

Moin

BREMERHAVEN

TOLLE
**Gewinn-
spiele**
INKLUSIVE!

CLUBKULTUR? MACHEN WIR SELBST!

**STUDIERENDE GRÜNDEN DIE
„KARLSBURG“ IN BREMERHAVEN**

Heiß und kalt
Unsere Tipps für
sonnige Sommertage

Im Brennpunkt:
Bremerhavens neues Stadt-
zentrum – Zukunftsprojekt
oder Luftschloss?

LOHNBUCHHALTER / PERSONALSACHBEARBEITER LOHN UND GEHALT (m/w/d) IN VOLL- ODER TEILZEIT

Moin. Wir sind CT Lloyd Bremerhaven.

Direkt am Alten Hafen, nah am Weserdeich und an den Havenwelten, arbeiten bei CT Lloyd in Bremerhaven rund 60 Fachleute in Steuerberatung und Wirtschaftsprüfung. Wir begleiten Unternehmen aus der Region, aus dem Cuxland, aus Bremen und darüber hinaus. Persönlich erreichbar, fachlich breit aufgestellt und mit Abläufen, die konzentriertes Arbeiten möglich machen.

Bei CT Lloyd ist Lohn und Gehalt mehr als „nur“ Abrechnung: Mit Ihrer Erfahrung betreuen Sie Mandanten eigenständig und sind für viele Unternehmen die verlässliche Anlaufstelle rund um Personalabrechnung und Lohnthemen. Sie planen Ihre Arbeit flexibel über den Monat hinweg und arbeiten mit digitalen Abläufen, fachlichem Rückhalt und einem Team, das Verantwortung gemeinsam trägt.

Sie arbeiten in der Lohn- und Gehaltsabrechnung, im Personalbereich oder in der Steuerberatung und finden CT Lloyd interessant? Dann freuen wir uns auch unabhängig von dieser konkreten Stelle über Ihre Kontaktaufnahme.

**Klingt interessant?
Lebenslauf genügt im ersten Schritt.**



QR-Code scannen und
über Karrieremöglichkeiten
informieren!

ct-lloyd.de/karriere/#stellenangebote

Bei Fragen zu unseren Stellenangeboten freut sich Frau Thiele-Witte auf Ihre Kontaktaufnahme.



Heike Thiele-Witte

Telefon: **0471 94604-18**

E-Mail: heike.thiele-witte@ct-lloyd.de

Moin zusammen!

Den einen kann der Sommer gar nicht warm genug sein – die anderen schimpfen schon im Mai über tropische Hitze und dürsten nach Abkühlung. Egal, zu welcher Gruppe du gehörst: Bremerhaven hat gerade im Sommer viel zu bieten. Und auch in unserer neuen Ausgabe findest du sommerliche Freuden für jeden Geschmack.

Mit den Maritimen Tagen steht das größte Fest der Seestadt ins Haus – auf Seite 14 liest du, was dich dort in diesem Jahr erwartet. Gefeierte wird neuerdings auch im Klub „Karlsburg“. Gegründet haben den Ort für Partys, Musik und junge Kultur rund 30 Studierende der Hochschule. In unserem Deichtalk ab Seite 8 erklären vier von ihnen, warum sie das Projekt selbst in die Hand genommen haben und was dort jetzt Programm ist. Eine weitere große Party wirft schon ihren Schatten voraus: 2027 feiert Bremerhaven sein 200-jähriges Bestehen. Wie du dich mit eigenen Ideen einbringen kannst, liest du ab Seite 12.

Der Sommer steht auch für besondere Genüsse. Was Eis nach italienischem Rezept so besonders lecker macht, erklärt die Gelateria Milano in unserer Genuss-Kolumne ab Seite 18. Wo du frische regionale Produkte findest, haben wir in unserem Hofladen-Atlas ab Seite 20 aufgelistet. Außerdem geben wir nützliche Grilltipps für deine nächste Gartenparty. Passend dazu spricht Jan-Peter Mehring von der Fleischerei Mühlenbeck in unserem Business-Talk ab Seite 41 über Bratwurst, Qualitätsfleisch und die Herausforderungen eines modernen Familienbetriebs.

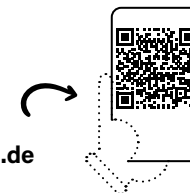
Du willst doch lieber Abkühlung? Die findest du in den Bädern, Seen und an den Stränden der Region ganz sicher – wir zeigen die schönsten ab Seite 24. Wie du deine Wohnung oder dein Haus angenehm kühl bekommst, liest du ab Seite 46. Einen guten Mix aus Sport und Erfrischung bietet der Wasserski-Club Bremerhaven. Wir stellen ihn ab Seite 57 in unserer Serie „#teamspirit“ vor. Wie

du trotz sommerlicher Hitze sicher Sport treibst, verraten wir ab Seite 61. Und wenn dir dafür noch die Motivation fehlt: Wir haben uns mit Dominik Meine getroffen. Der Bremerhavener bereitet sich gerade auf eine rund 1200 Kilometer lange mehrtägige Fahrradrallye vor und berichtet ab Seite 71 davon.

Ob heiß oder kühl: wir wünschen dir vor allen Dingen schöne Sommertage!

Deine
Moin Bremerhaven
Redaktion

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



Folge uns auf Facebook und Instagram!



Inhalt

JULI/AUGUST 2026



18
EIS-TRADITION IN DER
GELATERIA MILANO



41
BUSINESS-TALK:
FLEISCHEREI
MÜHLENBECK

54
MEINE KLEINE
HÜHNERFARM



70
EISBÄREN PLANEN
NEUE SAISON

5 News aus Bremerhaven

Leben & Lieben

- 7 Bremerhaven in Zahlen: Party Time!
- 8 Deichtalk mit den Clubgründern der Karlsburg
- 12 Bremerhaven feiert 200 Jahre
- 14 Kurs auf die Maritimen Tage
- 16 Im Brennpunkt: Bremerhavens neues Stadtzentrum

Genuss & Freizeit

- 18 Genuss-Kolumne mit der Gelateria Milano + Verlosung
- 20 Unser Hofladen-Atlas – Gutes aus deiner Umgebung
- 23 PIER 6 stellt regionale Genüsse vor

24 Die schönsten Bäder und Strände in der Region

- 28 Tipps für das perfekte Grill-Ergebnis
- 30 Dein Tag in ... der Wesermarsch
- 32 Rätselseite + Impressum
- 33 Unsere Veranstaltungs-Highlights
- 34 MOIN Bremerhaven Veranstaltungskalender
- 40 Die aktuellen Highlights im TiF

Jobs & Wirtschaft

- 41 Business-Talk: Genuss ist bei Mühlenbeck Familiensache + Verlosung
- 44 Barwerk by Burschke bringt die Drinks

Bauen & Wohnen

- 46 So sorgst du zu Hause für Abkühlung
- 50 Vorsicht! Urlaubszeit ist Einbruchszeit
- 54 Hühner als Haustiere: Wir probieren es aus
- 56 Mit dem hagebaumarkt Langen zu deiner Sommeroase

Sport & Gesundheit

- 57 #teamspirit: Volles Tempo mit dem Wasserski-Club Bremerhaven
- 60 Empfindliche Zähne? Dr. Arendt Dental weiß Rat
- 61 Sicher trainieren auch bei hohen Temperaturen
- 65 Sander Apotheken: Das hilft bei Reisen gegen Übelkeit
- 66 Darum ist gutes Sehen und Hören so wichtig

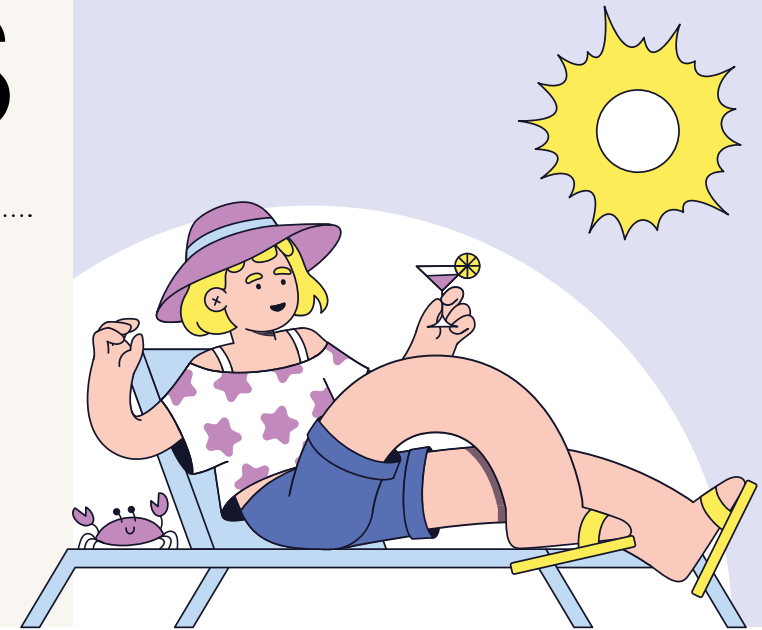
- 70 Eisbären bereiten sich auf neue Saison vor + Verlosung
- 71 Dominik Meine trainiert für internationale Fahrradralley

Tipps & Trends

- 73 Dein Weg zur Traumwohnung
- 75 Grotelüschen & Weber AG rät: diese Versicherungen brauchst du
- 76 Das zählt bei einem Gebrauchtwagen
- 78 Guido Wurtz erklärt Rechte beim Gebrauchtwagenkauf
- 79 So findest du das perfekte Fahrrad für dich
- 82 Snoopys Kolumne: Tiere aus dem Ausland adoptieren

NEWS

IM JULI & AUGUST



MARTIN GÜNTHNER WIRD NEUER OBERBÜRGERMEISTER

Zum 1. Juli soll Martin Günthner seine sechsjährige Amtszeit als Stadtoberhaupt antreten. Der 50-jährige Bremerhavener folgt damit auf Melf Grantz, der seine dritte Amtszeit als Oberbürgermeister aus gesundheitlichen Gründen frühzeitig beendete. Martin Günthner engagiert sich schon seit 1995 politisch – erst bei den Bremerhavener Jusos, dann von 1997 bis 1999 als Stadtverordneter für die SPD. 1999 wechselte er als Abgeordneter für den Wahlkreis Bremerhaven in die Bremische Bürgerschaft. Neben seiner politischen Tätigkeit arbeitete Martin Günthner als freiberuflicher Kommunikations- und PR-Berater. Ab 2010 hatte er das Amt des Bremer Senators für Wirtschaft, Arbeit und Häfen inne. 2019 trat er nach dem historisch schlechten Ergebnis der SPD bei der Bürgerschaftswahl überraschend zurück. Anfang 2024 übernahm Martin Günthner in Bremerhaven das Amt als Stadtrat für Soziales, Arbeit, Jugend und Familie.

Zu seiner ersten Amtszeit als Oberbürgermeister erklärte er: „Insbesondere die Verbesserung des Arbeitsmarktes, die Steigerung der Wirtschaftskraft sowie eine gelingende soziale Teilhabe für

alle Bürgerinnen und Bürger sind mir wichtige Anliegen.“ Gerade die fehlende Teilhabe an der Wahl des Oberbürgermeisters steht unterdessen in der Kritik: Die Bürgerinnen und Bürger hatten keinen direkten Einfluss darauf, wer den Posten bekommt. Bremerhaven ist die einzige deutsche Stadt in dieser Größe, in der es für das Amt keine Direktwahl gibt, sondern die Stadtverordneten den Oberbürgermeister festlegen. Martin Günthner habe außerdem schon lange als Nachfolger für Melf Grantz festgestanden, bevor überhaupt externe Kandidaten in Betracht gezogen wurden, so ein weiterer Vorwurf. Einer der Kandidaten klagt gegen die Entscheidung nun vor dem Verwaltungsgericht.





Bremerhavener Botschaft öffnet in Leipzig

Eine inoffizielle Botschaft vertritt jetzt unserer Seestadt in der sächsischen Metropole Leipzig. Der Exil-Bremerhavener Finn Hampel betreibt sie seit Juni gemeinsam mit dem Netzwerk „Kreativer Aufbruch Bremerhaven“. Die Bremerhavener Botschaft soll ein Zeichen für Austausch und Zusammenarbeit zwischen den beiden Städten setzen, Akteure zusammenbringen und Projekte anstoßen. Alle Interessierten können auf der Website Termine für einen Besuch in der Botschaft in der Karl-Liebknecht-Straße 12 vereinbaren. Im vergangenen Jahr hat der „Kreative Aufbruch Bremerhaven“ bereits für drei Tage eine Bremerhavener Botschaft in der Lloyd-Passage in Bremen geöffnet. Ziel war und ist es, unkonventionell positive Aufmerksamkeit für die Stadt zu schaffen.

www.bb-diplomatie.de

EISKALTE ACTION UND ALTE BEKANNTE BEIM SWB-ENERGIE-CUP

Internationale und lokale Eishockey-Stars kämpfen am 11. und 12. September beim swb-Energie-Cup 2026 in Bremerhaven um den Puck. Unter dem Motto „Homecoming“ erwartet die Zuschauer Duelle zwischen den Fischtown Pinguins, den Krefeld Pinguinen, HK Olimpija Ljubljana und Esbjerg Energy. In den vergangenen beiden Jahren pausierte das beliebte Format wegen der Teilnahme der Fischtown Pinguins an der Champions Hockey League.

Mit Thomas Popiesch, dem heutigen Trainer der Krefeld Pinguine, kehrt zum swb-Energie-Cup 2026 ein langjähriger Erfolgstrainer der Fischtown Pinguins an seine frühere Wirkungsstätte zurück. Ebenfalls in Bremerhaven zu Gast sind die Fischtown Club-Legenden Žiga Jeglič und Jan Urbas, die mit HK Olimpija Ljubljana antreten. Komplettiert wird das Teilnehmerfeld durch das befreundete dänische Spitzenteam Esbjerg Energy. Den kompletten Spielplan und Tickets findest du hier:

www.fishtown-pinguins.de



INVESTOR für neue Wulsdorfer Ortsmitte **SPRINGT AB**

Es ist schon mehr als sieben Jahre her, dass die Abrissbagger zwischen Weserstraße und Heinrich-Kappelman-Platz Raum für die neue Wulsdorfer Ortsmitte schafften. Geplant sind für das zentral gelegene Areal Neubauten mit einem Discounter, einem Drogeriemarkt und rund 100 Wohnungen. Doch der eigentlich für Anfang 2020 geplante Baustart

verzögerte sich immer wieder. Die Vorgaben durch die Stadt änderten sich mehrfach, ebenso die Entwürfe des Investors, der Bremerhavener Dieckell-Gruppe. Ende 2025 sah es noch so aus, als würden 2026 endlich die Bauarbeiten starten. Doch die Dieckell-Gruppe gab jetzt ihren Rückzug aus dem Projekt bekannt. Als Grund dafür nannte ein Sprecher nach wie vor

fehlende rechtliche und planerische Voraussetzungen sowie in der Zwischenzeit stark gestiegene Bau- und Finanzierungskosten. Der Magistrat will den Bebauungsplan und die Baugenehmigung in den kommenden Wochen dennoch beschließen, um potenziellen Investoren den Einstieg zu erleichtern. Einige der Vorarbeiten wie der Umbau der Einmündung der Linden-

allee in die Weserstraße und das Verlegen neuer Leitungen sind bereits teilweise erledigt. Die Wulsdorfer hoffen jetzt, dass die Lücke in ihrem Ortszentrum nicht noch weitere sieben Jahre klafft.



