auch der ursprüngliche Plan, die neue Mole wieder zu verlinkern.

Die Nordmole war im August 2022 in ganz Deutschland durch die Presse gegangen: Ein Teil von ihr war über Nacht abgesackt,

der Leuchtturm stand schief und drohte umzufallen. Unzählige Schaulustige beobachteten die Demontage – unter ihnen auch viele Besucher der gleichzeitig stattfindenden „Maritimen Tage“. Und Kritik wurde laut, da das 1914 errichtete Bremerhavener Wahrzeichen schon seit Jahren als baufällig galt und saniert werden sollte. 2025 begannen die Abrissarbeiten an den Resten der alten Mole, im Herbst 2026 folgte der Baubeginn für die neue.

LE

idealtransport

Umzüge - Lagerung - Kleintransporte
Küchenmontagen - Beiladungen
Aktenlagerung



Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.

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

Schiffdorfer Chaussee 41 27574 Bremerhaven

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

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

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 Büllkau

0157/81964969 · info@manonatur.de

www.manonatur.de



DLRG BREMERHAVEN

GEMEINSAM LEBEN RETTEN

Im Sommer wandert das Leben in der Region noch näher ans Wasser: Schwimmen am Strand, Wassersport auf dem Meer und Großveranstaltungen rund um die Häfen gehören zu den Highlights der Jahreszeit. Aber das nasse Element birgt immer auch Gefahr. Hier kommt die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) ins Spiel. Ihre rund 650 Mitglieder im Bezirk Bremerhaven sorgen gemeinsam für Sicherheit – mit Schwimmtraining und in der Wasserrettung.

Mit dem Mai beginnt für die DLRG wieder die Hauptsaison. Für die ehrenamtlichen Wasserretter in Bremerhaven bedeutet das: die Fahrzeuge und Boote einsatzbereit machen und die Rettungswache am Wremer Tief besetzen. Dort stehen DLRG-Mitglieder bereit, falls Schwimmer oder Kitesurfer in Gefahr geraten. Ein Motorrettungsboot liegt im Kutterhafen bereit, damit schnell herausgefahren werden kann. Dazu kommen zwei Kajaks und ein Motorschlauchboot. Außerdem helfen die Wasserretter Menschen an Land – zum Beispiel, wenn im Hochsommer der Kreislauf schlappmacht oder jemand mit nackten Füßen in eine Schraube tritt.

Die Zentrale des Bezirks Bremerhaven liegt allerdings an der Deichstraße. „Hier sind wir für alle Einsätze sehr gut aufgestellt“, erläutert Bezirksleiter Marc Si-liax. Zwei Gerätewagen stecken voller Ausrüstung von der Rettungsweste bis zum Notstromaggregat. Ein Kranfahrzeug kann die DLRG-Boote beinahe überall ins Wasser setzen. Dazu kommen Transportfahrzeuge für die Mannschaften – und natürlich Boote. Insgesamt acht davon in verschiedenen Größen gehören zur Flotte.

SCHNELLIGKEIT IST ENTSCHEIDEND

Im Notfall werden alle aktiven DLRG-Mitglieder per App alarmiert. Zwölf bis fünfzehn Minuten später verlässt das erste Fahrzeug mit Boot in der Regel die Zentrale, so der Bezirksleiter, nach 18 bis 20 Minuten ein weiteres. „Zwei Boote liegen während der Saison permanent im Wasser: eines im Neuen Hafen und eines in der Geeste“, sagt Marc Siliax. So können die Retter bei Alarmierung möglichst schnell viele Orte in der Seestadt erreichen. Schließlich zählt bei ertrinkenden Personen jede Sekunde. Deshalb sichert die DLRG auch immer Veranstaltungen am Wasser wie die SAIL, die Maritimen Tage, die Fischparty und das Drachenbootrennen mit Booten ab.

Dramatische Rettungseinsätze auf der Geeste oder der Weser gab es in der jüngeren Vergangenheit nicht. Hin und wieder kommen Meldungen über Personen in der Weser. „Auch wenn sich viele Einsätze am Ende als Fehllarm herausstellen und die betroffene Person sicher an Land gefunden wird, zeigt jeder Alarm, wie ernst die Lage sein kann. Wer an der Seebäderekaje ins Wasser fällt oder in der Weser baden geht, begibt sich in Lebensgefahr. Die starke Strömung und die Wassertemperaturen erfordern in einem

solchen Fall von allen Einsatzkräften ein schnelles Eingreifen, um eine Rettung zu ermöglichen“, berichtet Marc Siliax. Gegen die starke Strömung in der Weser kämen auch die besten Schwimmer kaum an. Die meisten Bremerhavener wissen das, Touristen oder Jugendliche unterschätzen diese Gefahr aber manchmal.

Hier kommt das zweite Standbein der DLRG zum Tragen: die Prävention. Mehr als 150 Kinder nehmen in Bremerhaven jede Woche an den Schwimmkursen des

Bezirks teil. Kinder ab fünf Jahren lernen in den Anfängerkursen Schwimmbewegungen, Atmung und Koordination. Ziel ist das Seepferdchen. Darauf folgen die weiteren Abzeichen. Wer mindestens zehn Jahre alt ist und das Goldabzeichen hat, kann beim Rettungsschwimmtraining einsteigen. Dort lernen die Teilnehmer, wie sie ertrinkende Menschen aus dem Wasser bekommen, ohne sich selbst in Gefahr zu begeben. Auch Erwachsene können sich dort zum Rettungsschwimmer ausbilden lassen mit den entsprechenden



Zentrum für Schmerztherapie

Schmerztherapie zwischen Hamburg und Bremen

Liebe Patientinnen und Patienten,

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

Gesamtbefinden und Ihr Seelenleben?

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

Sekretariat

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

OsteMed Klinik Bremervörde

Gnarrenburger Straße 117 | 27432 Bremervörde



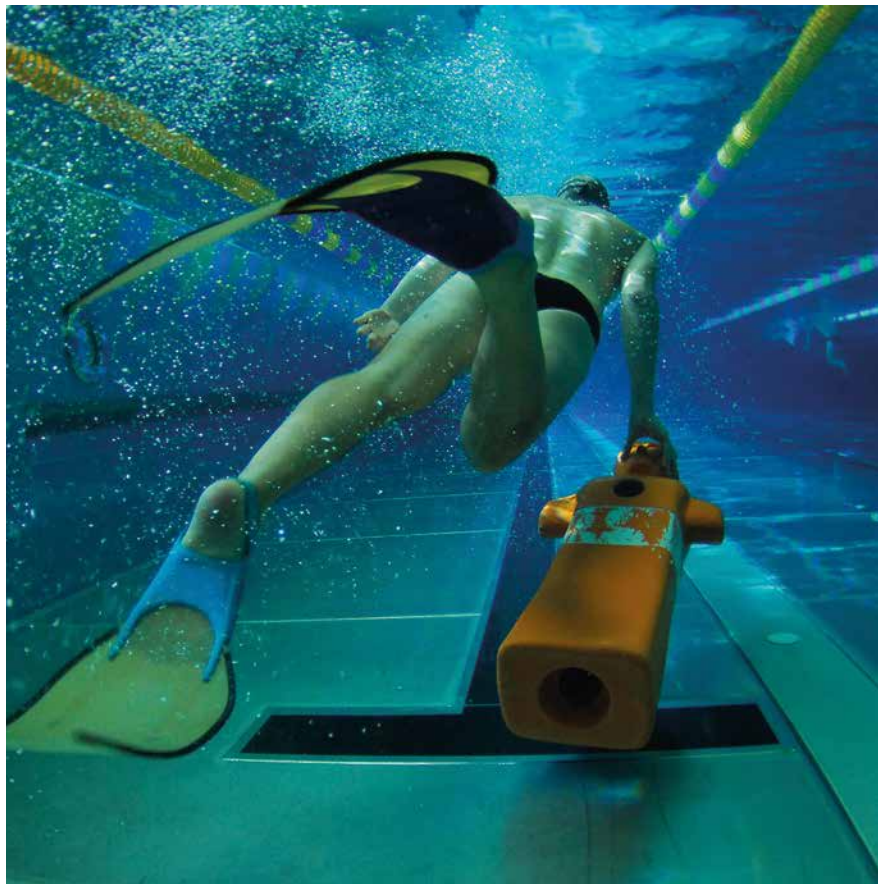
SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER

Abzeichen in Bronze, Silber und Gold. Zum praktischen Training gehört immer die Aufklärung über Schwimmsicherheit und die Gefahren im und am Wasser.