Bremerhaven in Zahlen:

Party TIME



80.000

Hektoliter Bier
produzierte die Bremerhavener
Karlsburg-Brauerei 1969

1839

ÖFFNETE EINE SCHANKSTUBE AN
DER PRAGER STRASSE 49 – DORT IST
AUCH HEUTE NOCH EINE KNEIPE:
DAS ALT-BREMERHAVEN

RUND 430 GASTSTÄTTEN,
RESTAURANTS, CAFÉS UND VEREINSHEIME
MIT SCHANKLIZENZ GIBT ES AKTUELL
IN BREMERHAVEN

MEHR ALS

600

**GASTSTÄTTEN
UND KNEIPEN**
gab es in Bremerhaven
in den 1960ern



1974

schloss die Karlsburg-Brauerei –
heute brauen dort Studenten der
Hochschule in AGs Bier

MEHR ALS

2000

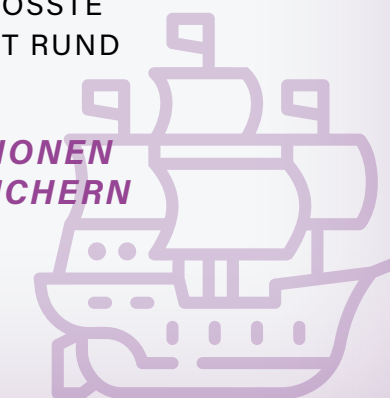
GÄSTE fasste die
Disco „Enterprise“ an
der Grazer Straße von
1985 bis 1995



FAST 25.000 MENSCHEN
KAMEN 1996 ZUM KONZERT DER
ROCK-BAND SCORPIONS
AUF EINEM PONTON VOR
DEM WESERDEICH

BREMERHAVENS BISHER GRÖSSTE
PARTY WAR DIE SAIL 2025 MIT RUND

1,34 **MILLIONEN**
BESUCHERN





JUNGE KULTUR IN DER ALTEN BÜRGER

DEICHTALK MIT DEN STUDENTISCHEN CLUB-GRÜNDERN DER „KARLSBURG“



Musik- und Lichanlage stehen schon. Aber in der „Karlsburg“ gibt es noch viele Baustellen.



Vielen jungen Leuten fehlt in Bremerhaven ein Club für elektronische Musik, studentische Partys und passende Kulturveranstaltungen. Eine Gruppe aus rund 30 Studierenden von der Hochschule Bremerhaven hat dieses Problem jetzt selbst in die Hand genommen. Sie gestalten und betreiben in Eigenregie den Club „Karlsburg“ in der Alten Bürger – als gemeinnütziger Verein. Wir haben Finn Kuhlmann, Merlin Kreissel, Meryem Almaz und Leander Sautter zum Deich-Talk getroffen.

Ich kenne den Laden noch als das „Yesterday“. Hier hat sich aber ganz schön was verändert. Was habt ihr bisher gemacht?

Merlin: Als wir zum ersten Mal in den Laden kamen, war alles, was einen Wert hatte, schon raus. Aber sonst sah der Laden aus wie am letzten Öffnungstag. Die ganzen Holzmöbel mussten raus. Und die Bar – die war gemauert. Dann musste der Boden herausgerissen und doppelt versiegelt werden. Außerdem haben wir alle Wände schwarz gestrichen.

Finn: Wir haben fast alles in Eigenleistung gemacht. Nur bei Sachen wie der Elektrik und dem Wasser brauchten wir Unterstützung.

Die ersten Partys haben hier auch schon stattgefunden. Seit wann hat die „Karlsburg“ denn geöffnet?

Merlin: Also Privatveranstaltungen machen wir hier schon seit Ende Januar. Das ist eine Art Test- und Findungsphase. Unser Plan ist es, im August auch offiziell zu öffnen.

Finn: Wir kommen ja alle nicht aus dem Business. Jeder muss jetzt erstmal Erfahrungen sammeln und seine Aufgaben finden.

Was waren denn eure Highlights bisher?

Leander: Ein Highlight war unsere „Nacht der Kollektive“ im Mai. Wir haben in Bremerhaven recht viele Kollektive von jungen Menschen, die Bock haben, elektronische Musik zu machen. Vier Kollektive haben hier bei der Gestaltung des Programms und bei der Musik mitgewirkt und so einfach zu einem sehr schönen kulturellen Abend beigetragen. Das hat in Bremerhaven so bisher noch nicht stattgefunden.





Finn: Für mich war unser erster Abend das Highlight. Ich glaube, ich saß keine Minute ruhig oder habe auch nur eine Sekunde getanzt. Stattdessen bin ich von Stelle zu Stelle gerannt, habe „Feuer gelöscht“ und Gläser gespült. „Date my Mate“ war auch ein Highlight. Da konnten Leute ihre Single-Freunde auf ironische Weise mit einer Power-Point-Präsentation vorstellen. Da waren bestimmt 100 Leute hier.

Für heute Abend ist die Punker-Kneipe „Stress“ angekündigt, regelmäßig öffnet ihr auch als „Studi-Kneipe“. Wer ist denn eure Zielgruppe?

Merlin: Es gibt hier verschiedene Ansätze. Das eine ist halt, dass Studierende für Studierende etwas machen und dass wir hier auch Tage haben, die vielleicht rein für Studierende sind. Aber ansonsten soll das hier ein Begegnungsort sein, um die verschiedenen Bubbles in Bremerha-

ven zu vermischen – auch verschiedene Musikrichtungen. Heute ist Punk-Kneipe. Außerdem haben wir viele, die eher in die Richtung Techno und Trance gehen. Ich selber habe hier für eine Klubnacht Pop aufgelegt.

Finn: Die Klubnacht war eigentlich die erste Veranstaltung, mit der wir aus unserer Bubble rausgegangen sind. Damit haben wir eine sehr breite Masse angesprochen und hatten viele Gäste, die wir vorher nicht kannten. Auch viel Laufkundschaft aus der Alten Bürger.

Meryem: Es war selten so voll hier wie an dem Abend.

Die Stühle sind ein Geschenk aus dem piccolo teatro. Gestrichen haben die Vereinsmitglieder selbst.



» Das war so ein Moment, in dem wir gedacht haben: Wenn nicht jetzt, dann wahrscheinlich gar nicht. «

Finn

Feste Öffnungszeiten und -tage wird es in der „Karlsburg“ aber nicht geben, oder?

Finn: Wir haben jede Woche im Wechsel einmal „Stress“ oder die Studikneipe, also vier Barabende im Monat. Das ist fest. Ziel ist es, außerdem zweimal im Monat eine größere Veranstaltung auf einem Freitag oder Samstag anzubieten. Eine in Richtung Pop und 2000er, eine in Richtung elektronischer Musik. Dazu noch Workshops.

Merlin: Wir sind da sehr flexibel. Wenn die VereinsmitgliederInnen etwas organisieren wollen, können sie das auch machen. Wir sind offen für Neues und fördern das auch.

Finn: Wir wollen auch Workshops und Ausstellungen anbieten, damit das hier ein vollendeter Kulturort wird. Ein großes Ziel ist, dass der Laden irgendwann einmal fertig renoviert, alles abgenommen und offiziell eröffnet ist – und, dass wir alle, die hier abends arbeiten, auch dafür bezahlen können.

Um die „Karlsburg“ zu betreiben, habt ihr einen gemeinnützigen Verein gegründet. Was ist die Idee dahinter?

Finn: Das Projekt „Karlsburg“ soll nicht an bestimmte Leute gebunden sein. Wir sind ja Studierende und bleiben meistens nicht für immer in Bremerhaven. Wenn die Leute wieder wegziehen, soll es ja weitergehen.

Merlin: Ziel ist es, dass immer neue Studierende mit neuen Ideen in den Verein kommen und den Raum auch neu gestalten können. Das Schöne ist, dass sich so ein Verein immer weiterentwickeln kann. Die Mitglieder können aus dem Club in zehn Jahren zum Beispiel auch ein Café machen, wenn das dann besser passt.

Leander: Im Verein begegnen wir uns von Mensch zu Mensch, nicht von Chef zu Angestelltem. Wir finden Entscheidungen gemeinsam, niemand hat mehr Rechte als der andere. Hierarchische Strukturen lehnen wir ab.

Wie seid ihr denn zu eurem Laden, dem ehemaligen „Yesterday“ in der Alten Bürger, gekommen?

Merlin: Viele verschiedene Leute aus ganz unterschiedlichen Bereichen haben schon total lange Bock auf einen Club für elektronische Musik. Es hat aber der passende Ort dafür gefehlt. So schade es auch ist, dass das „Yesterday“ zugemacht hat, war es für uns die eine Möglichkeit. Die Lage in der Alten Bürger ist perfekt dafür.

Finn: Über Vitamin B haben wir dann den Kontakt zum Vermieter hergestellt und ge-

merkt, dass die Mietsituation finanziell für uns machbar ist. Das war so ein Moment, in dem wir gedacht haben: „Wenn nicht jetzt, dann wahrscheinlich gar nicht.“

Leander: Die Nostalgie vom „Yesterday“ spielt hier natürlich auch eine Rolle. Wir haben hier ein ganz anderes Konzept und die Leute müssen das erstmal akzeptieren.

Meryem: Ich würde hier total gerne auch mal eine Party mit der Musik von damals organisieren – für die Leute, die früher ins „Yesterday“ gegangen sind.

Ihr habt im Januar die Schlüssel für den Club übernommen. Was denkt ihr jetzt, wenn ihr hier reinkommt?

Finn: Es gibt viele kleine Dinge, die mich hier happy machen. Zum Beispiel wenn man am Tag nach einer Veranstaltung reinkommt und der Laden schon sauber gemacht wurde.

Merlin: Ich bin sehr stolz darauf, wenn ich daran denke, wie es vorher hier aussah. Auf der anderen Seite sieht man aber auch noch den Weg, der vor uns liegt. Es verändert sich hier ständig etwas. Der Raum lebt und das ist schön zu sehen.

Leander: Wenn ich hier reinkomme, habe ich direkt Lust, Party zu machen. Andererseits habe ich aber auch immer die Arbeit und die Organisation dahinter im Kopf.

[instagram.com/karlsburgskinder/](https://www.instagram.com/karlsburgskinder/)



Die Kinder der
Karlsburg
KURZ & KNAPP

UNSERE STÄRKEN

Vielfalt, Engagement, Gemeinschaft

UNSERE SCHWÄCHEN

Zu wenig Zeit, zu wenig Geld, zu wenig Mitglieder

UNSER MOTTO

„Lang lebe die Karlsburg!“

DAS MÖGEN WIR BESONDERS AN BREMERHAVEN

Die Menschen hier und die Möglichkeiten, selbst etwas zu bewirken.

DAS WOLLEN WIR IN BREMERHAVEN UNBEDINGT NOCH MACHEN

Wir würden gerne einmal jemanden an der Tür abweisen müssen, weil der Laden zu voll ist



200 JAHRE WELTSTADT MIT ECKEN & WATERKANT

**BREMERHAVEN STARTET DEN COUNTDOWN
ZUM JUBILÄUMSJAHR**

Im Jahr 2027 beginnt ein besonderes Jahresprogramm mit rund 200 größeren und kleineren Veranstaltungen. Im Mittelpunkt stehen die Stärken unserer Seestadt: kantige Ehrlichkeit, Weltoffenheit und Durchhaltefähigkeit werden durch die Beteiligung der Stadtbevölkerung wertgeschätzt. Die Einwohnerinnen und Einwohner sind dabei nicht nur Gäste, sondern gestalten das Programm aktiv mit. Bis zum 1. September kannst du deine Ideen für das Jubiläumsjahr „200 Jahre Bremerhaven“ einreichen.

» Wir wollen damit alle Leute einbinden, die auch stolz auf unsere Stadt sind, denen Bremerhaven nicht egal ist. «



2027 wird Bremerhaven als kleine Weltstadt mit Ecken und Waterkant sichtbar – eine Stadt, die durch kantige Charaktereigenschaften Haltung zeigt und im Kleinen globale Bedeutung entfaltet. Im Mittelpunkt steht dabei nicht nur der Blick nach außen, sondern auch die Stärkung des inneren Selbstbilds: Die Qualitäten der Stadt werden sichtbar, erlebbar und bewusst gemacht.

Das Projektbüro der Erlebnis Bremerhaven organisiert das Jubiläumsjahr und bekommt für den Start der Kommunikation Unterstützung vom Kreativen Aufbruch. Hier sieht Niklas Bachmann vom Kreativen Aufbruch Bremerhaven (KAB) Möglichkeiten für mehr Selbstbewusstsein. „Wir haben hier weltweit bedeutsame Forschungseinrichtungen und Museen, einen internationalen Welthafen, Spitzensport auf Weltniveau und ein Ehrenamt, dass unsere Stadt zusammenhält“, zählt er auf. All das und ein Blick in die Zukunft soll zum 200-jährigen Stadtjubiläum sichtbar gemacht und wertgeschätzt werden.


Nah dran an den Menschen soll das Jubiläumsjahr sein: viele Veranstaltungen und ein Bürgerfest für alle. Deshalb setzen die Planer auf eine möglichst große Beteiligung aus der Stadtgesellschaft. Passend zum Jubiläum soll es 2027 über das ganze Jahr verteilt 200 Veranstaltungen geben – vom 11. Januar bis zum 31. Dezember. Hast du eine Idee? Vom kleinen Nachbarschaftsfest bis zur Großveranstaltung: Du kannst deine Vorschläge noch bis zum 1. September 2026 online einreichen unter www.bhv-200.de.

Oder du gehst damit in das Projektbüro „200 Jahre Bremerhaven“ an der H.-H.-Meier-Straße 6 in den Havenwelten und lässt dich dort beraten. 1,4 Millionen Euro stellt das Bundesland Bremen für das Festjahr zur Verfügung. Einige Highlights wie ein Stadtfest sind bereits in Planung.

„Wir wollen damit alle Leute einbinden, die auch stolz auf unsere Stadt sind, denen Bremerhaven nicht egal ist“, erläutert Benthe Stolz von der Erlebnis Bremerhaven. Klar hat Bremerhaven viele Baustellen und Ecken, an denen es nicht rund läuft. Doch auch das gehört zur Stadtidentität dazu – das Rohe und Ehrliche soll nicht versteckt werden.

Entsprechend zeigt sich das Stadtjubiläum auch in maritimem und industriellem Design: eine Freibordmarke, auch Plimsoll genannt, ist Grundlage für das offizielle Logo. Dieses Symbol zeigt, auf Schiffsrümpfe lackiert, ihren maximalen Tiefgang an und findet sich hundertfach in der Stadt. In Farben und Formen orientiert sich das Projekt „200 Jahre Bremerhaven“ an modernen Vorlagen aus dem Hafen: Containerfrachter statt Segelschiff, Bremerhaven 2027 statt 1827.

Tradition ist für jede Stadt wichtig. In Bremerhaven ist sie eng mit dem Wasser verbunden: Handel, Schiffbau und Fischerei haben unsere Identität geprägt. Immer wieder musste unsere Heimatstadt schwere Schläge wegstecken – von der Fischereikrise über die Schließung vieler Werften bis zum heutigen Umbruch in der Innenstadt. Doch die Stadt ist nach diesen Schlägen wieder aufgestanden und hat mit Elan und neuen Ansätzen weitergemacht.