Gleichzeitig ist es der klassische Einstieg für den DLRG-Nachwuchs. Ab 10 Jahren dürfen die Jugendlichen das Juniorretter-Abzeichen machen. „Danach können sie in unser Jugendeinsatzteam und die Aufgaben der DLRG richtig kennenlernen“, sagt Marc Siliac. Dazu gehören neben Schwimmen und Tauchen zum Beispiel der Wasserrettungsdienst, der Umgang mit und die Wartung von Fahrzeugen und Booten oder das Funken. Die angehenden Wasserretter sollen Selbstbewusstsein entwickeln und Verantwortung übernehmen. Doch für die Kinder und Jugendlichen gibt es noch viel mehr Programm: Zeltlager, Besuche in Spaßbädern oder Kletterparks und vieles mehr. Das kommt gut an: Etwa die Hälfte der rund 650 DLRG-Mitglieder in Bremerhaven ist 26 Jahre oder jünger und zählt damit zur Jugend.

VOM SCHWIMMKURS ZUR RETTERAUSBILDUNG

Wie jede andere ehrenamtliche Organisation können die Lebensretter den Nachwuchs gut gebrauchen, denn es



gibt zahlreiche Aufgaben zu erledigen. Zur Veranstaltungsabsicherung, Wasserrettungsdienst, Rufbereitschaft und zum technischen Dienst kommen in Bremerhaven noch zwei besondere Einsatzgruppen: Die Einsatztaucher unterstützt zum Beispiel die Feuerwehr bei der Suche nach vermissten Personen im und unter Wasser.



Schwimm- und Rettungstraining steht für die DLRG-Mitglieder regelmäßig auf dem Programm.

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)

DLRG Bezirk Bremerhaven e.V.

- ✦ Rund 650 Mitglieder
- ✦ Zentrale an der Deichstraße 29
- ✦ Gegründet am 21. Februar 1927
- ✦ Insgesamt hat die DLRG in Deutschland rund 640.000 Mitglieder in rund 2.000 Ortsverbänden

bremerhaven.dlrg.de



Dafür sind eine spezielle Tauchausbildung und ständiges Training nötig. Die Strömungsretter sind für besondere Gefahren in Flüssen und Überschwemmungsgebieten ausgerüstet und geschult. „Alle Gliederungen können bei Bedarf deutschlandweit angefordert und eingesetzt werden“, unterstreicht der Bezirksleiter. Anfang Mai half der Bezirk Bremerhaven zum Beispiel bei der Absicherung der Großveranstaltung „Rhein in Flammen“ rund um Bonn.

Daneben stehen in diesem Jahr wieder die Absicherung der Maritimen Tage und Drachenbootrennen auf dem Programm. Ein ganz besonderes Ereignis kündigt sich für 2027 an: Während Bremerhaven 200-jähriges Stadtjubiläum feiert, wird der DLRG-Bezirks 100 Jahre alt. Gerade wird das Jubiläumsprogramm geplant. Heute wie vor 100 Jahren steht bei den Wasserrettern Teamgeist im Fokus. „Wie alle Rettungsorganisationen ist die DLRG wie eine große Familie“, sagt Marc Siliax. „Im Einsatz geht es darum, dass wir alle wieder heil zurückkommen.“

LE



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



Hol dir den
AOK-Gesundheits-
gutschein!

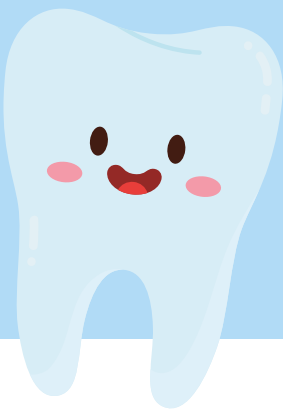


Das tut richtig gut

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.





ZAHN RAUS – WAS JETZT?

DAS RÄT EXPERTE DR. EDUARD ARENDT
BEI ZAHNUNFÄLLEN

Gerade bei Ball- und Kampfsportarten passieren immer wieder sogenannte Zahnunfälle: Einmal zusammengerasselt und ein Stück bricht ab oder der Zahn wird gleich ganz ausgeschlagen. Dann heißt es: schnell handeln. Zahnarzt Dr. Eduard Arendt von Dr. Arendt Dental weiß, worauf es im Notfall ankommt.

„Entscheidend sind schnelle Reaktion, richtige Lagerung und eine zeitnahe Vorstellung beim Zahnarzt“, erklärt der Experte. Die betroffene Stelle sollte gekühlt werden, um Schmerzen zu lindern und Schwellungen zu vermeiden. Dann gilt es, den Zahn oder die Teile einzusammeln. Besonders die Zahnwurzel ist sehr empfindlich, deshalb sollte sie nie direkt angefasst oder desinfiziert werden.

Ein Gefäß mit Kochsalzlösung oder kalter Milch sorgt dafür, dass das Wurzelgewebe nicht austrocknet. Falls der Zahn noch im Mund sitzt und wackelt: Nicht daran rütteln, keinen Druck ausüben und kühlen. Und jetzt möglichst schnell zum Zahnarzt! Außerhalb der regulären Öffnungszeiten gibt es extra einen zahnärztlichen Notdienst.

„Ein ausgeschlagener Zahn wird in der Praxis gereinigt, wieder eingesetzt und mit einer flexiblen Schienung an Nachbarzähnen stabilisiert“, erklärt Dr. Eduard Arendt. Ist ein Teil abgebrochen, kann der Zahn mit Füllungen oder Kronen wiederhergestellt

werden. Gelockerte oder verschobene Zähne bringen die Ärzte ebenfalls wieder an die richtige Stelle und stabilisieren sie mit einer Schiene. Nach etwa sechs Wochen ist der Zahn im Idealfall wieder fest angewachsen.

Damit solche Zahnunfälle gar nicht erst passieren, bietet Dr. Arendt Dental individuell angepasste Sportmundschutze an. Grundlage dafür ist ein präziser digitaler Scan. Das Ergebnis: deutlich besserer Halt, höherer Tragekomfort und wirksamerer Schutz als herkömmliche Produkte. Dazu ein sicheres Gefühl auf dem Platz!



*Dr. Eduard Arendt,
Zahnarzt und Implantologe*



arendtdental.de





FRISCH AUF DEM TELLER

FIT IM KÖRPER

Gesund essen – das klingt für viele nach Muttis Moralpredigten, nach Müsli, Milch und Selbstkasteiung. Aber vital bleiben heißt nicht „nie wieder Pommes“. Es heißt, deinem Körper regelmäßig das zu geben, was er wirklich braucht. Essen ist zwar mehr als bloße Kalorienzufuhr. Doch der Genuss sollte im Gleichgewicht stehen mit dem Nutzen für deinen Körper.

WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT



sehen. helfen. achten.

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

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

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



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



F(R)ISCH AUF DEN TISCH

Unsere Lage am Wasser ist ein Geschenk. Fisch ist hier kein Luxus. Fettreiche Sorten wie Lachs oder Makrele liefern Omega-3-Fettsäuren – gut für Herz, Gefäße und Gehirn. Zwei Portionen pro Woche sind ein realistisches Ziel. Backfisch zählt aber nur bedingt. Dazu passt hervorragend saisonales Gemüse vom Wochenmarkt oder vom Hofladen in der Nähe (S.66).