Dafür bietet ein gemeinsames Jubiläumsjahr den perfekten Anlass, gemeinsam wieder Fahrt aufzunehmen. Der Blick soll nicht nur zurück gehen, sondern nach vorne. Wind und Wellen können ein Schiff schon mal vom Kurs abbringen. Dann ist es besonders wichtig, dass die Crew ihr Ziel kennt – und alle mit anpacken. 

Infos zum Stadtjubiläum und den Film zu „200 Jahre Bremerhaven“ findest du hier: bhv-200.de





Maritime Tage in Sicht!

VIEL PROGRAMM VOM
12. BIS 16. AUGUST

Masten ragen in den Himmel, Musik klingt übers Wasser und der Duft von Streetfood liegt in der Luft: Bremerhaven lädt vom 12. bis 16. August wieder zu fünf Tagen voller Hafenflair und internationaler Schifffahrt ein. Die Maritimen Tage bieten außerdem zahlreiche Musik-Acts von Shanty bis Electronic Dance Music.

Rund um den Neuen Hafen entsteht erneut eine beeindruckende Bühne für Großsegler, Spezialschiffe und maritime Geschichten – mit freiem Blick aufs Wasser und jeder Menge Festivalgefühl. Rund 400.000 Besucherinnen und Besucher werden an den fünf Tagen erwartet. Einige der Publikumsliebhaber der SAiL kehren zurück nach Bremerhaven, allen voran die „Alexander von Humboldt II“.

Aus Spanien kommen die historische „Nao Victoria“, Nachbau des ersten Weltumseglers der Geschichte, sowie der elegante Dreimaster „Pascual Flores“. Auch das schneeweiße polnische Vollschiff „Dar Młodzieży“ wird erwartet. Dazu gesellen sich zahlreiche Traditions- und Spezialschiffe, Rettungseinheiten, Zoll- und Polizeischiffe, viele mit „Open Ship“.



◀ Beim „Open Ship“ gibt es exklusive Einblicke.

UNTER SEGELN AUF DER WESER

Die Großsegler „Gulden Leeuw“, „Wylde Swan“ und „Großherzogin Elisabeth“ nehmen sogar Gäste zu Segeltörns auf der Weser mit – bei Tages- und Abendfahrten. Wer mitsegeln möchte, sollte sich frühzeitig Plätze über die Erlebnis Bremerhaven sichern. Die Maritimen Tage vom Wasser aus erleben können Besucher außerdem bei Börteboot-Touren durch den Hafen.

Rund 400.000 Besucher werden erwartet.

An Land wartet ein Programm für alle Generationen: Live-Musik, maritime Märkte, Feuerwerk, Lichtinszenierungen am Abend und das beliebte Streetfood-Festival im alten Lloyd-Dock sorgen für echtes Sommerfestival-Gefühl. Auf der Radio-Bremen-Bühne tritt unter anderem

der Pop-Newcomer MYLE auf. Vielfältige Musik-Acts sind außerdem auf der Bremen-Next-Bühne und beim NEUS-Festival zu sehen und zu hören. Traditionelle Lieder von der See stehen beim Shanty-Festival im Mittelpunkt und für Familien und Kinder macht die beliebte Toggo Tour Station an der Weser. Das ganze Programm und Reservierungen für Segeltörns findest du hier:

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



MAX GIESINGER

GLÜCK AUF DEN STRASSEN - OPEN AIRS 2026

FR 04. SEP 2026, 20:00 UHR

OPEN AIR | STADTHALLE BREMERHAVEN

TICKETS
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE
0471 59 17 590

 **stadthalle**
EVENT UND MESSE

NOVO:

Mut zur Zukunft oder vertane Chance?

Das Großprojekt auf dem Karstadt-Areal soll die Innenstadt beleben. Doch beim Blick auf die Pläne fragen sich manche, wo eigentlich die große Vision geblieben ist.

Wo heute noch die Reste des ehemaligen Karstadt-Gebäudes liegen, soll bis Ende 2029 ein neues Herzstück der Bremerhavener Innenstadt entstehen – wir haben bereits im vergangenen September (MOIN 5/25) darüber berichtet. Das Projekt NOVO vereint Stadtbibliothek und Jugendherberge unter einem Dach und versteht sich als „Dritter Ort“ – ein Platz zum Lernen, Lesen, Begegnen und Verweilen. Die Politik spricht von einem Jahrhundertprojekt. Die Kritiker stellen dagegen eine einfache Frage: Kann sich Bremerhaven das überhaupt leisten?

Die Idee klingt erstmal überzeugend. Seit dem Ende von Karstadt klafft mitten in der Fußgängerzone eine Wunde. Die Innenstadt kämpft mit Leerständen, sinkender Aufenthaltsqualität und dem Strukturwandel des Einzelhandels. Ein Gebäude, das Besucher anzieht, Bildung mit Tourismus verbindet und neues Leben in die City bringt, erscheint da fast wie eine logische Antwort.

Der jetzt ausgewählte Siegerentwurf verspricht viel. Auf sechs Etagen sollen Bi-

bliothek und Jugendherberge entstehen. Geplant sind offene Begegnungsflächen, ein Stadtbalkon und sogar ein Bibliotheksgarten auf dem Dach. Die Verantwortlichen hoffen auf einen Ort, der weit über die Funktionen einer klassischen Bibliothek hinausgeht und Menschen in die Innenstadt lockt.

UND HIER KOMMT DIE MILLIONENFRAGE...

Während die Vision groß ist, werden auch die Fragezeichen größer. Die ursprünglichen Kosten wurden mit rund 75 Millionen Euro angegeben. Inzwischen kursieren deutlich höhere Schätzungen. Aus Fachkreisen ist von rund 90 Millionen Euro Baukosten die Rede. Kritiker weisen darauf hin, dass dabei Finanzierungskosten noch gar nicht vollständig berücksichtigt seien. Rechnet man diese hinzu, könnten die tatsächlichen Gesamtkosten deutlich höher ausfallen.

Besonders kritisch äußert sich der ehemalige städtische Pressesprecher Volker Heigenmooser. Ihm erscheint die öffentliche Darstellung der Finanzierung extrem optimistisch. Zwar muss die Stadt nicht selbst investieren, das macht die Stäwog als Bauherr. Die Mietzahlungen für die Stadtbibliothek werden aber über Jahrzehnte hinweg aus dem städtischen Haushalt kommen.

Tatsächlich geht die Stadt bislang von jährlichen Mehrkosten in Höhe von rund 1,6 Millionen Euro gegenüber dem heutigen Zustand aus. Kritiker halten jedoch höhere Belastungen für möglich, insbesondere wenn die Baukosten weiter steigen oder die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen sich verändern. Allerdings stehen die endgültigen Zahlen noch aus. Die Stäwog will nach Angaben ihres Geschäftsführers Sieghardt Lückehe bis zum Frühjahr 2027 ein belastbares Finanzierungskonzept vorlegen. Erst dann wird klar sein, mit welchen Mietkosten für Stadtbibliothek und Jugendherberge tatsächlich zu rechnen ist – und was das NOVO die Stadt am Ende wirklich kosten wird.

WO BLEIBT EIGENTLICH DER GROSSE WURF?

Als die ersten Ideen für die Nachnutzung des Karstadt-Areals vorgestellt wurden, galten etwa das Forum in Groningen oder das Dokk1 in Aarhus als Vorbilder – Gebäude, die über ihre Funktion hinaus als architektonische Wahrzeichen gelten, Besucher anziehen und das Stadtbild prägen.

Der nun ausgewählte Entwurf verfolgt einen anderen Ansatz. Das Architekturbüro blrm beschreibt sein Konzept als modular und flexibel. Im Laufe der Jahre sollen sich Räume verändern und an neue



So stellen sich die Architekten den Begegnungsbereich im NOVO Bremerhaven vor.

Bedürfnisse anpassen lassen. Projektleiter Jan Busemeyer spricht von einem Baukastenprinzip.

Gemessen am ursprünglich angekündigten spektakulären Neubeginn für die Innenstadt wirkt der Siegerentwurf vergleichsweise zurückhaltend. Statt eines markanten architektonischen Statements zeigt das vorgestellte Modell ein funktionales Gebäude, das eher durch seine Nutzung als durch seine äußere Erscheinung überzeugen soll.

So wird die Frage laut, ob die Verantwortlichen am Ende der Mut verlassen hat. Sollte ein Projekt dieser Größenordnung nicht auch ein Gebäude hervorbringen, das die Innenstadt so sichtbar verändert, dass es zu einem neuen Wahrzeichen werden kann?

EINE WETTE AUF DIE INNENSTADT Andererseits wäre es zu einfach, das Projekt nur auf seine Risiken zu reduzieren. Bremerhaven hat in den vergangenen Jahrzehnten auch gezeigt, dass mutige Investitionen die Stadt verändern können. Die Havenwelten wären ohne große öffentliche Vorleistungen nicht entstanden. Viele Projekte, die heute als Erfolg gelten,

wurden anfangs skeptisch betrachtet. Wer nur auf die Kosten schaut, übersieht möglicherweise die langfristigen Chancen für Innenstadt, Tourismus und Bildungsangebote.

Die Frage ist nicht, ob das NOVO Geld kostet. Das wird es, und zwar nicht zu knapp! Entscheidend wird aber sein, ob der Nutzen den Preis rechtfertigt. Bekommen wir einen lebendigen Treffpunkt, der Menschen anzieht und die Innenstadt stärkt? Oder ein architektonisch mäßig ambitioniertes Gebäude, in dessen Betrieb dauerhaft zugebuttert werden muss?

Darauf gibt es naturgemäß jetzt noch keine endgültigen Antworten. Fest steht aber schon: NOVO ist mehr als ein Bauprojekt. Es ist eine Grundsatzentscheidung darüber, wie Bremerhaven seine Innenstadt in Zukunft versteht. Oder ob es sie je verstanden hat. Genau deshalb lohnt sich die Debatte. Und auch wir werden dranbleiben. ◉ JS

Viel günstiger geht's nicht.

Autos ab
1,65 €



cambio-CarSharing.de



MIT ALLEN Sinnen

DIE GENUSS-KOLUMNE VON DAGMARA SZATKOWSKI VON DER GELATERIA MILANO



SOMMER AUF DER ZUNGE

Dagmara und Richard Szatkowski betreiben seit vergangenem Jahr die beiden Eiscafés an der Großen Kirche und im Columbus-Center. Neben viel Erfahrung und traditionellen Rezepten bringen sie auch moderne Kreationen mit.

Der Sommer hat viele Geschmäcker. Er schmeckt nach Sonne auf der Haut, nach langen Abenden am Wasser und nach den kleinen Auszeiten, die einen gewöhnlichen Tag besonders machen.

Wenn die Temperaturen steigen, verändert sich auch unser Genussverhalten. Heiße Schokolade wird gegen leichte Erfrischungen getauscht, der Kaffee wandert nach draußen und die Lust auf etwas Kühles begleitet uns durch den Tag. Genau dann beginnt die Hochsaison einer der schönsten Sommertraditionen überhaupt: Eis.

Doch Eis ist längst mehr als nur eine Erfrischung. Es ist ein Stück Lebensgefühl. Der erste Löffel cremiges Pistazieneis, die fruchtige Frische einer Zitrone oder der intensive Geschmack sonnengereifter Mango können Erinnerungen wecken, Urlaubsgefühle hervorrufen und für einen Moment den Alltag vergessen lassen. Besonders schön ist dabei die Vielfalt. Während die einen auf Klassiker wie Stracciatella oder Vanille schwören, entdecken andere jedes Jahr neue Liebessorten. Mal fruchtig, mal cremig, mal überraschend – Genuss kennt keine festen Regeln.

Der Sommer lädt dazu ein, sich diese kleinen Momente ganz bewusst zu gönnen. Ein Eis an der Promenade vor der Großen Kirche, eine Kaffeepause auf der Terrasse oder ein spontanes Treffen mit Freunden nach Feierabend auf einen erfrischenden Cocktail in der Gelateria Milano. Oft sind es genau diese Augenblicke, die später in Erinnerung bleiben.

Doch Genuss bedeutet hier weit mehr als Eis. In den Sommermonaten wird die Gelateria Milano zu einem Treffpunkt für Menschen, die gutes Essen, Kultur und geselliges Beisammensein schätzen. Kultur- und Konzernachmittage sorgen für besondere Atmosphäre und laden dazu ein, Musik und Kulinarik miteinander zu verbinden. Bei einem fruchtigen Cocktail, einem Cappuccino oder einem Glas Wein lässt sich das bunte Treiben rund um die Große Kirche entspannt genießen. Auch Liebhaber süßer Spezialitäten kommen auf ihre Kosten: Goldbraun gebackene belgische Waffeln, serviert mit köstlichen Dessertkirschen und feinen Toppings, sind ein sommerlicher Genuss, der Erinnerungen an Urlaubstage und unbeschwerte Nachmittage weckt.

In einer Zeit, in der vieles schnelllebig geworden ist, besitzt eine gute Kugel handwerklich hergestelltes Eis etwas Beruhigendes. Sie erinnert daran, dass Qualität Zeit braucht, dass gute Zutaten den Unterschied machen und dass echter Genuss nicht kompliziert sein muss.

Die Gelateria Milano steht genau für diese italienische Genussskultur: sorgfältig ausgewählte Zutaten, traditionelle Handwerkskunst und die Leidenschaft, aus jeder Sorte ein kleines Geschmackserlebnis zu machen. Hier trifft italienische Lebensfreude auf den norddeutschen Sommer – eine Kombination, die wunderbar harmoniert.

Vielleicht ist das das Geheimnis des Sommers: nicht immer auf die großen Ereignisse zu warten, sondern die kleinen Genussmomente zu feiern. Ein sonniger Nachmittag, nette Gesellschaft, Musik im Hintergrund und ein Eis, das den Geschmack der Saison einfängt.

Mehr braucht es manchmal nicht für einen perfekten Sommertag.

Buon appetito und einen genussvollen Sommer wünscht das Team der Gelateria Milano.

gelateria-milano.de



LE

GEWINNSPIEL

Wir verlosen gemeinsam mit der Gelateria Milano einen Gutschein für einen Eisbecher deiner Wahl. Um zu gewinnen, schicke uns eine E-Mail mit dem Betreff „Milano“ und deiner Postleitzahl an

gewinnspiel@moin-bremerhaven.de und beantworte darin folgende Frage:

WELCHE EISSORTE ENTHÄLT IN WEIN EINGELEGTES ROSINEN?

Einsendeschluss ist der 14. August 2026.
Viel Glück!



FRISCH VOM FELD – ohne Umwege

UNSER HOFLADEN-CHECK
ZEIGT DIR, WO DU REGIONALE
PRODUKTE BEKOMMST – OFT
SOGAR RUND UM DIE UHR



Der einfachste Weg, um in Bremerhaven an frische, regionale Lebensmittel zu kommen, führt zu einem der sechs Wochenmärkte. Allerdings werden die am Mittag schon wieder abgebaut und nicht jeder Bremerhavener steht mit den Hühnern auf. So machen sich viele von ihnen regelmäßig auf den Weg zu einem der zahlreichen Hofläden im Umland. Hier findest du die wichtigsten Adressen.