ENERGIE STATT MITTAGSTIEF

Wenn nach dem Mittagessen die Augen schwer werden, liegt das nicht nur am Arbeitstag. Weißmehl, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel lassen den Blutzucker durchstarten – und genauso schnell in den Keller gehen. Besser sind komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn, kombiniert mit Eiweiß und gesunden Fetten. Vollkornbrot mit Hummus, Naturjoghurt mit Nüssen, Haferflocken mit Beeren. Diese Kombination hält dich besser satt und deinen Akku länger auf Leistung. Du kannst dir merken: Je unverarbeiteter ein Lebensmittel, desto verlässlicher arbeitet es für dich.

EIWEISS - UNTERSCHÄTZT, ABER ENTSCHEIDEND

Proteine sind Baustoffe für Muskeln, Enzyme und Immunsystem. Mit zunehmendem Alter werden sie noch wichtiger. Ab etwa 60 Jahren baut der Körper Muskelmasse schneller ab. Wer hier gegensteuert – mit Bewegung und eiweißreicher Ernährung – erhält sich Kraft und Selbstständigkeit. Gute Eiweißquellen sind Fisch, Hülsenfrüchte, Eier, Milchprodukte und Nüsse.

Ideal ist, zu jeder Hauptmahlzeit eine Eiweißkomponente einzuplanen. Das ist keine Fitnessstudio-Regel, sondern Vorsorge im Alltag.

WENN SICH DER BEDARF VERÄNDERT

Mit den Jahren sinkt der Kalorienbedarf – der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen aber nicht. Das bedeutet: kleinere, aber nährstoffreichere Portionen.

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)



Regelmäßige Untersuchungen beim Arzt helfen dabei,
das richtige Gleichgewicht für deinen Körper zu finden.

Vitamin D ist hier im Norden immer so eine Sache. Vor allem in der dunklen Jahreszeit reicht die Sonneneinstrahlung oft nicht aus. Ein ärztlicher Check kann sinnvoll sein.

Calcium hält die Knochen fest – wichtig im Hinblick auf Osteoporose. Milchprodukte, Grünkohl oder mineralstoffreiches Wasser sind gute Lieferanten.




NOCH
KAPAZITÄT
IN DER
PFLEGE
FREI

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

Borriesstraße 19, 27570 Bremerhaven
T. 0471 / 97 24 99 77 | info@buschmanns-bremerhaven.de



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





FriedWald®

KOSTENLOSE WALDFÜHRUNG

Ruhe unter Bäumen

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

Waldführungen:

9. und 30. Mai 2026 um 14 Uhr
13. und 27. Juni 2026 um 14 Uhr

Jetzt anmelden: Tel. 06155 848-100
oder www.friedwald.de/cuxland

Und: Trinken, trinken, trinken! Das Durstgefühl nimmt im Alter ab. Regelmäßige Trinkgewohnheiten helfen dir, Kreislauf und Konzentration stabil zu halten. In jeder Lebensphase und jedem Alter gilt aber: Wenn du Durst hast, bist du schon im Mangelmodus. Auch wenn es nicht heiß ist, verliert dein Körper Flüssigkeit. Zwei Liter Wasser oder ungesüßter Tee pro Tag sind eine solide Orientierung. Wer viel Kaffee trinkt, sollte das ausgleichen.

Auch der Darm verdient Aufmerksamkeit. Ballaststoffe aus Vollkorn, Gemüse und Hülsenfrüchten fördern eine gesunde Verdauung – ein Faktor, der Immunsystem und Wohlbefinden maßgeblich beeinflusst. Vitalität im Alter entsteht nicht durch strenge Diäten, sondern durch kluge Routinen.

DIE LEISEN ENERGIERÄUBER

Ehrlichkeit hilft. Wie oft greifst du aus Gewohnheit zu Süßem? Wie selbstverständlich gehört das Feierabendbier dazu? Alkohol liefert Kalorien ohne Nährwert – und verschlechtert Schlafqualität sowie Regeneration.



AUS DER REGION AUF DEINEN TELLER

Am besten schmecken bekanntlich das Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten. Den hat allerdings nicht jeder.

Der Wochenmarkt ist die frischeste Alternative zum Eigenanbau und bietet dir die ganze Palette natürlicher regionaler Vitaminbomben ohne Bücken und Bäumeklettern. Regional bedeutet kürzere Wege, mehr Frische, intensiverer Geschmack – und auch eine höhere Nährstoffdichte.

Dein Körper merkt das.

Bremerhaven hat insgesamt sechs Wochenmärkte. Jeweils sonnabends und mittwochs von 7 bis 13 Uhr finden Märkte auf dem Konrad-Adenauer-Platz in **Geestemünde**, in der Bogenstraße in **Mitte**, auf dem Ernst-Reuter-Platz in **Lehe** sowie in der Hans-Böckler-Straße in **Leherheide** statt. Freitags von 8 bis 14 Uhr kann man den Wochenmarkt an der Heinrich-Kappelmann-Straße in **Wulsdorf** ansteuern und in der Innenstadt vor der Großen Kirche sind dienstags, donnerstags und freitags von 10 bis 17 Uhr Marktbuden zu finden.



Pflege • Betreuung • Wohnen
Miteinander!

Wir unterstützen Sie vielfältig aus einer Hand.

0471 95431-0

www.bew-bhv.de


Zucker fördert Entzündungsprozesse und kann langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Niemand muss in Askese leben. Der Trick ist nicht radikaler Verzicht, sondern bewusste Reduktion. Vielleicht wird aus dem täglichen Bier ein Wochenendritual.

Vielleicht ersetzt du Limo öfter durch Wasser mit Zitrone oder Minze. Kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben.

VITALITÄT IST MEHR ALS NÄHRSTOFFE

Ernährung steht nie allein. Bewegung, Schlaf und Stresslevel beeinflussen, wie gut dein Körper Nährstoffe verwertet. Ein Spaziergang an der Weser, eine Runde durch den Park, etwas Krafttraining – all das verstärkt den positiven Effekt gesunder Ernährung. Vital bleiben heißt nicht perfekt essen. Es heißt, langfristig klug entscheiden. Mehr Farbe auf dem Teller. Mehr Frische. Mehr Substanz. Weniger „Egal, rein damit.“

Am Ende geht es nicht um Verzicht – sondern um Lebensqualität. Und die beginnt oft ganz unspektakulär: mit dem, was du heute auf deinen Teller legst. 

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



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)

Richtig gut beraten.

**Meine Frische. Meine Vielfalt.
Mein Markt.**

wochenmaerkte-bremerhaven.de



Stangenweise Frühling

WARUM SPARGEL JETZT
AUF DEN TELLER GEHÖRT

EIN KLEINES SAISON-UPGRADE FÜR DEINE VITALITÄT

Kaum wird es milder, ist er wieder da – und mit ihm ein Stück norddeutsches Lebensgefühl: Spargel. Wenn im Mai die ersten Stangen frisch vom Feld auf den Teller kommen, geht es nicht nur um Genuss, sondern auch um genau das, worüber wir gerade sprechen: gesunde, saisonale Ernährung.

Spargel ist ein echtes Leichtgewicht – und gleichzeitig überraschend nährstoffreich. Er besteht zu einem Großteil aus Wasser, liefert kaum Kalorien, dafür aber wichtige Vitamine wie C, E und Folsäure. Auch Mineralstoffe wie Kalium stecken in den zarten Stangen. Kurz gesagt: perfekt für alle, die sich leicht, aber bewusst ernähren

wollen. Gerade nach den eher deftigen Wintermonaten ist Spargel so etwas wie ein kulinarischer Neustart. Er bringt Frische auf den Teller, ohne zu beschweren – ideal also, um den Körper wieder in Schwung zu bringen.

Klassisch wird er mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise serviert. Lecker, keine Frage. Wer es etwas leichter mag, setzt auf neue Kombinationen: gedünstet mit etwas Olivenöl, als Salat mit Erdbeeren oder zusammen mit Fisch – eine naheliegende Wahl, besonders hier oben an der Küste. Und noch ein Vorteil: Spargel passt perfekt in das Prinzip „regional und saisonal“. Die Wege sind kurz, die Qualität hoch – und der Geschmack spricht ohnehin für sich. Also ruhig zugreifen, solange die Saison läuft. Denn wie so oft gilt auch hier: Was gerade wächst, tut uns meist am besten.

Seit 1971  **Rauchkate**
BEVERSTEDT

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

Seit Mai 2010 -zertifiziert gemäß DE-ÖKO-006



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

Restaurant & Café Miniatur-Golf-Park
☎ 04747 – 8069 www.rauchkate-beverstedt.de Montag & Dienstag Ruhetag

Jetzt feldfrischen Spargel  **aus der Region genießen!** 

Hofladen Dünenfähr
Dünenfähr 3a, 27612 Bexhövede
Mo - Fr 9-17 Uhr | Sa - So 8 - 14 Uhr

WERNER Genusskulturr




MEHR INFOS

hallo@werner-frische.de
04703-92 05 96
www.werner-frische.de



JETZT MUSS DIE HALLE BEBEN

DIE EISBÄREN BREMERHAVEN GEHEN IN DEN PLAYOFF-MODUS

Die Saison der 2. Basketball Bundesliga Pro A geht in ihre entscheidende Phase: Mit den Playoffs werden die Spiele intensiver, enger und emotionaler. In diesen Momenten kommt es für Trainer Steven Esterkamp auch auf Details an. „Wir müssen noch konstanter und disziplinierter in unseren Entscheidungen werden – offensiv wie defensiv“, sagt er. Die Basis dafür sieht der Coach beim Team. Wenn die Eisbären in ihrem System bleiben, sind sie schwer zu schlagen.

Er sieht aber auch noch Entwicklungspotenzial: „Wir können unsere Halfcourt-Offense weiter verbessern und an defensiven Details arbeiten, zum Beispiel im Pick and Roll.“

Ein Faktor, der in den Playoffs an Bedeutung gewinnt, ist das Heimrecht. Energie von den Rängen kann vor allem enge Spiele kippen. Wenn die Eisbären den vierten Tabellenplatz halten (was bei Redaktionsschluss noch nicht sicher war) starten sie in der eigenen Halle.

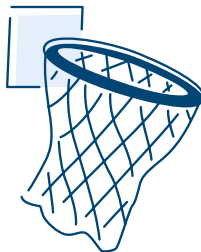
Eventuell haben die Eisbären sogar zwei eigene Hallen, denn neben Bremerhaven kann auch Bremen wieder zur Bühne werden. „Ziel ist es auf jeden Fall, ein Playoff-Spiel in Bremen auszutragen“, erklärt Geschäftsführer Max Melching. Beim vierten oder gar dritten Platz wäre das dritte Viertelfinalspiel am 11. oder 12. Mai in der ÖVB-Arena.

Beide Standorte haben ihren Charakter. „In Bremerhaven ist die Nähe zum Spielfeld besonders, man ist mittendrin“, sagt Melching.

„In Bremen ist es die Größe und der Aufbau der Arena – gerade, wenn sie voll ist, entsteht eine besondere Wucht.“

Am Ende könnte genau diese Mischung ein Vorteil sein. Denn wenn die Spiele enger werden, zählt nicht nur Taktik. Dann geht es ums Momentum, um Energie – In Bremerhaven und Bremen gilt wie in der Arktis: Wenn die Eisbären brüllen, wird's für die anderen ungemütlich. JS

www.dieeisbaeren.de



GEWINNSPIEL

Du brauchst noch ein passendes Outfit für die Playoffs? Dann mach bei unserem Gewinnspiel! Wir verlosen ein aktuelles Playoff-T-Shirt der Eisbären. Schreib uns einfach eine Mail mit dem Betreff „Playoffs“ und deiner Postleitzahl an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de und beantworte die Frage:

WIE HEISST DAS GEGENTEIL DER HALFCOURT-OFFENSE?

Einsendeschluss ist der 10. Mai 2026.
Wir wünschen dir viel Glück und den Eisbären viel Erfolg bei den Playoffs.

DAS SORGT IM **RÜCKEN** FÜR ENTZÜCKEN

WARUM WIR UNSEREM KREUZ MEHR
AUFMERKSAMKEIT SCHENKEN SOLLTEN

Er trägt uns durch den Alltag, hält uns aufrecht - und wird doch oft vernachlässigt: unser Rücken. Erst wenn es zieht oder schmerzt, bekommt er Aufmerksamkeit. Dabei entscheidet seine Gesundheit maßgeblich darüber, wie beweglich und entspannt wir uns fühlen.

VOLKSLEIDEN MIT VIELEN URSACHEN

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden überhaupt. Stundenlanges Sitzen, monotone Bewegungen oder falsches Heben sind die häufigsten Ursachen. Dazu kommt Stress: Auch seelische Belastungen zeigen sich oft als Verspannung. Der Rücken ist eben mehr als nur ein Gerüst.

BEWEGUNG ALS SCHLÜSSEL

Wer Schmerzen hat, sollte sich nicht dauerhaft schonen. Im Gegenteil: Regelmäßige Bewegung hilft, Verspannungen zu lösen und die Muskulatur zu stärken. Spaziergänge, Radfahren oder gezielte Übungen für die Körpermitte stabilisieren die Wirbelsäule und verbessern die Haltung.

**PARKHAUS
FITNESS CLUB**

@PARKHAUSFITNESSCLUB

JETZT MITGLIED WERDEN:

Dabei helfen schon kleine Veränderungen: öfter aufstehen, die Position wechseln, sich zwischendurch strecken. Der Rücken liebt Abwechslung.

WENN SCHON SITZEN, DANN RICHTIG

Ein ergonomischer Arbeitsplatz macht einen großen Unterschied. Bildschirm auf Augenhöhe, Füße fest am Boden, Schultern locker – einfache Regeln mit großer Wirkung.

Und was ist mit Sitzball & Co.? Die einstigen Trendmöbel aus den 90ern sind heute eher Ergänzung als Dauerlösung. Sie aktivieren zwar die Muskulatur, ersetzen aber keinen guten Stuhl. Entscheidend bleibt: Bewegung schlägt jedes „Wundermöbel“.

TASCHEN TRAGEN MIT VERSTAND

Ein oft unterschätzter Faktor: die tägliche Tasche. Wer sie immer auf derselben



Schulter trägt, belastet den Körper einseitig. Auch das Gewicht wird schnell zu hoch.

Besser sind Rucksäcke mit breiten Gurten, die das Gewicht gleichmäßig verteilen. Alternativ hilft: regelmäßig die Seite wechseln und Ballast reduzieren.

Regelmäßige Übungen entlasten und lockern den Rücken im Alltag.

WEIL UNS IHR
GUTER SCHLAF
WICHTIG IST



NEEMANN
betten & schlafsysteme
seit 1927

Matratzen und Unterfedern speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt



WERKMEISTER
Genau mein Bett

punktueller Anpassung durch individuelle Körperzoneneinteilung



verschiedene Matratzenbezüge, 60°C waschbar, allergikergeeignet

höchster Schlafkomfort mit verschiedenen Kernmaterialien

Kostenlose Lieferung und Entsorgung der Altware

Bremerhaven - Grashoffstraße 24 - Tel. 0471/ 21669
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8:30 - 18 Uhr, Sa. 9 - 13 Uhr
www.bettenneemann.de

souffit
MOMENTS OF SAUNA



4 SAUNEN
DAMPFBAD
GASTRONOMIE
SOLARIEN

**ANKOMMEN
ABSCHALTEN
GENIESSEN**

SOULFIT-CUXHAVEN.DE   

URLAUB FÜR DIE SEELE

RICHTIG HEBEN, BESSER LEBEN

Beim Heben gilt: aus den Beinen, nicht aus dem Rücken. In die Knie gehen, die Last nah am Körper führen – simpel, aber effektiv.