Klar, als Großstadt mit gerade mal einer Handvoll landwirtschaftlicher Betriebe ist Bremerhaven kein Pflaster für klassische Hofläden. Doch kaum ist man über die Stadtgrenze, betritt man die Welt der landwirtschaftlichen Direktvermarktung – vom selbst gemalten „Frische Eier“-Schild über kleine Verkaufsstellen und moderne Selbstbedienungsautomaten bis zum fast vollsortierten Hofladen.

Im Landkreis Cuxhaven gibt es zahlreiche Höfe, die ihre Produkte direkt verkaufen.



Sie stehen für eine Form des Einkaufens, die immer mehr Menschen für sich entdecken: kurze Wege, transparente Herkunft und Produkte, die nicht erst quer durch Deutschland oder gar um die halbe Welt transportiert wurden.

Gleichzeitig erlebt eine moderne Variante dieses Prinzips einen Boom: die Regiomaten. Diese Verkaufsautomaten stehen oft direkt am Hof oder an gut erreichbaren Straßen und sind rund um die Uhr zugänglich. Im Angebot sind Eier, Kartoffeln, Fleisch, Marmeladen oder Milchprodukte – bezahlt wird unkompliziert bar oder mit Karte.

Für viele ist das die perfekte Lösung zwischen Wochenmarkt und Supermarkt: regional einkaufen, aber unabhängig von Öffnungszeiten. Besonders Pendler und Berufstätige profitieren davon, auf dem Heimweg von der Arbeit noch spontan und flexibel etwas Leckeres erstehen zu können.

Unser Hofladen-Atlas zeigt dir, wo du diese Angebote in der Region findest – vom klassischen Hofladen bis zum Regiomat am Straßenrand. Probier's aus. Vielleicht liegt der nächste frische Einkauf näher, als du denkst.

Kategorien im Überblick

-  Hofladen
-  Regiomat / Verkaufsautomat
-  Besonderheiten



HOFLÄDEN & DIREKTVER- MARKTER

RAUM CUXHAVEN / WURSTER NORDSEEKÜSTE

Bioland-Hof Fischer

Arenscher Straße 56, 27476
Cuxhaven-Arensch | Wurst,
Honig, Eier | ☆ Bio
biolandhof-fischer.de

Obsthof Eckhoff

Osterende 22, 27478 Cuxha-
ven-Lüdingworth | Obst, Säfte,
Saisonware
obsthofeckhoff.de

Hofladen Schwerdts

Großenbütteler Weg 1, 27632
Cappel | Obst, Gemüse, Fleisch

Biohof Alsum

Alsumer Straße 50, 27632
Dorum | Fleisch, Gemüse, Obst

SB Hofladen Spieka

Oberknill 8a, 27639 Spieka |
Obst, Gemüse, Eier u.v.m. |
☆ hausgemachte Spezialitäten

GEESTLAND

Hof Icken

Hörn 4, 27607 Sievern | Fleisch, Wurst,
Milchprodukte u.v.m. | ☆ Bio

hof-icken.de

Feldmanns Hoflädchen

Schaafdrift 2, 27607 Sievern | Fleisch,
Obst/Gemüse, Milchprodukte u.v.m. |

☆ Getränke

hofladen-feldmann.de

LandGut Wolff-von der Lieth

Geesteallee 63, 27624 Elmlohe | Eier,
Kartoffeln, Fleisch | ☆ Duroc-Schwein,
Highland-Rind

hof-wolff-vonderlieth.de

Hof Hellersbruch

Hellersbruch, 27624 Alfstedt | Eier,
Kartoffeln, Gemüse u.v.m. |

Hof Döscher

Dorfstraße 36, 27624 Kührstedt | Obst,
Gemüse | ☆ Eis

hof-doescher.de

Hof Schmiedt

Ortsallee 1, 27607 Krempel | Eier,
Kartoffeln, Gemüse u.v.m. | ☆ 24/7

SCHIFFDORF / BEVERSTEDT /
HAGEN IM BREMISCHEN**Hofladen Dünenfähr Werner**

Dünenfährstraße 3a, 27612 Loxstedt |
Obst, Gemüse, Kartoffeln u.v.m. |

☆ Spargel, Erdbeeren

werner-frische.de

Christianes kleines Hoflädchen

Apeler Straße 9, 27619 Schiffdorf-
Apeler | Eier, Kartoffeln, Obst u.v.m. |

☆ Selbstgebackenes

hofladenapeler.de

Bio-Hof Blanken

Parkstraße 14, 27612 Loxstedt | Obst,
Gemüse, Fleisch | ☆ Bio

Hof7

Brink 7, 27616 Beverstedt |
Konfitüren, Liköre, Feinkost

hof7-hofladen.de

Biohof Wrede

Freschluneberger Straße 45, 27616
Lunestedt | Fleisch, Eier, Kartoffeln |

☆ Aubrac-Rinder

biohof-wrede.de

Die Quertreiber

An den Querteilen 4, 27616 Frelsdorf |
Fleisch, Brot, Eier | ☆ Hofcafé

REGIOMATEN /
VERKAUFS-AUTOMATEN**Regiomat Schultze**

Im Wiebusch 27, 27624 Elmlohe

Jimmys Hof

Wesermünder Straße 15, 27616
Beverstedt | Eier, Wurst, Milch u.v.m.

Regiomat Klaus

Alter Buchenweg 10,
27628 Hagen im Bremischen

Milchtankstelle Hof Müller

Hof am Wall 1, 27607 Langen |
Milch, Eier, Kartoffeln | ☆ Bio

milchtankstelle-langen.de

Melkhus - Tanjas Bauernhofeis

Auf der Hollhorst 9, 27628 Hagen-Heine
| Milch, Eier, Kartoffeln | ☆ Eis

tanjas-bauernhofeis.de

JS



ANZEIGE

GOP.

KIDS FÜR NIX
Eintritt frei für Kinder in den Sommerferien.

impulse
heart – beat – art

26. Juni bis 27. September 2026

GOP. Variété-Theater Bremen
variete.de

*Regional genießen im PIER 6*

In diesem Sommer dürfen sich die Gäste des PIER 6 auf spannende Begegnungen und besondere Geschmackserlebnisse freuen, bei denen Regionalität im Mittelpunkt steht.

Am 25. Juli lädt das Restaurant zum „Farm to Table“-Abend ein. Gemeinsam mit dem Hof von der Lieth aus Elmlohe, dem Hof Döscher aus Kührstedt und Gut Wagyu aus Emtinghausen bei Bremen entsteht ein Menü mit besten Zutaten direkt von den beteiligten Betrieben. Im PIER 6 geben die Partner Einblicke in ihre Arbeit und beantworten Fragen der Gäste. „Wir möchten zeigen, wie viel

Leidenschaft hinter unseren Produkten steckt“, erklärt Geschäftsführer Nico Flathmann.

Bei schönem Wetter öffnet das PIER 6 außerdem wieder seine Außenbar direkt am Neuen Hafen. Wann genau, erfährst du auf Social Media. Während der Maritimen Tage (12.-16. August) sorgt zusätzlich der Hof von der Lieth mit Spezialitäten vom Duroc-Schwein und Highland-Rind für besondere Grillmomente direkt am Wasser. JS

restaurant-pier6.de



AB INS WASSER!

DIE SCHÖNSTEN BÄDER UND STRÄNDE IN DER REGION

Das Thermometer steigt, eine Abkühlung im Wasser ruft! Zum Glück wohnen wir nicht nur am Meer, sondern auch umgeben von Seen und anderen Badestellen. Ob Sandstrand, Baggersee oder Schwimmbad: Wir haben die Hot Spots für eine kühle Erfrischung in der Region gesammelt.

SCHWIMMBÄDER

FREIBAD GRÜNHÖFE

Eine große und schattige Liegewiese, ein 50-Meter-Becken für die Schwimmer und richtig viel Platz zum Planschen in Baby- und Kinderbecken: Das Freibad Grünhöfe hat alles, um sich an einem heißen Sommertag abzukühlen. Aber auch an kälteren Tagen ist es dank der beheizten Becken einen Besuch wert. Eine Rutsche im Nichtschwimmerbecken, ein Spielplatz und Sportfelder runden den Spaß ab. Das Freibad hat eine durchgehende Badeaufsicht, einen Kiosk sowie Umkleiden und Duschen.

- ◆ Marschbrookweg 135, Bremerhaven
- ◆ **Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 13 bis 19 Uhr, während der Sommerferien zusätzlich 6.30 bis 9.30 Uhr, Wochenende und Feiertage: 12 bis 18 Uhr

baeder-bhv.de/baeder/freibad-gruenhoefe



WATT 'N BAD

Action und Entspannung mit Blick auf die Nordsee verspricht das Watt'n Bad in Dorum-Neufeld. Alle 30 Minuten gibt es im Hauptbecken ordentlich Wellengang – ein Riesenspaß für große und kleine Besucher. Zwei Rutschen, ein umfangreiches Babybecken und ein zusätzliches Kinderbecken im Innenbereich machen das Bad besonders familienfreundlich. Ausruhen kannst du dich auf der großen Liegewiese mit Zugang zur Nordsee. Hier findest du auch Gastronomie und eine Strandkorb-Vermietung.

- ◆ Am Kutterhafen 3, Dorum-Neufeld/Wurster Nordseeküste
- ◆ **Öffnungszeiten:** Täglich 10 bis 18 Uhr

wursternordseekueste.de/poi/wattn-bad



MOOR-THERME

Das Wellness-Bad mit zwölf verschiedenen Becken und fünf Saunen ist das ganze Jahr über einen Besuch wert. Im Sommer öffnet aber zusätzlich die Liegewiese neben Saunadorf und Schwimmbecken. Weitere Highlights sind die 65 Meter lange Wasserrutsche mit Sound- und Lichteffekten und das von Moorwasser gespeiste Solebecken.

- ◆ Berghorn 13, Bad Bederkesa/Stadt Geestland
- ◆ **Öffnungszeiten:** Montag bis Donnerstag 10 bis 21 Uhr, Freitag und Samstag 10 bis 22 Uhr, Sonntag 9 bis 20 Uhr

moor-therme.de



Wo das Wasser am schönsten ist ...

Ob Abkühlen, Aufwärmen, Austoben oder Erholen – in den Bremerhavener Bädern kommen sowohl Sportkanonen als auch Wellness-Liebhaber auf ihre Kosten.

Fünf Bäder zum Schwimmen, Rutschen, Sonnenbaden, Relaxen und Wohlfühlen – für alle, die Wasser lieben!











www.baeder-bhv.de

FREIBAD STEINMARNE

Du willst gerne im Meerwasser schwimmen, aber die Nordsee ist dir zu kalt? Dann bist du im Freibad Steinmarne in Cuxhaven genau richtig. Das 50-Meter-Becken mit gereinigtem Nordseewasser wird dauerhaft auf kuschelige 21 Grad erwärmt. Ein besonderes Wellness-Erlebnis bietet dort die Strandkorb-Sauna auf zwei Quadratmetern. Und falls du eine richtige Abkühlung suchst, ist der Nordseestrand nur wenige Schritte entfernt.

- ◆ Neptunweg 3, Cuxhaven-Duhnen
- ◆ **Öffnungszeiten:** Täglich 9 bis 19 Uhr

nordseeheilbad-cuxhaven.de/entdecken/poi/freibad-steinmarne

**STRANDBÄDER****CUXHAVEN VON SAHLENBURG BIS GRIMMERSHÖRN**

Die Stadt Cuxhaven ist von drei Seiten vom Wasser umgeben. Entsprechend viele Strände findest du hier. Etwas ruhiger ist es am Sandstrand in Sahlenburg. Dort gibt es auch einen Abschnitt für Hunde. Richtiges Urlaubsfeeling kommt am Sandstrand zwischen Duhnen und Döse auf. Hier kannst du Strandkörbe mieten und findest zahlreiche Läden, Imbisse und Restaurants. Auch einen Grünstrand bietet Cuxhaven: Die Grimmershörner Bucht. Für den Besuch aller Strände wird einmalig Kurtaxe fällig.

- ◆ **Parkplätze für Besucher:** Hans-Retzlaff-Straße 4, Duhner Allee 2, Neptunweg 1, Strandhausallee 29, Kurparkallee 51

nordseeheilbad-cuxhaven.de/straende

**WREMER STRAND**

Wer lieber auf Rasen als auf Sand liegen möchte, ist in Wremen genau richtig. Der Grünstrand ist über kleine Treppen mit Nordsee beziehungsweise Watt verbunden. Das Wasser ist hier nicht so tief und gut für Anfänger geeignet. Du kannst Strandkörbe mieten und findest ein vielfältiges gastronomisches Angebot



am Kutterhafen. Außerdem gibt es einen großen Spielplatz und Badeaufsicht durch die DLRG. Während der Saison kostet der Grünstrand Eintritt.

- ◆ **Parkplatz** am Deich, am Ende des Rolf-Dircksen-Weges, Wremen/Wurster Nordseeküste

wursternordseekueste.de/poi/gruenstrand-nordseebad-wremen

**WESER-STRANDBAD**

Ein weitläufiger Sandstrand mitten in der Stadt, mit einem Wesermündungs-Panorama – das ist das Weser-Strandbad in Bremerhaven. Einen Haken hat dieser Ort für Kurzurlaube in der City aber: Schwimmen ist dort wegen der starken Strömung strikt verboten. Dafür locken entspannte Momente im Strandkorb oder auf der Liege, ein Wasserspielplatz und Gastronomie. Das Weser-Strandbad ist auch Location für Sportkurse und Partys. Außerdem gibt es Pläne für eine von der Weser getrennte Badelagune im Sandstrand, in der dann gefahrlos geplänscht werden könnte.

- ◆ **Öffnungszeiten:** täglich 10 bis 20 Uhr

baeder-bhv.de/baeder/weser-strandbad

**BADESEEN****SIEVERNER SEE**

Einen kleinen Sandstrand mit Liegewiese und Spielplatz findest du am Sieverner See. Der große Flachwasserbereich ist ideal für Familien mit Kindern. Kleinigkeiten zum Essen und Trinken gibt es am Kiosk, Toiletten sind auch vorhanden. Außerdem sorgt die DLRG an Wochenenden und während der Schulferien täglich für Sicherheit.

- ◆ **Parkplatz** am Wassermühlenweg, Sievern/Stadt Geestland
- ◆ **Öffnungszeiten:** täglich 10 bis 20 Uhr

BLUE BAY SPADENER SEE

Am Spadener See steht neben der Auszeit am Wasser die Action im Vordergrund. Die umfangreiche Wasserski- und Wakeboard-Anlage mit Sprungschancen und Hindernisse verspricht aber auch für unbeteiligte Zuschauer Unterhaltung. Skier, Wakeboards und Stand-Up-Paddle-Boards kannst du vor Ort ausleihen. Für Spaß sorgen zusätzlich der Aquapark aus aufgeblasenen Kletterlandschaften und Rutschen sowie die große Adventure-Golf-Anlage. Dazu kommen ein Sandstrand unter Palmen mit Badeaufsicht und Gastronomie mit Terrasse direkt am See. Der Blue Bay Spadener See kostet allerdings Eintritt, die meisten Angebote zusätzliche Gebühren. Auf der Website lassen sich viele Angebote günstiger im Voraus buchen.