GUT LIEGEN, BESSER ERHOLEN

Auch der Schlaf spielt eine zentrale Rolle. Eine passende Matratze stützt den Körper und lässt ihn gleichzeitig an den richtigen Stellen nachgeben. Das Kissen sorgt dafür, dass der Nacken in einer entspannten Position bleibt.

Was passt, ist individuell – deshalb lohnt es sich, verschiedene Optionen auszuprobieren. Denn erholsamer Schlaf ist keine Frage von Trends, sondern von Passform. Und auch nachts gilt: Wer sich bewegt, entlastet den Rücken zusätzlich.

DER KOPF SITZT MIT IM NACKEN

Stress und Anspannung führen oft zu Verspannungen. Entspannungstechniken oder bewusste Pausen helfen, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Wer im Kopf loslassen kann, entlastet auch den Körper.

EIN LEBENSSTIL, DER TRÄGT

Rückengesundheit ist kein Projekt für zwischendurch. Bewegung, Haltung, Entspannung und ein bewusster Alltag greifen ineinander. Wer seinem Rücken regelmäßig etwas Gutes tut, gewinnt mehr als Schmerzfreiheit – nämlich Lebensqualität.

○ JS

**5 SCHNELLE RÜCKENREITER FÜR JEDEN TAG****POSITIONSWECHSEL:**

Alle 30–60 Minuten
kurz aufstehen

RICHTIG TRAGEN:

Gewicht reduzieren oder
auf Rucksack umsteigen

AUFRICHTEN:

Schultern locker,
Brust leicht anheben

MINI-BEWEGUNG:

Treppe statt Aufzug,
kurzer Spaziergang

DURCHATMEN:

Stress runter,
Schultern runter

Zondag
PHYSIOTHERAPIE

„WEIL GESUNDHEIT
VERTRAUENSsache IST.“

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

HNO-Praxis Dr. Uhe

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

Grashoffstr. 6
27570 Bremerhaven
Tel: 0471/21167

ZU EINEM STARKEN UND SCHMERZFREIEN RÜCKEN

MIT EINFACHEM & ZEIT-EFFIZIENTEM TRAINING

DAS CORPUSANA-FITNESSSTUDIO ZEIGT, WIE ES FUNKTIONIERT!

Unter Rückenschmerzen haben laut Deutscher Schmerzgesellschaft mehr als 80 Prozent der Deutschen schon mindestens einmal gelitten. Stundenlanges Sitzen, wenig Bewegung und einseitige Belastungen führen dazu, dass Muskeln verspannen und sie die Wirbelsäule nicht mehr optimal unterstützen. Massagen, Wärme oder Salben können den Schmerz kurzfristig lindern. Doch langfristig hilft vor allem eines: ein stärkerer Rücken.

Genau hier setzt gezieltes Krafttraining an. „Eine gut aufgebaute Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule, entlastet Bandscheiben und Gelenke und sorgt dafür, dass schmerzhafte Verspannungen deutlich seltener entstehen“, weiß Joel Dany, Inhaber des CorpuSana Fitnessstudios. Wichtig ist dabei ein speziell auf die Beschwerden und Bedürfnisse des Trainierenden zugeschnittener und nachhaltig angelegter Trainingsplan.

Im CorpuSana Fitnessstudio steht deshalb ein besonders rückenfreundliches Trainingssystem mit unkomplizierten geführten Geräten und persönlicher Betreuung im Mittelpunkt. „Ziel ist es, die Muskulatur

rund um Rücken, Bauch und Schultern gezielt aufzubauen, sodass der Körper den Anforderungen des Alltags wieder besser gewachsen ist“, erklärt Joel Dany.

EINFACH UND ZEITEFFIZIENT

Viele Menschen möchten etwas für ihre Gesundheit tun, haben im Alltag aber nur begrenzte zeitliche Möglichkeiten dafür. Deshalb setzt CorpuSana auf ein zeiteffizientes Training. Kurze, intensive Übungen stärken die für den Rücken wichtigsten Muskelgruppen – stundenlanges Training ist so nicht nötig.

ERGEBNISSE NACH WENIGEN WOCHEN

Viele Mitglieder berichten laut Joel Dany bereits nach wenigen Wochen, dass sich ihre Haltung verbessert, Verspannungen nachlassen, Bewegungen im Alltag wie-

der leichter fallen – und sie häufig sogar schmerzfrei sind. „Ein starker Rücken entsteht nicht über Nacht“, sagt der Fitness-Experte. „Aber mit regelmäßigem Training kann man erstaunlich schnell positive Veränderungen spüren.“



Joel Dany
Inhaber Fitnessstudio CorpuSana

Damit sich Interessierte selbst ein Bild machen können, lädt das CorpuSana Fitnessstudio die Leserinnen und Leser vom MOIN Bremerhaven **zu einem Monat Gratistraining** ein!



Ein Monat

Gratis Training

So geht's:

1. Ausweis ausschneiden
2. Probetraining buchen *telefonisch oder online*
3. Ausweis mitbringen



Mitgliedsausweis **CorpuSana**
Gesunde Kraft

für **einen Monat** gratis Training im CorpuSana!*

Name:

Gültig vom bis

*Einlösbar beim Abschluss einer Mitgliedschaft, die erst nach dem gratis Monat beginnt. Innerhalb vom gratis Monat kann die Mitgliedschaft jederzeit wieder gekündigt werden, sodass keine Kosten entstehen.

Schillerstr. 5 • 27570 Bremerhaven • 0471 8007770 • www.corpusana.de

SPORT IM SOMMER: WAS DEIN KÖRPER JETZT BRAUCHT

Der Sommer macht Lust auf Bewegung an der frischen Luft – nicht nur wegen der Fußball-WM. Gerade bei starker Leistung und hohen Temperaturen kann unser Körper dabei Unterstützung gebrauchen. Hier helfen Produkte aus der Apotheke genauso wie gegen Muskelkater und bei leichten Verletzungen. Thomas Anthes von den Sander Apotheken erläutert, was dein Körper bei Höchstleistung benötigt.

Wer trainiert, der schwitzt – gerade bei sommerlichen Temperaturen. „Über den Schweiß verliert der Körper Mineralstoffe wie Natrium, Calcium und Magnesium“, weiß Thomas Anthes, Inhaber der Sander Apotheken.

Mineralstoffe sind aber wichtig, damit unsere Muskeln richtig funktionieren. Fehlen sie, können Krämpfe, Müdigkeit und Erschöpfung kurzfristige Folgen sein. Wenn du viel geschwitzt hast, bringen zum Beispiel Brausetabletten, Pulver oder Tabletten wieder Mineralstoffe in den Kreislauf.

Gerade Leistungssportler und Bodybuilder haben außerdem einen erhöhten Bedarf an Eiweiß beziehungsweise Protein. „Das hilft bei Aufbau, Reparatur und Erhalt des Muskelgewebes“, erläutert Thomas Anthes. Eine eiweißhaltige Ernährung ist wichtig für das erfolgreiche

Training. Alternativ gibt es zum Beispiel in der Apotheke aber auch Pulver mit hohem Proteingehalt, das sich unkompliziert und in verschiedenen Geschmacksrichtungen zum Getränk anrühren lässt.



Und was, wenn kleine Verletzungen oder Muskelkater die Freude an der Bewegung vermiesen? Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten. Als erste Hilfe bei Prellungen, Zerrungen und Ähnlichem hat sich Kältespray bewährt. Es hemmt die Durchblutung, verringert damit Schmerzen und verhindert Entzündungen. Außerdem gibt es in der Apotheke eine große Auswahl an schmerzlindernden, kühlenden oder wärmenden Salben und Gels. „Kühlende Mittel mindern Schwellungen, wärmende lösen Krämpfe“, beschreibt Thomas Anthes. Mit der richtigen Vorbereitung steht deinem sportlichen Sommer also nichts im Weg.

LE

sander-apotheken.de



VERSICHERUNGSCHECK:

Was sich *wirklich* lohnt – und was nur beruhigt

Versicherungen sind wie diese eine Schublade in der Küche: Man weiß, dass sie wichtig ist – aber was genau drinliegt, verdrängt man gern. Bis es klappert. Oder brennt. Oder ein Brief vom Anwalt kommt. Dann wünscht man sich Klarheit.

In einer Stadt wie Bremerhaven, wo Hafenuft auf Reihenhäusidylle trifft, wo Studenten neben Werftarbeitern wohnen und Familien in Hochhäusern ebenso wie im Einfamilienhaus, ist die das Leben vielfältig – und damit auch der Versicherungsbedarf. Wir erklären dir hier, was du wirklich brauchst und was eher eine Beruhigungsspielle ist.

DIE WICHTIGSTE: PRIVATHAFTPFLICHT

Diese Versicherung sollte wirklich jeder haben. Denn auch kleine Missgeschicke können schnell große Rechnungen nach sich ziehen. Ein typischer Fall: Du hilfst einem Freund beim Umzug. Beim Tragen rutscht dir der 65-Zoll-Fernseher aus der Hand und ist hinüber. Das ist ein klassischer Gefälligkeitsschaden. Gute Tarife übernehmen solche Schäden.

Oder: Dein sechsjähriger Sohn brettet bei seinem ersten Radfahr-Versuch in das geparkte Auto deines Nachbarn. Kinder in diesem Alter sind deliktunfähig – sie haften also nicht. Gute Haftpflicht-Tarife zahlen trotzdem, wenn deliktunfähige Kinder ausdrücklich mitversichert sind.

Die Deckungssumme deiner Haftpflicht sollte bei mindestens 10 Mio. Euro liegen, denn ein Personenschaden mit Langzeitfolgen oder ein aus Unachtsamkeit abgebranntes Haus können schnell zu hohen Schadenersatzforderungen führen. Eine Privathaftpflicht kostet meist weniger als 70 Euro im Jahr, schützt aber vor finanziellen Katastrophen.

WENN DER KÖRPER NICHT MEHR KANN: BERUFSUNFÄHIGKEIT

Die eigene Arbeitskraft ist für die meisten das größte Vermögen. Ohne sie ist das Einkommen weg. Der Hafenarbeiter mit kaputtem Rücken, die Verkäuferin mit Depression: Die Berufsunfähigkeitsversicherung sorgt für ihre Absicherung.

Aber Achtung vor der abstrakten Verweisung. Der Begriff klingt furztrocken, entscheidet aber über deine weitere Existenz. Die Versicherung könnte nämlich sagen: „Sie können zwar Ihren bisherigen Beruf nicht mehr ausüben – aber theoretisch könnten Sie ja noch als Pfortner arbeiten.“ Und würde nicht zahlen – egal, ob du den „Ersatzjob“ bekommst oder nicht. Gute Verträge verzichten ausdrücklich auf diese Klausel.



Als Faustregel gilt eine Absicherung von 60–70 Prozent des Nettoeinkommens. Und du solltest sie möglichst früh abschließen.

IM MIETSHAUS OFT UNTERSCHÄTZT: HAUSRAT

„Ich habe nichts Wertvolles“, ist der häufigste Trugschluss vieler potenzieller Versicherungsfälle. Möbel, Fernseher, Rechner, Küche, Fahrrad und hochwertige Klamotten können sich schnell mal zu 30.000 Euro summieren. Und die muss dir nicht erst ein Einbrecher klauen. Auch im Mietshaus lauern Risiken. Wenn es unter dir brennt oder über dir ein Wasserrohr platzt, können Rauch, Ruß oder Wasser auch dein Inventar unbrauchbar machen. Und dann ist da noch das Wetter. Der Sturm wirft einen dicken Ast durchs große Wohnzimmerfenster oder ein Blitzschlag killt Fernseher, Router und PC. Die Versicherung ersetzt dann deinen Schaden.

Als Versicherungssumme empfehlen Experten etwa 650 bis 750 Euro pro Quadratmeter Wohnfläche. Auch Zusatzbausteine, wie Fahrraddiebstahl außerhalb der Wohnung oder Hotelkosten bei Unbewohnbarkeit können sinnvoll sein.

UND WENN DIR DAS HAUS GEHÖRT?

Als Eigenheimbesitzer brauchst du eine Wohngebäudeversicherung. Sie gilt für Schäden am Gebäude, zum Beispiel wenn der Sturm dein Dach abdeckt und Regen die Decken beschädigt. Oder wenn ein

Rohrbruch unterm Estrich dich zwingt, Böden aufstemmen zu lassen. Gerade hier an der Küste solltest du über einen Elementarschaden-Baustein nachdenken – etwa bei Starkregen oder Rückstau.

Eine Haus- und Grundbesitzerhaftpflicht sichert dich außerdem gegen Gefahren ab, die von deinem Grundstück ausgehen. Etwa wenn bei Glatteis jemand vor deinem Haus stürzt oder wenn ein morscher Ast von deinem Baum auf ein fremdes Auto fällt. Bei selbstgenutzten Einfamilienhäusern ist das oft in der Privathaftpflicht enthalten – aber nicht automatisch.

Hast du eine Ölheizung mit Tank, brauchst du meist eine Gewässerschadenhaftpflicht. Denn Öl, das ins Erdreich läuft, kann stark ins Geld gehen. Bei einer Photovoltaikanlage wiederum solltest du klären, ob sie in die Gebäudeversicherung eingeschlossen ist und ob Ertragsausfälle versichert sind.


WENN STREIT TEUER WIRD: RECHTSSCHUTZ

Rechtsschutz ist kein Muss, aber in bestimmten Lebenslagen sehr beruhigend. Konflikte mit dem Vermieter oder dem Arbeitgeber oder die Schuldfrage nach einem Verkehrsunfall können schnell mehrere Tausend Euro Anwalts- und Gerichtskosten verursachen. Wichtig bei der Rechtsschutzversicherung ist die Selbstbeteiligung – sie kann die Beiträge deutlich senken. Außerdem gilt oft eine Wartezeit. Herrscht etwa mit dem Chef oder dem Vermieter schon vorher dicke Luft, kann die Versicherung in dieser Zeit nach dem Abschluss die Leistung verweigern.

GESETZLICH MIT GEWISSEN VORZÜGEN: KRANKENVERSICHERUNG

Eine Krankenversicherung ist vorgeschrieben. Private Zusatzvorsorge kann aber sinnvoll sein, etwa eine Zahnzusatzversicherung. Ist ein Zahn erst einmal





hinüber, kann ein Implantat schnell mehrere Tausend Euro kosten. Und wenn du gern verreist, solltest du eine Auslandskrankenversicherung haben. Sie kostet nur ein paar Euro im Jahr

MUSS DAS SEIN? RESTSCHULD, GLAS & CO.

Eine Restschuldversicherung ist für einen Ratenkauf über sechs Monate in der Regel überflüssig.

Bei hohen, langfristigen Krediten, etwa der Eigenheimfinanzierung kann sie sinnvoll sein. Es kann sich aber auch lohnen, Alternativen wie eine Risikolebensversicherung zu prüfen.

Eine separate Glasversicherung lohnt sich vor allem bei großen Fensterfronten, Wintergärten oder Gewächshäusern und zum Teil bei hochwertigen Ceran- oder Induktionskochflächen. In einer normalen Wohnung ist Glasbruch in der Regel über die Hausrat mit abgesichert.

CYBER-SCHUTZ - WAS STECKT DAHINTER?