- ◆ Am Spadener See 52, Spaden/Gemeinde Schiffdorf
- ◆ **Öffnungszeiten:** Montag bis Samstag 11 bis 19.30 Uhr, Sonn- und Feiertage 12 bis 19 Uhr

blue-bay.de

**STOTELER SEE**

Sandstrand, zahlreiche ruhige Badestellen und schattenspendende Bäume – der Stoteler See ist ideal zum Schwimmen und Relaxen. Am Strand gibt es Toiletten, Umkleiden und eine DLRG-Station. Der flache Einstieg ins Wasser eignet sich auch gut für Nichtschwimmer und für erste Übungen. Wenn du dir zwischendurch etwas die Beine vertreten möchtest, lädt der Rundweg um den See zu einem Spaziergang ein. Es gibt kostenpflichtige Parkplätze in der Nähe der Badestelle, Eintritt kostet der Strand nicht.

- ◆ Zufahrt über die Schulstraße und die Straße „Am Stoteler See“, Stotel/Gemeinde Loxstedt
- ◆ **Öffnungszeiten:** Badeaufsicht an den Wochenenden und während der Sommerferien täglich von 12 bis 18 Uhr

NIX FÜR SCHISSER!

2 Etagen Adrenalin!

0421 38 50 44
www.bb-kart.de

BB-KART

FEUER FREI FÜRS **BARBECUE**

WISSENSWERTES RUND UMS GRILLEN

Der Duft von Rauch, Kräutern und flammengegarterm Fleisch weht durch die Nachbarschaft - die Grillsaison läuft auf vollen Touren. Dabei geht es nicht mehr nur um Würstchen und Nackensteak. Grillen ist heute Genuss, Hobby und geselliges Erlebnis zugleich - vom spontanen Feierabend-Barbecue bis zum mehrgängigen Grillmenü.

Die Möglichkeiten waren nie größer.

Schon bei der Wahl des Grills streiten Gelehrte und Enthusiasten. Dabei ist es eigentlich relativ einfach: Der klassische Holzkohlegrill punktet mit echtem Raucharoma und Lagerfeuergefühl. Der Gasgrill ist dagegen unkompliziert: schnell aufgeheizt,

gut regulierbar und ideal für längere Grillabende. Elektrogrills wiederum sind die praktische Lösung für Balkon oder Terrasse, wenn offenes Feuer nicht erlaubt oder gewünscht ist. Moderne Geräte liefern inzwischen erstaunlich gute Ergebnisse - vor allem bei Gemüse, Fisch oder kleineren Fleischstücken.

Noch entscheidender als die Technik ist der richtige Umgang damit. Viele Grillfans arbeiten heute mit zwei Temperaturzonen: einer direkten Zone zum scharfen Anbraten und einer indirekten Zone zum schonenden Garen. Gerade dickere Fleischstücke profitieren davon. Beim indirekten Grillen liegt das Grillgut nicht direkt über der Hitze, sondern daneben und gart bei geschlossenem Deckel besonders gleichmäßig und saftig.

Grill-Puristen schwören auf Holzkohle

WAS DRAUF KOMMT IST NICHT WURST

Ebenso wichtig wie der Grill selbst ist die Qualität der Zutaten. Billigwürstchen auf dem 800 Euro teuren Edelgrill sind etwa so, als ob man Cola aus Champagnergläsern trinkt. Wer gutes Fleisch verarbeitet, schmeckt den Unterschied sofort. Regional erzeugtes Fleisch aus verantwortungsvoller Haltung bringt oft mehr Aroma mit und verliert auf dem Grill weniger Flüssigkeit. Passend dazu entdecken viele Genießer wieder Hofläden und Direktvermarkter für sich - nicht nur beim Fleisch, sondern auch bei Gemüse, Kräutern oder hausgemachten Marinaden.



Neben Steak, Bratwurst und Burgern landen inzwischen immer öfter Gemüse, Käse oder sogar Obst auf dem Rost. Maiskolben, Spargel, Paprika oder Lauch entwickeln auf dem Feuer intensive Röstaromen und zeigen, dass Grillen weit mehr sein kann als reine Fleischeslust. Und zum Nachtisch darfs auch gern eine gegrillte Wassermelone sein.

Beim Grillen gilt außerdem: keine Hektik, Ruhe ausstrahlen! Ein Steak sollte nicht direkt aus dem Kühlschrank auf den Rost wandern, sondern vorher etwas Temperatur annehmen. Nach dem Grillen braucht gutes Fleisch zudem eine kurze Ruhezeit, damit sich der Fleischsaft verteilen kann und nichts trocken wird. Auch ein Grillthermometer ist kein Profi-Spielzeug mehr, sondern hilft vielen ambitionierten Amateuren dabei, Fleisch punktgenau zu garen.

Wenn du tiefer in die Materie einsteigen möchtest, findest du inzwischen zahlreiche Grillkurse in der Region. Dort kannst du über Garstufen, Smoken, Rubs, Marinaden oder die perfekte Kombination aus direkter und indirekter Hitze fachsimpeln. Am Ende ist Grillen ein bisschen wie Kochen unter freiem Himmel: Je besser die Zutaten und je entspannter der Grillmeister, desto besser schmeckt das Ergebnis.





IHR
FLEISCHER
FACHGESCHÄFT
IN SPADEN

MÜHLENBECK

FLEISCHWAREN SEIT 1908

So schmeckt Heimat.

MÜHLENBECK.DE

Leher Str. 53 | 27619 Schiffdorf-Spaden | Telefon: 0471 - 803048
Mo + Di 6 - 15 Uhr | Mi - Fr 6 - 18 Uhr | Sa 6 - 12.30 Uhr

STARTKLAR FÜR
DIE GRILLSAISON?

Ideen und Inspirationen für Ihren perfekten Grillstart bei Hasselbring.






EH HASSELBRING
mein BAUFACHZENTRUM

BREMERHAVEN · Am Grollhamm 2 · Tel. 0471 - 94463-0
www.hasselbring.de · info@hasselbring.de

DEIN TAG IN... Der Wesermarsch



So nah und doch irgendwie weit weg: die „andere“ Weserseite. Dass die Wesermarsch einen Ausflug wert ist, bezeugen die jährlich mehr als 1,2 Millionen Übernachtungen von Urlaubsgästen auf der Halbinsel. Wir nehmen dich mit auf eine Reise zwischen Salzwiesen, Fischkuttern, Windmühlen und Badestränden.

9.00 UHR

Der beste Start für einen Ausflug in die Wesermarsch liegt in Geestemünde – und zwar am Fähnanleger. Von Bord einer der beiden Schiffe hast du einen super Ausblick auf Bremerhaven und die Wesermündung. Gleichzeitig sorgt die Mini-Kreuzfahrt direkt für Entschleunigung. Deine Hände kannst du statt ans Steuer an die Reling legen, salzige Luft und leichten Wellengang genießen. Nach knapp einer Viertelstunde bist du dann in

Blexen und damit am Tor zur Gemeinde Butjadingen und der Stadt Nordenham – übrigens auch ein guter Ausgangspunkt für Radtouren!

9.40 UHR

Einzigartige Natur im Wechsel der Gezeiten erlebst du im Langwarder Groden hautnah. 2014 wurde dort der Sommerdeich des ehemals landwirtschaftlich genutzten Grodens geöffnet, seitdem holt ihn sich die Natur das Gebiet langsam zu-

rück. Der Langwarder Groden ist Teil des Nationalparks Niedersächsisches Wattenmeer, 2024 gewann er die bundesweite Auszeichnung zum „Naturwunder des Jahres“. Zwei abgesicherte Rundwege mit Infotafeln und Aussichtspunkten führen dich wahlweise auf zwei oder vier Kilometern durch die Salzwiesen. Hier kannst du zum Beispiel auf Kiebitze, Säbelschnäbler und manchmal auch Seehunde treffen. Du erreichst den Langwarder Groden zwischen Fedderwardsiel und Langwarden

über die Adresse Feldhauser Deich 29. Vor Ort gibt es Toiletten und kostenlose Parkplätze.

12 UHR

Zu einem Tag an der Nordsee gehört Fisch – ob auf dem Teller, im Brötchen oder frisch verpackt für die heimische Küche. Im kleinen, aber lebhaften Kutterhafen Fedderwardsiel bekommst du das alles. Direkt am Hafenbecken betreibt die Butjadinger Fischereigenossenschaft ihr Geschäft mit Frischfisch, Krabben und Imbiss. Rundherum bieten Buden und Restaurants maritime Spezialitäten an. Ein Fischbrötchen lässt sich auch gut als Proviant für später einpacken! Ein Ausflug in das Nationalpark-Haus Museum Fedderwardsiel mit seiner Ausstellung rund um das Zusammenleben von Mensch und Wattenmeer lohnt sich außerdem.

☼ Wasser und Himmel sind in der Wesermarsch nie weit auseinander.



Tretboote und Sportfelder, sanitäre Anlagen und Gastronomie. Geöffnet ist täglich von 10 bis 18 Uhr mit Badeaufsicht. Falls du doch lieber direkt in die Nordsee willst: Nicht weit entfernt gibt es einen Grünstrand mit großem Spielplatz und Strandkörben.

13.30 UHR

Früher standen in der Wesermarsch rund 120 Mühlen. Zwei kannst du heute noch besichtigen. Die Moorseeer Mühle in Nordenham (Butjadinger Straße 132) wird bei passendem Wetter jeden Freitag zwischen 13 und 16 Uhr sogar in Betrieb genommen. Das angeschlossene Museum bietet anschauliche Informationen zur Funktion von Windmühlen und ist dienstags bis sonntags von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Interessierst du dich mehr für Kunst? Dann ist die Seefelder Mühle (Hauptstraße 1, Seefeld) die richtige Adresse für dich. Neben der mehr als 150 Jahre alten Mühle kannst du hier wechselnde Kunstausstellungen bewundern. Im Mühlencafé warten selbstgemachte Kuchen und Torten, im Laden erhältst du regionale und Fair-Trade-Produkte. Geöffnet ist freitags und samstags von 12 bis 18 Uhr, sonntags 10 bis 18 Uhr.

15.30 UHR

Jetzt eine Abkühlung! In der Nordsee-Lagune in Burhave (An der Nordseelagune 22a) kannst du am Sandstrand in gereinigtem Nordseewasser planschen – auch, wenn gerade Ebbe ist. In der Badelagune erwärmt sich das Wasser außerdem schneller als in der berühmte kühlen Nordsee. Neben viel Platz zum Schwimmen findest du einen Wasserspielplatz,

18 UHR

Worauf hast du jetzt Appetit? Die Wesermarsch steckt als Urlaubsregion voller gastronomischer Angebote. Sowohl in der Burhaver Strandallee wie auch in der Nordseeallee in Tossens reihen sich Restaurants und Gaststätten mit vielfältigem Angebot aneinander – Fisch, italienisch, griechisch, einfach oder gehoben. Bei Einheimischen beliebt ist die Gaststätte Butjadinger Tor (Butjadinger Straße 69) in Nordenham. Denn dort stehen neben Fisch, Fleisch und Bowls direkt vor Ort gebraute eigene Biersorten auf der Karte.

19.45 UHR

Die Halbinsel Wesermarsch ist größtenteils von Wasser umgeben – von Nordsee, Weser und Jadebusen. Besonders deutlich wird das am Aussichtspunkt in Eckwarderhörne an der Straße „Zum Leuchtturm“. Die Landspitze liegt Wilhelmshaven gegenüber am Eingang zum Jadebusen. Wenn du auf eine der ins Wasser ragenden Baken spazierst, fühlt es sich an, als stündest du mitten im Meer. Der Ausblick zwischen Hafen, Watt, Leuchttürmen und grünem Marschland ist aber auch so spektakulär und ein perfekter Abschluss für den Tag auf der „anderen“ Weserseite.

Regelmäßige Termine

MONTAG

Digital-Café

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

DIENSTAG

Job Café im Jobcenter

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

Digitale Sprechstunde

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

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

Wochenmarkt Bogenstraße

7.00 Uhr | Bogenstraße | Bremerhaven | Jeden Mittwoch und Samstag

Wochenmarkt Lehe

7.00 Uhr | Ernst-Reuter-Platz | Bremerhaven | Jeden Mittwoch und Samstag

Wochenmarkt Leherheide

7.00 Uhr | Julius-Leber-Platz | Bremerhaven | 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

Orchesterproben des Blasorchester Wulsdorf e. V.

19.30 Uhr | Aula der Goetheschule | Deichstr. 39

DONNERSTAG

Spiel_Lab: Spielenachmittag für Erwachsene

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

Markt vor der Großen Kirche

10 bis 15 Uhr | Bürgermeister-Smidt-Str. | Bremerhaven | Jeden Donnerstag

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

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

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

sander
apotheken

FREITAG

Tag der offenen Tür

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

Wochenmarkt Wulsdorf

7.00 Uhr | Heinrich-Kappellmann-Str. | Jeden Freitag

Wochenmarkt Langen

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

Wochenmarkt Bad Bederkesa

08.00 Uhr | Mattenburger Str | Jeden Freitag

Kartenzeit in Leherheide

15.00 Uhr | Stadtbibliothek Leherheide | Hans-Böckler-Str. 39 | jeden dritten Freitag im Monat

Blick hinter die Kulissen des Stadttheaters

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

Wochenmarkt Geestemünde

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

Wochenmarkt Bogenstraße

7.00 Uhr | Bogenstraße | Bremerhaven | Jeden Mittwoch und Samstag

Wochenmarkt Lehe

7.00 Uhr | Ernst-Reuter-Platz | Bremerhaven | Jeden Mittwoch und Samstag

Wochenmarkt Leherheide

7.00 Uhr | Julius-Leber-Platz | Bremerhaven | Jeden Mittwoch und 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

01.07 BIS 31.08.

Sommerferienprogramm Klimamahaus

täglich | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

10.07 BIS 12.07.

Bremerhavener Matjestate Familie

ganztägig | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 7

12.08 BIS 16.08.

Maritime Tage Bremerhaven

ganztägig | Havenwelten / Neuer Hafen | Bremerhaven

12.08 BIS 16.08.

Street Food Festival Maritime Tage

ganztägig | Havenwelten | Bremerhaven

12.08 BIS 16.08.

Segeltörns auf der Weser

verschiedene Uhrzeiten | Neuer Hafen | Bremerhaven

21.08 BIS 23.08.

Bauernmarkt im Fischereihafen

10.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 7

Wiederkehrende Termine

DO. 02.07. BIS DO. 27.08.

Bremerhavener Musiksommer

Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 7

02.07 | 19.00 Uhr | Sir Williams

09.07 | 19.00 Uhr | Kissin' Time

16.07 | 19.00 Uhr | Oases

23.07 | 19.00 Uhr | 4SWEDES

30.07 | 19.00 Uhr | ReCartney

06.08 | 19.00 Uhr | Vier Gewinnt!

13.08 | 19.00 Uhr | Rhiannon

20.08 | 19.00 Uhr | Floyd Unlimited

27.08 | 19.00 Uhr | Alex im

Westerland

LICHTBLICKE
SIE SIND NICHT ALLEIN.
Der Verein Lichtblicke begleitet Menschen mit Krebserkrankungen 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:
Schifferstraße 17 | 0471 391 3869

FR. 03.07. BIS FR. 21.08.

Blick hinter die Kulissen

Stadttheater Bremerhaven | Treffpunkt Theaterkasse | Theodor-Heuss-Platz 10

03.07 | 16.00 Uhr

17.07 | 16.00 Uhr

07.08 | 16.00 Uhr

21.08 | 16.00 Uhr

MO 06.07. UND MO 03.08.

Montags-Quiz

Oberes Foyer Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

06.07 | 19.00 Uhr

03.08 | 19.00 Uhr

MO 06.07. UND MO 03.08.

Rampensau - Das Radiomagazin des Stadttheaters

Radio Weser.TV | Bremerhaven

06.07 | 18.00 Uhr

03.08 | 18.00 Uhr

SA 04.07. BIS SA 29.08.

Taschenlampenführung im Klimahaus

Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

04.07 | 18.00 Uhr

11.07 | 18.00 Uhr

18.07 | 18.00 Uhr

25.07 | 18.00 Uhr

01.08 | 18.00 Uhr

08.08 | 18.00 Uhr

15.08 | 18.00 Uhr

22.08 | 18.00 Uhr

29.08 | 18.00 Uhr

MO 06.07. BIS MO 31.08.

Wildnisclub

„Die Villa“ | Vieländer Weg 166 | Bremerhaven

06.07 | 15.30 Uhr

20.07 | 15.30 Uhr

03.08 | 15.30 Uhr

17.08 | 15.30 Uhr

31.08 | 15.30 Uhr

FR 10.07. BIS FR 29.08.

LandfrauenMarkt Ihlienworth

Hauptstraße 40 | Ihlienworth

10.07 | 13.00 Uhr

11.07 | 10.00 Uhr

24.07 | 13.00 Uhr

25.07 | 10.00 Uhr

14.08 | 13.00 Uhr

15.08 | 10.00 Uhr

28.08 | 13.00 Uhr

29.08 | 10.00 Uhr

SO 12.07. BIS SO 23.08.

Soundgarten

Rock Cyclus Bremerhaven | Am Fleeth 1

12.07 | 17.00 Uhr

02.08 | 17.00 Uhr

23.08 | 17.00 Uhr

MI 08.07. UND MI 05.08.

Comedy Club Bremerhaven

Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

08.07 | 19.30 Uhr

05.08 | 19.30 Uhr

Tagestermine

MI 01.07.

Theatersnack zur Mittagszeit

13.00 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Frauen-Sprachcafé

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

State of the Union – Keiner hat gesagt, dass du ausziehen sollst

19.30 Uhr | Quartier No. 159 | Bürgermeister-Smidt-Str. 19

Orchesterproben des Blasorchester Wulsdorf e. V.

19.30 Uhr | Aula der Goetheschule | Deichstr. 39

DO 02.07.

Kreatives Schreiben in der Stadtbibliothek

11.00 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Sprachcafé für Frauen und Männer

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

Bremerhavener Musiksommer – Sir Williams

19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 7

FR 03.07.

Tag der offenen Tür

15.00 Uhr | Tierschutz Bremerhaven e. V. | Vieländer Weg 137

Blick hinter die Kulissen

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

Kino in der Amtsscheune

19.00 Uhr | Amtsscheune | Amtsstr. 8, Bad Bederkesa



SA 04.07.

Häkeln, Stricken & Co.

11.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Repair Café Bremerhaven

12.00 Uhr | Bürgermeister-Smidt-Str. 190

Taschenlampenführung im Klimahaus

18.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

SO 05.07.

Bücherplausch

16.30 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

MO 06.07.

Digital-Café

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

Wildnisclub

15.30 Uhr | „Die Villa“ | Vieländer Weg 166

Rampensau – Das Radiomagazin des Stadttheaters

18.00 Uhr | Radio Weser.TV

Montags-Quiz

19.00 Uhr | Oberes Foyer Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

DI 07.07.

Digitale Sprechstunde

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

Bürgerdialog Klimaschutz

18.00 Uhr | Klimaschutz-Werkstatt | Prager Straße 15

MI 08.07.

Frauen-Sprachcafé

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

Comedy Club Bremerhaven

19.30 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

DO 09.07.

Sprachcafé für Frauen und Männer

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

Bremerhavener Musiksommer – Kissin' Time

19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 7

FR 10.07.

Wochenmarkt Langen

07.00 Uhr | Lindenhof-Zentrum | Debstedter Str.

Wochenmarkt Bad Bederkesa

08.00 Uhr | Mattenburger Str.

LandfrauenMarkt Ihlienworth

13.00 Uhr | Hauptstraße 40 | Ihlienworth

Bremerhavener Matjestage

ganztägig | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 7

SA 11.07.

LandfrauenMarkt Ihlienworth

10.00 Uhr | Hauptstraße 40 | Ihlienworth

Häkeln, Stricken & Co.

11.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Taschenlampenführung im Klimahaus

18.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

SO 12.07.

Soundgarten

17.00 Uhr | Rock Cyclus Bremerhaven | Am Fleeth 1

Bremerhavener Matjestage

ganztägig | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 7

MO 13.07.

Digital-Café

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

DI 14.07.

Digitale Sprechstunde

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

Soulfood – die Theaterkochshow

18.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6

MI 15.07.

Frauen-Sprachcafé

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

Orchesterproben des Blasorchester Wulsdorf e. V.

19.30 Uhr | Aula der Goetheschule | Deichstr. 39

DO 16.07.

Sprachcafé für Frauen und Männer

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

Bremerhavener Musiksommer – Oases

19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 7

FR 17.07.

Kartenzit in Leherheide

15.00 Uhr | Stadtbibliothek Leherheide | Hans-Böckler-Str. 39

Blick hinter die Kulissen

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

Poetry Slam / Deichpoeten

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5

SA 18.07.

Repair Café Langen

10.00 Uhr | Begegnungsstätte „Mayer-Villa“ | Leher Landstraße 14

Häkeln, Stricken & Co.

11.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Taschenlampenführung im Klimahaus

18.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

MO 20.07.

Digital-Café

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

Wildnisclub

15.30 Uhr | „Die Villa“ | Vieländer Weg 166

DI 21.07.

Digitale Sprechstunde

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

Infoveranstaltung Bundespolizei – Karrierewege

16.00 Uhr | Berufsinformationszentrum Bremerhaven | Grimsbystr. 1

Spielenachmittag in Leherheide

17.00 Uhr | Stadtbibliothek Leherheide | Hans-Böckler-Str. 39

Spielenachmittag in Leherheide

17.00 Uhr | Stadtbibliothek Leherheide | Hans-Böckler-Str. 39



MI 22.07.

Frauen-Sprachcafé

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

Orchesterproben des Blasorchester Wulsdorf e. V.

19.30 Uhr | Aula der Goetheschule | Deichstr. 39

DO 23.07.

Sprachcafé für Frauen und Männer

17.00 Uhr | Stadtbibliothek | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Bremerhavener Musiksommer – 4SWEDES

19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 7

FR 24.07.

LandfrauenMarkt Ihlienworth

13.00 Uhr | LandfrauenMarkt Ihlienworth | Hauptstraße 40 | Ihlienworth

SA 25.07.

LandfrauenMarkt Ihlienworth

10.00 Uhr | LandfrauenMarkt Ihlienworth | Hauptstraße 40 | Ihlienworth

Häkeln, Stricken & Co.

11.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Taschenlampenführung im Klimahaus

18.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

In Extremo /Nordstern – Folk & Fire Festival


18.30 Uhr | Open-Air-Gelände bei der Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

SO 26.07.


Matthias Reim – 35 Jahre „Verdammt, ich lieb' dich“

18.30 Uhr | Open-Air-Gelände bei der Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

MO 27.07.

Digital-Café 
15.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

DI 28.07.

Job Café im Jobcenter 
09.00 Uhr | Foyer des Jobcenters Bremerhaven | Grimsbystraße 1a


Digitale Sprechstunde 

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


Beruflich durchstarten mit 50+ 

16.00 Uhr | Agentur für Arbeit Bremerhaven | Grimsbystr. 1

MI 29.07.

Frauen-Sprachcafé 
15.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10



DO 30.07.

Sprachcafé für Frauen und Männer 
17.00 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Bremerhavener Musiksommer - ReCartney 

19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 7

SA 01.08.

Häkeln, Stricken & Co.  
11.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Taschenlampenführung im Klimahaus  

18.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

Kino am Deich 

21.00 Uhr | Deichpromenade | Bremerhaven




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

SO 02.08.

Soundgarten 
17.00 Uhr | Rock Cyclus Bremerhaven | Am Fleeth 1

MO 03.08.

Digital-Café 
15.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Wildnisclub   

15.30 Uhr | „Die Villa“ | Vieländer Weg 166


Rampensau - Das Radiomagazin des Stadttheaters 

18.00 Uhr | Radio Weser.TV | Bremerhaven


Montags-Quiz 

19.00 Uhr | Oberes Foyer Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

DI 04.08.

Digitale Sprechstunde 
15.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

MI 05.08.

Theatersnack zur Mittagszeit 
13.00 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10


Frauen-Sprachcafé 

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

Comedy Club Bremerhaven 

19.30 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73


DO 06.08.

Sprachcafé für Frauen und Männer 
17.00 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Bremerhavener Musiksommer - Vier Gewinnt! 

19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 7

FR 07.08.

Tag der offenen Tür 
15.00 Uhr | Tierschutz Bremerhaven e. V. | Vieländer Weg 137



Blick hinter die Kulissen 

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

Nachts im Klimahaus Bremerhaven

18 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

SA 08.08.

Häkeln, Stricken & Co.  
11.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10


Repair Café Bremerhaven 

12.00 Uhr | Bürgermeister-Smidt-Str. 190


Taschenlampenführung im Klimahaus  

18.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

MO 10.08.

Digital-Café 
15.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10




DI 11.08.

Digitale Sprechstunde 
15.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10


Soulfood - die Theaterkochshow 

18.30 Uhr | Fischkochstudio | Am Schaufenster 6



MI 12.08.

Eröffnung Maritime Tage Bremerhaven   
ganztägig | Havenwelten / Neuer Hafen | Bremerhaven



DO 13.08.

Bremerhavener Musiksommer - Rhiannon 
19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 7

FR 14.08.

LandfrauenMarkt Ihlienworth  
13.00 Uhr | LandfrauenMarkt Ihlienworth | Hauptstraße 40 | Ihlienworth

SA 15.08.

LandfrauenMarkt Ihlienworth  
10.00 Uhr | LandfrauenMarkt Ihlienworth | Hauptstraße 40 | Ihlienworth

Repair Café Langen 

10.00 Uhr | Begegnungsstätte „Mayer-Villa“ | Leher Landstraße 14


TOGGO Tour 

11.00 bis 18.00 Uhr | Willy-Brandt-Platz | Bremerhaven

Taschenlampenführung im Klimahaus  

18.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8


MO 17.08.

Digital-Café 
15.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Wildnisclub   

15.30 Uhr | „Die Villa“ | Vieländer Weg 166


DI 18.08.

Digitale Sprechstunde 
15.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Spielenachmittag in Leherheide 

17.00 Uhr | Stadtbibliothek Leherheide | Hans-Böckler-Str. 39


MI 19.08.

Frauen-Sprachcafé 
15.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Orchesterproben des Blasorchester Wulsdorf e. V. 

19.30 Uhr | Aula der Goetheschule | Deichstr. 39



DO 20.08.

Sprachcafé für Frauen und Männer 
17.00 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Bremerhavener Musiksommer - Floyd Unlimited 

19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster

FR 21.08.

Kartenzeit in Leherheide  
15.00 Uhr | Stadtbibliothek Leherheide | Hans-Böckler-Str. 39



Blick hinter die Kulissen 

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

Poetry Slam / Deichpoeten 

20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5

SA 22.08.

Häkeln, Stricken & Co.  
11.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Taschenlampenführung im Klimahaus  

18.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8



eww.
Elbe-Weser Wetten

Werksverkauf

Heinrich-Brauns-Str. 7
27578 Bremerhaven

Öffnungszeiten	
Mo: 8:00-12:00	13:00-15:30 Uhr
Di: 8:00-12:00	13:00-15:30 Uhr
Mi: 8:00-12:00	13:00-15:00 Uhr
Do: 8:00-12:00	13:00-15:30 Uhr
Fr: 8:00-12:30 Uhr	

eww.de


SO 23.08.26

Flohmarkt der Diakonie und der WoGe Bremerhaven 
10.00 bis 15.00 Uhr | Isländer Platz | 27570 Bremerhaven

Soundgarten 

17.00 Uhr | Rock Cyclus Bremerhaven | Am Fleeth 1

MO 24.08.

Digital-Café 
15.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10


Wochenmarkt Langen 

07.00 Uhr | Lindenhof-Zentrum | Debstedter Str.

Wochenmarkt Bad Bederkesa 

08.00 Uhr | Mattenburger Str.

DI 25.08.

Job Café im Jobcenter 
09.00 Uhr | Foyer des Jobcenters Bremerhaven | Grimsbystraße 1a

Digitale Sprechstunde 

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

Veranstaltung der Agentur für Arbeit - Details prüfen 

Agentur für Arbeit | Online-Veranstaltung | Grimsbystr. 1

DO 27.08.

Sprachcafé für Frauen und Männer

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

Bremerhavener Musiksommer – Alex im Westerland

19.00 Uhr | Schaufenster Fischerhafen | Am Schaufenster 7

FR 28.08.

LandfrauenMarkt Ihlienworth

13.00 Uhr | LandfrauenMarkt Ihlienworth | Hauptstraße 40 | Ihlienworth

SA 29.08.

LandfrauenMarkt Ihlienworth

10.00 Uhr | LandfrauenMarkt Ihlienworth | Hauptstraße 40

Häkeln, Stricken & Co.

11.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Taschenlampenführung im Klimahaus

18.00 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

MO 31.08.

Digital-Café

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

Wildnisclub

15.30 Uhr | „Die Villa“ | Vieländer Weg 166

TIF-HIGHLIGHTS IM SEPTEMBER

**Podewitz – Vorsicht ist besser als Nachtisch**

5. UND 6. SEPTEMBER | 20.00 UHR

Das Duo Podewitz feiert mit seinem neuen Programm Premiere im TIF. Es geht in eine neue Runde autoritärer Unterhaltung voller Kurz- und Kleinkunst mit Sprachballett, Verbal-Pantomimen und Witzen zum Angucken.

**Piero – Halt die Fresse, Rapunzel!**

11. SEPTEMBER | 20.00 UHR

Der profilierte Cartoonist PIERO erweckt in seiner Comedy-Show seine Figuren mit Animationen zum Leben – und liefert sich mit ihnen einen pointierten Schlagabtausch. Eine einzigartige Bühnenform, die es so noch nicht gab.

**Instant Impro – Der Sommer war schön ... oder wat?**

12. SEPTEMBER | 20.00 UHR

Die Bremerhavener Comedy-Institution feiert 32. Geburtstag! Mit einem improvisierten Theaterabend zwischen roten Rosen und nassen Schwämmen, von Loveparade bis Horrorfilm. Garantiert sind hier nur Witz und Spannung.

**Bremer Kaffeehaus-Orchester – Come Together – Beatles Forever!**

13. SEPTEMBER | 16.00 UHR

Die fünf klassischen Musiker widmen sich an diesem Nachmittag echten Pop-Klassikern: 27 Beatles-Evergreens wie „Penny Lane“ oder „Let It Be“ erstrahlen in fein gearbeiteten und warm schimmernden Instrumentalfassungen.