Viele moderne Hausrat- oder Haftpflicht-Tarife haben Cyber-Bausteine. Sie bieten dir zum Beispiel Hilfe bei Identitätsdiebstahl und Online-Betrug, Cyber-Mobbing, Rufschädigung im Internet oder der Datenrettung nach einem Hackerangriff. Das ersetzt keine IT-Sicherheit. Aber wenn jemand in deinem Namen

Kredite beantragt oder dich im Sozialen Netz als Sittenstrolch bezichtigt, kann es Gold wert sein. Wer viel online kauft, streamt oder bezahlt, sollte zumindest wissen, dass es das gibt.

KEINE PANIK!

Versicherungen sollen dir keine Angst verkaufen. Sie sollen Risiken abfedern, die du selbst nicht tragen kannst. Die entscheidende Frage ist: Was würde dich ruinieren, wenn es morgen passiert? Alles, was existenzbedrohend ist, gehört abgesichert. Alles andere ist eine bewusste Entscheidung. Dann kann die Katastrophe ruhig kommen.

JS

Experten-Tipp der GuW AG:

UMFASSENDE SCHUTZ FÜR MODERNE MOBILITÄT

WORAUF ES BEI FAHRRADVERSICHERUNGEN ANKOMMT

Fahrräder sind heute mehr als Fortbewegungsmittel – sie sind Wertanlage, Lifestyle und täglicher Begleiter. Mit dem E-Bike-Boom wächst aber auch das Diebstahl-Risiko. Eine passende Fahrradversicherung wird damit zum essenziellen Schutz.

Grundsätzlich gibt es zwei Wege: Die Hausratversicherung mit Fahrradklausel bietet soliden Basisschutz, greift aber oft nur eingeschränkt – etwa bei nächtlichem Diebstahl. Deutlich umfassender sind spezielle Fahrradversicherungen. Sie decken meist

rund um die Uhr Diebstahl, Vandalismus sowie Sturz- und Unfallschäden ab, bei E-Bikes sogar Verschleißteile wie den Akku. Wichtig bleibt die richtige Sicherung: Ein hochwertiges Schloss und das Anschließen an feste Gegenstände sind Pflicht – sonst drohen Kürzungen im Schadensfall. Ebenso entscheidend ist die passende Versicherungssumme, gerade bei hochpreisigen Rädern.

Fazit: Wer sein Bike liebt, sichert es richtig ab. Denn moderner Fahrspaß verdient modernen Schutz.

JS

IHR EXPERTE BEI UNS:
Björn Frebe



Gut abgesichert im Streitfall

RECHTSANWALT GUIDO WURTZ ERKLÄRT,
WAS BEI EINER RECHTSSCHUTZVERSICHERUNG
ZU BEACHTEN IST

Eine Rechtsschutzversicherung kann im Ernstfall viel Geld und Nerven sparen. Doch aus anwaltlicher Sicht zeigt sich oft: Nicht jede Police passt zu jeder Lebenssituation. „Viele Mandanten sehen erst genauer in die Vertragsbedingungen, wenn der Streit schon da ist – und stellen fest, dass der gewünschte Bereich gar nicht abgedeckt ist“, berichtet Rechtsanwalt Guido Wurtz.

DER WICHTIGSTE PUNKT:

DIE PASSENDEN RECHTSBEREICHE
Rechtsschutzversicherungen sind meist modular aufgebaut. Besonders häufig benötigt werden Arbeitsrechtsschutz, Verkehrsrechtsschutz oder Privatrechtsschutz. Gerade im Arbeitsrecht ist Aufmerksamkeit gefragt: „Kündigungsschutzverfahren oder Streit um Arbeitszeugnisse gehören zu den häufigsten Fällen in der



Guido Wurtz,
Rechtsanwalt und Notar

Praxis – ohne entsprechenden Baustein bleibt man schnell auf den Kosten sitzen“, so Wurtz.

WARTEZEITEN NICHT UNTERSCHÄTZEN

Viele Versicherungen sehen sogenannte Wartezeiten vor – oft drei Monate, manchmal auch mehr. Das bedeutet: Der Versicherungsschutz greift nur für Konflikte, deren Ursache nach Ablauf dieser Frist entsteht. „Wer erst eine Police abschließt, wenn sich ein Konflikt bereits abzeichnet, wird meist keine Deckung mehr erhalten“, erklärt Wurtz. Deshalb lohnt sich ein Abschluss eher vorsorglich als kurzfristig.

DECKUNGSSUMME UND FREIE ANWALTSWAHL

Auch die Deckungssumme spielt eine Rolle. Vor allem wenn Verfahren mehrere Instanzen durchlaufen, können zu niedrige Limits problematisch werden. Wichtig sei außerdem die freie Anwaltswahl. „Mandanten sollten selbst entscheiden können, welchen Anwalt sie beauftragen. Das stärkt das Vertrauen in die Qualität der Beratung“, sagt Wurtz.



DER PRAKTISCHE TIPP AUS DER KANZLEI

Wer eine Rechtsschutzversicherung auswählt, sollte nicht nur auf den Beitrag schauen, sondern vor allem auf Leistungsumfang, Ausschlüsse und Service. Ein Blick ins Kleingedruckte lohnt sich. Wurtz fasst es so zusammen: „Eine gute Rechtsschutzversicherung ersetzt keinen Rechtsstreit – aber sie sorgt dafür, dass Menschen ihr Recht überhaupt durchsetzen können, ohne vorher das Kostenrisiko fürchten zu müssen.“

JS

werk-wurtz.de



SO WIRD DEIN KINDER- GEBURTSTAG EIN VOLLER ERFOLG



Eine Geburtstagsparty für ein Kind zu organisieren ist kein Kindergeburtstag. Also zumindest nicht für die Eltern. Viel Aufregung trifft auf große Erwartungen, massenweise Süßkram und ehrliche Emotionen. Wir haben Tipps gesammelt, damit deine Kleinen den bisher besten Geburtstag ihres Lebens feiern – und du auch richtig Spaß daran hast.

Zuerst muss der passende Termin für die Party gefunden werden. Am ehesten bietet sich das Wochenende an. Denn da sind die Kids entspannter und auch ihre Eltern haben weniger Termindruck. Es lohnt sich, zwei getrennte Feste zu feiern: einmal im Familienkreis und einmal mit den Freunden der Kinder. Dann kommen sich Kaffeekränzchen und Topf schlagen nicht in die Quere. Bei größeren Gruppen ist es sinnvoll, weitere Erwachsene einzuspannen, um das Stresslevel niedrig zu halten. Zum Beispiel Verwandte oder Eltern von Gästen.

Ganz wichtig: Frag dein Kind, was es sich für seine Party wünscht. Schließlich steht es ja im Mittelpunkt. Dazu solltest du aber auch klar machen, was geht und was nicht. Gerade im jüngeren Alter sollten nicht zu viele Kinder eingeladen werden – sonst kann es für alle Seiten schnell in Stress ausarten. Eine bewährte Faustregel ist: ein kleiner Gast pro Lebensjahr. Also zum sechsten Geburtstag dürfen sechs Kinder eingeladen werden und so weiter. Wer kommen soll – und wer nicht – darf dein Kind entscheiden.





DAS PASSENDE GESCHENK

„Ein tolles Kinderspiel als Geschenk für das Geburtstagskind sorgt garantiert für strahlende Kinderaugen. Aber auch als Programmpunkt an der Geburtstagsparty sind Ravensburger Kinderspiele ein Highlight. Hochwertig verarbeitet und gemeinsam mit Pädagogen entwickelt, garantieren die Spiele nicht nur abwechslungsreichen Spielspaß, sondern helfen Kindern beim Lernen und fördern spielerisch verschiedene Fähigkeiten.

Ob Geschicklichkeit wie in ‚Plitsch Platsch Pinguin‘ oder logisches Kombinieren wie in ‚Scotland Yard‘ – hier können Kinder jeden Alters ihre Fertigkeiten weiterentwickeln und gemeinsam tolle Erinnerungen schaffen. Im Ravensburger Outlet Store im Mein Outlet & Shopping-Center Bremerhaven finden Sie garantiert das passende Spiel für abwechslungsreiche und spannende Kindergeburtstage!“

*Wilhelm Reschke vom
Ravensburger Outlet Store
in Bremerhaven*



PIRAT ODER PRINZESSIN?