TICKETS FINDEST DU AUF
tif-bremerhaven.de**MÜHLENBECK:**
*Familienunternehmen
und regionale Marke*JAN-PETER MEHRING VON DER
SPADENER FLEISCHEREI IM
BUSINESS-TALK

Egal, ob beim Grillfest oder am Bratwurststand: In und um Bremerhaven ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass die Wurst dafür von Mühlenbeck kommt. Der Spadener Familienbetrieb mit rund 50 Mitarbeitern hat sich in seiner gut 120-jährigen Geschichte als die Fleischerei in der Region etabliert und immer wieder neu erfunden. Wir haben Jan-Peter Mehring zum Interview getroffen. Er leitet als Prokurist gemeinsam mit seinen Schwiegereltern Britta Mühlenbeck und Gebhard Buck sowie seiner Ehefrau Stefanie Mehring den Betrieb. ➔





Im Fachgeschäft gibt es neben Fleischwaren viele frische Zutaten zum Kochen und Grillen.

Die Sonne scheint und überall brutzeln Würste und Steaks auf dem Grill. Hat Mühlenbeck im Sommer immer besonders viel zu tun?

Der klassische Saisonstart ist eigentlich das Osterwochenende. In diesem Jahr hat es aufgrund des Wetters etwas länger gedauert. Wenn die Sonne da ist und es abends auch länger warm bleibt, ist in unserem Fachgeschäft viel los – gerade rund um die Wochenenden. Die Auslastung ist aber in jeder Jahreszeit da, sie verschiebt sich nur auf andere Produkte. Wir sind ja sehr saisonal. Im Sommer stellen wir besonders viel Bratwurst her und verkaufen in unserem Fachgeschäft sehr viel Grillfleisch. Im Winter stehen Räuchermettenden - auch Kochwurst genannt - Bremer Pinkel, Oldenburger Pinkel und küchenfertiger Grünkohl im Vordergrund.

Was kommt denn in diesem Sommer auf den Grill?

Viel nachgefragt werden ganz klassisch die marinierten Nackensteaks, Geflügel und natürlich Bratwurst. Mein Gefühl ist, dass aktuell mehr Abwechslung auf dem Grill zählt – also lieber Kleinigkeiten, davon aber etwas mehr. Zu unserem Sortiment gehören aber auch besondere Fleischstücke, wie zum

Beispiel Tomahawk-Steaks. Außerdem bieten wir immer besondere Bratwurst-Sorten an wie aktuell Spargelbratwurst, Spinatbratwurst und Chili-Cheese-Kracher.

Zu Ihrem Angebot gehören auch Schweinefleisch aus Offenstallhaltung und Rindfleisch aus der Region. Was ist das Besondere daran?

Das Offenstall-Programm wurde vor etwa zehn Jahren von einem Schlachtbetrieb in Lohne gestartet. Wir waren gleich überzeugt und wir eines der ersten Mitglieder hier in der Region. Das Schweinefleisch kommt von drei tollen Höfen bei Soltau, auf denen die Schweine viel Auslauf, Tageslicht und frische Luft bekommen. Hier in der Region gibt es leider kaum Schweinemast-Betriebe. Deshalb müssen wir diesen Weg gehen, um Qualität und Haltungsstufe zu gewährleisten. Beim Rindfleisch arbeiten wir mit einem Bauern in zwei Kilometern Entfernung zusammen. Wir verkaufen hauptsächlich Färsenfleisch, da ist die Qualität besonders gut. Im Handel gibt es meistens Jungbulle. Dem fehlen dieses Aroma und das intramuskuläre Fett, das besonders viel Geschmack bringt.

Verschiedene Produkte wie „Mühlenbeck's Beste“ finden sich eingeschweißt in vielen Supermärkten in und um Bremerhaven. Wie wichtig ist das für die Fleischerei?

Wir leben auch davon, dass wir die Supermärkte als Filialen für unsere Bratwürste nutzen können. Das ist aber nur ein Teil des Ganzen. Ein weiterer wichtiger Teil ist unser eigener Laden. Dazu kommen noch Großkunden, zum Beispiel aus der Gastronomie und den Vereinen. Das wächst immer weiter. Wir sind in unserem Einzugsbereich aber auch eine der letzten Fleischereien, die solche Kunden versorgen können. Die Kollegenbetriebe in der Region sind über die Jahre immer weniger geworden. Das lag oft an fehlenden Nachfolgern.

Bei Mühlenbeck scheint die Nachfolge gesichert zu sein, oder?

Noch arbeiten meine Schwiegereltern komplett mit. Der Generationswechsel ist also noch nicht abgeschlossen. So lange sie Spaß an der Arbeit haben und es nicht nur als Pflicht sehen, sollen sie auch gerne weitermachen. Meine Frau ist 2011 in den Betrieb eingestiegen mit dem Ziel, ihn gemeinsam mit ihren Eltern in die Zukunft zu führen. Seit fünf Jahren ist sie gemeinsam mit meinem Schwiegervater Geschäftsführerin.

Wie sind Sie denn selbst in diesen Beruf gekommen?

Ich habe meine Frau geheiratet (lacht). Nach dem Abitur habe ich eine Bankkaufmann-Lehre gemacht, dann noch sieben Monate in der Bank gearbeitet und anschließend BWL mit Schwerpunkt Markenmanagement studiert. 2015 haben wir geheiratet und ich hier angefangen. Ich habe dann noch meine Fleischerlehre und 2019 den Fleischermeister gemacht. Man ist hier vieles in einem – Ich muss nicht nur die kaufmännische Seite verstehen und was wir hier wie herstellen, sondern auch, wie die Maschinen funktionieren und wie sie repariert werden.

Gewinnspiel

Wir verlosen gemeinsam mit der Heino Mühlenbeck Fleischwaren GmbH einen Einkaufsgutschein für das Fachgeschäft in Spaden im Wert von 50 Euro! Du willst gewinnen? Dann schick uns eine Mail mit dem Betreff „Mühlenbeck“ und deiner Postleitzahl an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de und beantworte darin folgende Frage:

Welches Fleischstück hat seinen Namen von einem markanten Knochen?

Einsendeschluss ist der 7. August 2026.
Viel Erfolg & guten Appetit!

Vor welchen Herausforderungen steht der Betrieb aktuell?

Der Fachkräftemangel ist – wie in jeder anderen Branche auch – eine Herausforderung. Die Bürokratie und die Auflagen durch die Behörden wachsen. Natürlich haben wir an diesem Standort, der über fast 120 Jahre immer weiter ausgebaut wurde, auch ständig den Bedarf, die Infrastruktur zu sanieren. Da muss man einfach am Ball bleiben: in Maschinen investieren, da, wo wir können, automatisieren. Wir sind nach wie vor ein Handwerksbetrieb, müssen aber auch gewisse Mengen am Tag schaffen. Die gestiegenen Energiekosten sind kein ganz so großes Problem, weil wir alle Dächer für Photovoltaik nutzen. Unsere Dampfanlage haben wir 2022 gegen ein neues, viel effizienteres Modell ausgetauscht, das zahlt sich jetzt aus. ☺

GRÜNDEN IN BREMERHAVEN WEIL WIR AN DICH GLAUBEN.

MEHR
ERFAHREN



Bremerhavener Gesellschaft
für Investitionsförderung
und Stadtentwicklung mbH

bis



Kofinanziert von der
Europäischen Union

havenhostel
BREMERHAVEN

havenstudios
BREMERHAVEN

TAGUNGSRÄUME IN BREMERHAVEN



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

Bürgermeister-Smidt-Straße 209
27568 Bremerhaven

PROFI-COCKTAILS FÜR PRIVATE PARTYS

„BARWERK BY BURSCHE“
STARTET MOBILEN
BARKEEPER-SERVICE

Professionell zubereitete Drinks aus hochwertigen Zutaten können für eine Party wie die Kirsche oder Sahnehaube auf einem Cocktail sein. Doch dafür braucht es Fachkenntnis, Zeit und das richtige Equipment. Hier setzt Sebastian Burschke mit seinem im April gegründeten „Barwerk by Burschke“ an. Zu seinem Angebot gehören ein mobiler Barkeeper-Service für Veranstaltungen und Cocktail-Kurse für Gruppen bis zu zehn Personen.

„Das Wichtigste für einen richtig guten Cocktail sind die Zutaten“, sagt Sebastian Burschke. Die Spirituosen müssen

hochwertig sein und ihre Aromen mit den anderen Bestandteilen harmonieren. Säfte presst er immer frisch. „Das machen die wenigsten, weil es so aufwändig ist. Aber geschmacklich ist es ein deutlicher Unterschied“, erläutert er. Ein Aufwand, den Gastgeber kaum leisten können, wenn sie eine gute Zeit mit ihren Besuchern verbringen wollen. Genau hier sieht der Unternehmer eine Marktlücke in Bremerhaven und Umgebung.

Kunden können bei „Barwerk by Burschke“ verschiedene Pakete buchen. Angefangen bei der Unterstützung im Service über Cocktail-Catering bis hin zur gesamten Planung und Bar-Betreuung bei Events. Der Barkeeper bringt Zutaten, Gläser und Shaker selbst mit. Auch zusätzliches Personal für größere Feste kann er organisieren. 27 Cocktails bietet er an, sechs davon ohne Alkohol. Welche ausgeschenkt werden sollen, wird vorher festgelegt. „Drinks mit einer gewissen Qualität sind ein Highlight, das Gäste nicht jeden Tag geboten bekommen“, weiß Sebastian Burschke aus Erfahrung.

Mehrere Jahre betrieb er gemeinsam mit einem Freund die Lounge und Bar „LAB“ in Langen. Was 2018 als sprichwörtliche „Schnapsidee“ begann, entwickelte sich schnell zu einem beliebten Treffpunkt im Ort. „Wir wurden praktisch überrannt von Gästen, unsere Fähigkeiten reichten dafür gar nicht aus“, erinnert sich Sebastian Burschke. Er selbst hatte keinerlei gastronomische Erfahrung, lernte die Arbeit aber schnell aus nächster Nähe kennen. Und merkte, dass er gern hinter dem Tresen steht, mit den Gästen plaudert und Cocktails mixt. Aber auch, dass der dauerhafte Betrieb einer Bar neben sei-

nem Hauptberuf in der Logistik ihm sehr viel abverlangt. 2026 schloss das „LAB“ zu Jahresanfang.

ESPRESSO MARTINI BIS WHISKEY SOUR

„Das, was ich dort gelernt habe – Partys organisieren, Cocktails machen, Angebote schreiben – bringe ich jetzt im ‚Barwerk by Burschke‘ ein“, erläutert der Gründer. Sein Wissen rund um die Cocktail-Kunst gibt er außerdem in mehrstündigen Kursen weiter. Dort lernen die Teilnehmer die Grundlagen und die Zubereitung verschiedener Drinks und verschiedene Tricks aus der Praxis. Natürlich gehört auch die Verköstigung dazu. Was von Espresso Martini über Whiskey Sour bis Pina Colada in den Shaker kommen soll, legen die Teilnehmer vorher selbst fest. Alle Zutaten bringt der Barkeeper mit – eine gute Grundlage für einen gelungenen Abend mit Freunden.

Anfang April startete Sebastian Burschke die Social-Media-Seite für sein Angebot. Aktuell verteilt er Flyer in Bremerhaven



und Umgebung. Für die ersten Veranstaltungen ist sein Barkeeper-Service bereits gebucht. „Wenn dann auf einer Party 80 Gäste sind und ich die mit meinen Drinks überzeugen kann, ist das natürlich ein gutes Aushängeschild“, sagt er. Wenn „Barwerk by Burschke“ gut ankommt, kann sich der Gründer auch vorstellen, das Angebot zu erweitern – zum Beispiel um einen Wagen für große Feste wie die Maritimen Tage. Gute Drinks braucht schließlich jede Party. LE

arbeitnehmerkammer.de

WEIL DU WICHTIG BIST

beraten wir Dich bei allen Fragen rund ums Arbeitsleben.



Wir sind auf Deiner Seite.

A Arbeitnehmerskammer
Bremen



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

KLIMAAANLAGE, ISOLIERUNG UND POOL:

ABKÜHLUNG FÜR DEIN ZUHAUSE

Endlich wieder Sommertage und laue Nächte! Doch während sich Hitze am Wasser oder unter dem Sonnenschirm im Garten gut aushalten lässt, kann sie innerhalb deiner vier Wände zur echten Belastung werden. Hier findest du langfristige Maßnahmen und kurzfristige Tipps für echte Abkühlung.

AIRCOOLER UND KLIMAGERÄTE

Seit einigen Jahren wächst die Auswahl von Aircoolern und Klimageräten im Supermarkt und Baumarkt. Sie sind meistens rechteckig, auf Rollen und versprechen kühle Luft in heißen Räumen. Aircooler funktionieren im Prinzip wie Ventilatoren: Sie pusten einen – je nach Stufe sanfteren oder stärkeren – Luftzug

aus, der die Haut bei Wärme angenehm abkühlt. Außerdem haben viele Modelle einen eingebauten Luftbefeuchter. Dieser verdunstet kaltes Wasser zu Dampf, was für weitere Erfrischung sorgt. Aircooler sind also etwas effektiver als Ventilatoren, aber viel günstiger als eine Klimaanlage. Die Nachteile: verdunstetes Wasser erhöht die Luftfeuchtigkeit in deinen Räumen – das kann Schimmel begünstigen. Außerdem sinkt die Temperatur durch ihren Einsatz kaum oder nur gefühlt.

Split-Klimaanlagen liefern das beste Ergebnis
– kosten aber auch entsprechend mehr.

Klimageräte sind ebenfalls mobil und relativ preiswert. Allerdings verfügen sie im Gegensatz zu Aircoolern über eigenes Kältemittel. Es befeuchtet die Raumluft nicht, sondern stößt selbst produzierte Kaltluft aus. Das garantiert Abkühlung und verhindert eine erhöhte Luftfeuchtigkeit. Zu trockene und kalte Raumluft kann aber die Atemwege reizen. Außerdem verbrauchen Klimageräte vergleichsweise viel Strom und sind aufwändiger in der Wartung.

KLIMAAANLAGEN – MOBIL ODER FEST INSTALLIERT

Kühle Räume in nur wenigen Minuten – dafür braucht es schon etwas schwereres Gerät. Eine mobile Variante sind sogenannte Monoblocks. Sie bestehen, wie der Name vermuten lässt, aus einem blockartigen Kühlgerät mit einem Abluftschlauch. Das Gerät saugt warme Luft an und gibt sie gekühlt wieder ab. Überschüssige Hitze wird durch einen Abluftschlauch aus dem Raum geleitet. Den Schlauch kannst du zum Beispiel in ein Fenster oder eine Tür legen. Monoblocks müssen nicht fest installiert werden und können so abwechselnd in verschiedenen Räumen zum Einsatz kommen. Allerdings muss dafür immer ein Fenster oder eine Tür etwas geöffnet bleiben, wodurch neue warme Luft hereinströmen kann.

Fest installiert sind dagegen Split-Klimaanlagen. Sie besteht aus einem Innen- und einem Außenteil. Die Split-Klimaanlage funktioniert wie der Monoblock, nur dass warme Luft von innen über eine Verbindung an das Außenteil weitergeleitet und dort rausgepustet wird. Beide Teile und die Verbindung müssen von Fachleuten angebracht werden, allein deshalb sind sie teurer. Allerdings verbrauchen sie in der Regel weniger Strom und sind effizienter, weil keine Tür und kein Fenster geöffnet bleiben muss. Ein Nachteil ist allerdings, dass der Ventilator des Außenteils relativ laut werden kann.



Bis zu **1.000,- EUR**
Rücknahmeprämie für Ihren Alten,
beim Kauf eines neuen HUSQVARNA Rasentraktors „RIDER“
Nutzen Sie unseren Hol- und Bringdienst.
Wartung und Reparatur aller Marken in unserer Werkstatt.