Sehr beliebt sind Motto-Partys. Ob Tiere, Dinosaurier, Meer, Piraten oder Astronauten – der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Auch Lieblingsfilme oder -serien liefern dafür Inspiration. Die Kinder können sich bereits zu Hause verkleiden oder vor Ort einfache Accessoires, Hüte oder Schminke nutzen. Das schafft eine wunderbare Grundlage für Spiele und lässt die kleinen Gäste tief in ihre Fantasiewelt eintauchen. Der Aufwand sollte dabei aber nicht zu groß sein: Oft reichen schon selbstgebastelte Masken, Kronen oder Säbel aus Pappe, welche die Kinder noch selbst bemalen und bekleben dürfen.

Für das Programm genügen meist zwei oder drei vorbereitete Aktionen völlig. Eine Motto-Schatzsuche, ein Hindernis-Parcours oder eine kreative Bastelstation sorgen für Abwechslung. Setze dabei lieber auf gemeinsame Spiele als auf Wettkämpfe – zu viel Konkurrenz kann schnell zu Frust und Streit führen. Eine

gute Mischung aus Bewegung und ruhigeren Momenten hilft, die Energie der Kinder in Balance zu halten. Wichtig ist, kein zu straffes Programm zu planen. Die Kleinen sollten immer auch genug Zeit für freies Spielen haben.

FÜNF STERNE FÜR DIE POMMES

Auch beim Essen ist weniger oft mehr. Idealerweise gibt es das Wunschesst des Geburtstagskindes – wenn es denn auch seine Gäste mögen. Ein echter Vorteil ist, wenn es unkompliziert zu kochen und zu essen ist. Klassiker wie Pommes, Nuggets, Pizza, Würstchen oder Hamburger sind bewährt.



Dazu passen kleingeschnittenes Obst und Gemüse. Süßes darf natürlich nicht fehlen: Muffins sind schnell aus der Hand verputzt und lassen sich gut vorbereiten. Gummitiere, Schokotaler und Schaumküsse eignen sich auch gut als Preise bei Spielen. Eine reine Zuckerflut kann allerdings Bauchschmerzen oder eine überdrehte Stimmung bringen.

Zum Abschied freuen sich viele Kinder über ein kleines „Mitgebsel“. Die Ergebnisse eurer Bastel-Aktion oder ein Anteil eines gefundenen Schatzes sind schöne Andenken. Wer mag, kann auch noch etwas Süßes oder ein kleines Geschenk

dazugeben. Hier lohnt es sich, bewusst zu überlegen, was wirklich nötig ist. Letztlich zählen die schönen gemeinsamen Stunden viel mehr als das Gewicht der Mitnehm-Tüte.

Jetzt sind hoffentlich alle fröhlich und ausgepowert – und das Geburtstagskind strahlt. Wie oft noch schlafen bis zum nächsten Mal?

LE



DAS EXTRA FÜR EURE PARTY

„Der Spielspass“ verleiht in Bremerhaven und Umgebung Hüpfburgen, aufblasbare Luftspiele sowie Popcorn- und Zuckerwatte-Maschinen. Du kannst dort sogar Airbrush-Tattoos, Ballon-Modellage und einen Zauberer buchen.

[der-spielspass.de/
andere-angebote/](http://der-spielspass.de/andere-angebote/)



EINE TÜTE VOLLER SPIELSPASS ZU GEWINNEN

Gemeinsam mit Ravensburger verlosen wir eine Überraschungstüte mit Produkten aus dem Ravensburger Outlet Store im Mein Outlet im Wert von 50 Euro. Beantworte für die Teilnahme folgende Frage:

**BEI WELCHEM SPIELEKLASSIKER
MÜSSEN WÄNDE VERSCHOBEN
WERDEN, UM SCHÄTZE ZU FINDEN?**

Schicke deine Antwort mit dem Betreff „Ravensburger“ und deiner Postleitzahl bis zum 26. Juni 2026 an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de.

Viel Glück!

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 dein Ehrenamt und werde mitKids-Pat:in!

Informiere dich bei einer unserer **Online-Infoveranstaltungen:**
Montag, 18. Mai oder
Dienstag, 23. Juni - jeweils 19:00 Uhr





mitKids
Aktivpatenschaften
in Trägerschaft der Ehlerding Stiftung

Gut gebellt

Neues aus Bremerhaven und Umzu

Willkommen zurück ihr Lieben,

riecht ihr das? Das ist der Frühling, die Vögel zwitschern, alles wird langsam wieder so richtig grün und die Leute sind ganz von alleine wieder gut gelaunt! Na endlich, so einen Winterblues hält ja niemand lange aus.

Eine Sache allerdings lässt die Herrchen und Frauchen in Bremerhaven immer wieder diskutieren: die Wahl des neuen Oberbürgermeisters. Das sorgt bis heute für ordentlich Trubel, die Wahl erfolgt nämlich nicht, wie normalerweise üblich, durch eine Direktwahl der Stadtbewohner, sondern durch die Stadtverordnetenversammlung. Viele Bürgerinnen und Bürger fühlen sich dadurch ausgeschlossen, der Favorit stand eigentlich weit vorher fest und die ganze Wahl wirkt auf viele wie eine Entscheidung aus dem Hinterzimmer.

Die Art und Weise der Wahl wird als veraltet beschrieben und Kritik an dem Vorgehen wird immer wieder laut. Dennoch lässt sich so ein Prozess nicht mal eben verändern, weswegen wir, zumindest in dieser Wahlperiode, damit wohl noch einmal leben müssen.

Aus Hundesicht ist der Sachverhalt ganz klar: Warum denkt ihr Menschen immer so kompliziert? Auf einer Hundewiese wählen schließlich alle das Gruppenoberhaupt mit aus. Als Leittier muss man

sich natürlich erstmal beweisen, dennoch bleibt es eine Entscheidung von allen. Und das macht meiner Meinung nach auch in einer Stadt Sinn. In Bremerhaven leben ja nicht nur die Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung, sondern viele, viele mehr. Warum dürfen dann also nicht alle mitentscheiden? Die Vorauswahl kann ja gut und gerne durch die Fachleute erfolgen, entscheiden sollten dann aber alle. Wahrscheinlich ist das nicht so einfach, wie ich mir das vorstelle ... Wir Hunde sind da ja etwas einfacher gestrickt. Am Ende zählt vor allem, dass der neue Oberbürgermeister mit klugen und zielorientierten Entscheidungen dafür sorgt, dass Bremerhaven sich positiv entwickelt. Ich bleibe also gespannt, was die Wahl und die damit verbundenen nächsten sieben Jahre für uns bereithalten.

So, genug über Politik geredet, dank des Frühlings gibt es so viel Neues zu entdecken, ich muss jetzt dringend los.

**Wir hören uns wieder!
Euer Snoopy**

Die Wahl des Oberbürgermeisters



Wir schnüffeln wieder
Euer Snoopy



KARTENSTERNE
Karin Schröder

**HOLEN SIE
SICH IHRE
BOTSCHAFT**

2,99 €/min

Klarheit für Ihren Lebensweg

KARTENLEGEN AM TELEFON –
PERSÖNLICH UND VERTRAULICH



MEINE METHODEN FÜR *IHRE ANTWORTEN*



Lenormandkarten



Verschiedene
Orakelkarten



Pendel



Würfelorakel

0900 88 12345
info@kartensterne.de

📷 karinschroeder_kartensterne

kartensterne.de



HORROR

vor Deiner Heizung?



Jetzt Termin vereinbaren:
wespa.de/energieberatung
oder 0471 4800-44494

Wir ♥ Dein Zuhause.

 Weser-Elbe
Sparkasse

Energieberatung.