Hubert
GARTENGERÄTE

BERATUNG · VERKAUF · REPARATUR
Geestland · Köhlen · Tel. 04708 1038 · www.hubert-landtechnik.de

KÜHLEN MIT SONNENENERGIE

EXPERTENTIPP VON
1KOMMA5° BREMERHAVEN

„Eine Photovoltaik-Anlage rechnet sich heute schneller denn je. Hausbewohner produzieren ihren Strom damit für einen Bruchteil des Netzpreises und machen sich unabhängiger von steigenden Energiekosten. Besonders clever ist dabei die Kombination mit einer Klimaanlage – sie läuft dann auf Hochtouren, wenn die Sonne am stärksten scheint. Moderne Split-Klimaanlagen mit Inverter-Technik kühlen damit im Sommer praktisch zum Nulltarif. Und das mit zu 100 Prozent erneuerbaren Energien und ohne zusätzlichen CO₂-Ausstoß.“

Egor Androsov
1KOMMA5° Bremerhaven

MIT GUTER DÄMMUNG BLEIBT DIE HITZE DRAUSSEN

Dachflächen können sich bei starker Sonnenstrahlung auf bis zu 80 Grad erhitzen. Diese Hitze überträgt sich entsprechend in die Räume darunter – das macht sich besonders in Zimmern mit Dachschrägen deutlich bemerkbar. Als Mieter kannst du baulich nichts dagegen machen. Es hilft aber, Fenster mit gut abschließenden Rollos von innen oder durch Markisen oder Sonnensegel von außen zu verschatten. Dort dringt nämlich die meiste Hitze ein.

Falls du Hausbesitzer bist, lohnt es sich, die Dichtigkeit und die Isolierungseigenschaften deiner Fenster zu prüfen. Gerade ältere Fenster sind vielleicht verzogen und lassen Luft herein. Außerdem hat sich die Dämmwirkung von Fenstern in den vergangenen Jahrzehnten deutlich verbessert. Die Dachdämmung selbst ist im Sommer wie im Winter zentral. Nach 50 bis 60 Jahren wird eine Erneuerung empfohlen – oft wurden früher heute überholte Materialien verwendet und die Isolierung ist nicht oder nicht mehr luftdicht. Prüfen kannst du außerdem Fugen an Fenstern und Schornsteinen. Wenn sie nicht richtig abgeschlossen sind, kann dort viel Hitze ins Haus gelangen.

DIE ULTIMATIVE ABKÜHLUNG IM WASSER

Mit Wasser kannst du dich auch an den heißesten Tagen erfrischen – auch schon im ganz kleinen. Ein Fußbad mit kühlem Wasser reguliert deine Körpertemperatur zum Beispiel schnell herunter. Das geht auch am Schreibtisch oder auf der Couch. Schnell und einfach ist ein kleines Planschbecken im Garten aufgebaut. Das ist nicht nur für Kinder ein Riesenspaß, auch Erwachsene finden darin angenehme Abkühlung an Hitzetagen.



Größere Pools sind inzwischen preiswert zu haben. Beliebte sind zum Beispiel Framepools, die aus einem Metallgestell und reißfester Kunststoffolie bestehen. Sie sind schnell und unkompliziert selbst aufgebaut – und auch wieder abgebaut oder an einen anderen Ort verschoben. Wichtiges Zubehör wie eine Umwälzpumpe und Filteranlage werden oft schon mitgeliefert. In größeren Modellen kannst du sogar ein paar Züge schwimmen!

LE



TIPPS FÜR HEISSE TAGE

Schalte möglichst viele elektrische Geräte ab. Sie produzieren zusätzliche Wärme – auch im Standby-Modus

Es ist Abend und draußen kühler als drinnen? Richte einen Ventilator im Raum auf ein geöffnetes Fenster: So wird warme Luft rausgepusht

Lass Rollos und Jalousien tagsüber geschlossen

Lüfte tagsüber lieber nur kurz und gründlich. Morgens und abends lohnt sich Stoßlüften in möglichst vielen Räumen gleichzeitig.

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

Dein Photovoltaik-Partner



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

Planung - Montage - Inbetriebnahme



BIS ZU
750€^{1,2,3}
FÖRDERUNG
SICHERN!

RUNDUM SORGLOS IN IHRE ENERGIEZUKUNFT

swb Solar Komfort

swb.de/solar-komfort

swb

FÜR HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR MICH.

1) Nur gültig bei Beauftragung einer Photovoltaikanlage (Kauf und Installation) bei swb.
2) Nur gültig bei gleichzeitiger Beauftragung einer Photovoltaikanlage mit Wallbox (Kauf und Installation) bei swb.
3) Gültig für die ersten 100 Photovoltaikanlagen. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

Hochsaison auch für Einbrecher

SO SCHÜTZT DU DEIN
HAUS IM URLAUB

Die Koffer sind gepackt, die Vorfreude steigt – endlich raus, endlich abschalten. Doch während du am Strand liegst oder durch fremde Städte schlenderst, lungern womöglich finstere Gestalten in deinem Zuhause herum und klauen alles, was nicht niet- und nagelfest ist. Auch Einbrecher haben in der Urlaubszeit Hochsaison. Aber: Mit ein paar durchdachten Maßnahmen kannst du dein Haus oder deine Wohnung so absichern, dass sich ungebetene Gäste gar nicht erst angesprochen fühlen.

WENN DAS ZUHAUSE PLÖTZLICH „LEER“ WIRKT

Dein Haus kann mehr verraten, als dir lieb ist. Überquellende Briefkästen, tagsüber geschlossene Rollläden oder komplette nächtliche Dunkelheit schreien den Einbrecher geradezu an: Komm rein, hier ist niemand. Die Polizei warnt immer wieder davor, Abwesenheit zu auffällig werden zu lassen. Ein bewohnt wirkendes Zuhause ist einer der effektivsten Schutzmechanismen überhaupt, denn Einbrecher scheuen die Konfrontation.

Um vorzutäuschen, dass du zu Hause bist, haben schon kleine Dinge große Wirkung. Der effektivste Spitzbuben-Schreck ist immer noch die Zeitschaltuhr, die abends in wechselnden Räumen das Licht einschaltet. Rollläden an den Fenstern sollten bewegt werden. Dauerhaft geschlossene Rollläden wirken wie ein „Wir sind weg“-Schild. Zudem kann der Einbrecher buchstäblich ungestört durchs Haus flanieren, weil ihn von außen niemand sehen kann.

Vermeide, dass der Briefkasten vollläuft. Bitte Nachbarn oder Freunde, ihn zu leeren und auch sonst regelmäßig nach dem Rechten zu sehen. Und wo sie schon da sind, können sie sich gleich zum Blumen gießen nützlich machen. Auch ein Auto auf deinem Stellplatz kann als Hinweis dienen, dass jemand da ist. Die Polizei bringt es auf den Punkt: „Ein Haus sollte auch während der Abwesenheit bewohnt wirken.“ Ein einfacher Satz – aber einer mit großer Wirkung.

TÜREN UND FENSTER - KEIN SPIELRAUM FÜR NACHLÄSSIGKEIT

Gerade kurz vor der Abreise passieren die meisten Fehler. Du bist froh, dass du Flugtickets und Papiere beisammen hast, der Kopf ist schon am Urlaubsziel – und bämm: ein gekipptes Fenster bleibt zurück. Für Einbrecher ist das keine Hürde, sondern eine Einladung. Gekippte Fenster sind offene Fenster! Deshalb unbedingt immer alle Fenster schließen! Bei Haus- oder Wohnungstür drehst du den Schlüssel immer zweimal rum. Terrassen- und

Balkontüren solltest du besonders sichern. Die meisten Einbrüche dauern nur wenige Minuten. Je länger ein Täter braucht, desto größer ist die Chance, dass er aufgibt und sich ein leichteres Ziel sucht. Gute Sicherungen sind deshalb kein Luxus, sondern entscheidend. Moderne Türen und Fenster sind meist durch spezielle Verriegelungen geschützt, ältere lassen sich nachrüsten. Tischlereien sowie Türen- und Fensterspezialisten in Bremerhaven und Umgebung beraten dazu oft kostenlos.

GARTEN UND AUSSENBEREICH - DIE UNTERSCHÄTZTE SCHWACHSTELLE

Ein Blick in den Garten reicht vielen Einbrechern, um Schwachstellen zu erkennen. Alles, was dort herumliegt – Gartenmöbel oder gar Werkzeuge – kann ihnen helfen, ins Haus zu kommen. Räume deshalb alles weg, was als „Aufstiegshilfe“ dienen könnte. Sichere dunkle Ecken mit Bewegungsmeldern und halte Hecken und Büsche möglichst so gestutzt, dass sie keine perfekten Verstecke bieten. ➔





Wir schützen, was Ihnen wichtig ist.
Ihr zertifizierter Experte für maßgeschneiderten Schutz.



-  **Alarmanlagen**
Einbruchschutz für Privat & Gewerbe.
-  **Videoüberwachungssysteme**
Alles im Blick – auch aus der Ferne.
-  **Brandmeldeanlagen**
Frühzeitige Warnung, die Leben rettet.

Jetzt kostenlose Beratung anfordern!
Dreibergen 79 · 27572 Bremerhaven · Tel.: 0471 900 82 333 · E-Mail: info@geeste-sicherheitssysteme.de
www.geeste-sicherheitssysteme.de

Alarmanlagen | Schließanlagen | Schlösser | Schlüssel | Notöffnungen



!!! NEU !!!
PKW FUNKSCHLÜSSEL

!!! Notöffnungen !!!

Inh. S+R Dienstleistungs GmbH

Schlüsseldienst Becker

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

Waffenschränke | Tresore | Videoüberwachung | Wartungsverträge

SICHERHEITSHAUS
Kannapee

Inh.
Stefan A. Schwemer

Schlüssel · Schlösser · Schließanlagen · Sicherheitstechnik
Einbruchschutz · Mehrfachverriegelungen · Tresore
Beratung · Verkauf · Montage · Notöffnungen

www.sicherheitshaus-kannapee.de

Ein gepflegter, übersichtlicher Garten signalisiert außerdem Aufmerksamkeit – auch das schreckt ab.

VORSICHT IM NETZ

Es ist nur verständlich, dass man seine Urlaubsfreuden gern mit Freunden teilen will: den perfekten Strand, den Sonnenuntergang, den Kaffee in Dubrovnik oder Barcelona. Doch genau hier liegt ein Risiko. Öffentliche Posts in sozialen Netzwerken können Freunden wie Feinden verraten, dass du gerade nicht zu Hause bist. Die Empfehlung der Polizei ist deshalb klar: Urlaubsfotos solltest du lieber nach der Rückkehr posten. Schalte die Standortfreigabe ab, denn auch wenn du unverfängliches postest, zeigt Facebook sonst an, dass du gerade weit weg von zu Hause bist. Überprüfe bei der Gelegenheit auch gleich deine Privatsphäre-Einstellungen. Wenn nur Freunde deine Posts sehen, gibt es vielleicht weniger Likes, aber auch weniger unliebsame Aufmerksamkeit. Dein Urlaub gehört schließlich dir und nicht irgendwelchen Ganoven.

VORSICHT, WACHSAMER NACHBAR!

Ein kurzer Satz über den Gartenzaun kann viel bewirken: „Wir sind zwei Wochen weg, kannst du ein Auge drauf werfen?“ Aufmerksame Nachbarn sind oft der beste Schutz. Sie erkennen ungewöhnliche Situationen schneller und schrecken durch bloße Anwesenheit ab. In vielen Fällen werden Einbrüche verhindert, weil jemand hinschaut. Schon das wortlose Anstarren über den Gartenzaun – eine Paradedisziplin des norddeutschen Anwohners – verunsichert lichtscheues Gesindel oft ausreichend, um sich unverrichteter Dinge wieder zu trollen.

WAS HILFT - UND WAS NICHT

Nicht alles, was nach Sicherheit klingt, hilft auch wirklich: Von Eigenbau-Fallen aus der Hobbythek solltest du lieber die Finger lassen – bevor du jemanden ernsthaft gefährdest oder dir sogar selbst rechtlichen Ärger einhandelst. Auch Attrappen von Kameras oder Alarmanlagen sind keine große Hilfe. Sie wirken oft billig und sind für Profis meist auf den ersten Blick zu erkennen.



☼ Eine gute Alarmanlage schützt dein Heim vor ungebetenen Besuchern.

ALARM, ALARM!

Hilfreicher ist da schon eine echte, scharfgeschaltete Alarmanlage. Wenn sie von schon außen gut sichtbar ist, wirkt sie auch tatsächlich abschreckend und durchreisende Spitzbuben suchen statt deiner Wertsachen lieber das Weite. Bei Alarmsystemen gibt es grundsätz-

lich die „Außenhautüberwachung für die Nacht“ (wenn du selbst zuhause bist) sowie eine separat zu schaltende „Innenraumüberwachung“. Für moderne Funkalarmsysteme müssen keine Leitungen mehr verlegt werden, was die Installation erheblich einfacher macht. Gute Systeme übertragen die Funksignale kodiert, so dass eine Störung des Signals fast unmöglich ist. Die Alarmierung oder Steuerung per Handy ist heutzutage Standard. So kannst du die Alarmanlage auch noch vom Hotel-Pool oder der Berghütte aus scharfschalten. Die Preise für eine gute Funkalarmanlage liegen zwischen ab etwa 2000 Euro für eine Wohnung und rund 4500 Euro für ein Haus.

IM ERNSTFALL - RICHTIG REAGIEREN

Solltest du nach dem Urlaub feststellen, dass eingebrochen wurde: Fass nichts an und ruf sofort die Polizei unter 110, damit diese Spuren sichern kann. Dokumentiere außerdem alles, was fehlt, für deine Hausratversicherung.

So belastend die Situation ist – besonnenes Handeln hilft, den Schaden schnell und sauber aufzuarbeiten.

FAZIT: SICHERHEIT BEGINNT VOR DER ABREISE

Einbruchschutz in der Urlaubszeit ist kein Hexenwerk. Es geht weniger darum, dein Zuhause in eine Festung zu verwandeln,

sondern darum, es für Täter unattraktiv zu machen. Präsenz simulieren, sauber abschließen, Nachbarn einbinden – diese Kombination wirkt. So kannst du entspannt verreisen, ohne ein ungutes Gefühl im Gepäck. ☼ JS

alarmanlagen
KOOP

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

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

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

URBANCZYK
FENSTER UND TÜREN

www.urbanczyk-fenster.de

WIR BERATEN, LIEFERN & MONTIEREN

- Isolierung
- Komfort
- Sicherheit

ERFAHRUNG UND PROFESSIONALITÄT

Wir bieten Fenster, Türen und Rolläden höchster Qualität an.

HÜHNER ALS HAUSTIERE



REDAKTEUR LENNART EDEL MACHT DEN SELBSTVERSUCH

„Ein Sussex, ein Rhodeländer, ein Grünleger und ein Königsberger, bitte!“ Mit diesen unromantischen Worten begann die besondere Beziehung zwischen meiner Familie und vier jungen Hühnern. Nach zwei gemeinsamen Monaten, dutzenden Eiern und einigen erfolglosen Ausbruchsversuchen sind uns unsere gefiederten Haustiere richtig ans Herz gewachsen. Zeit für ein erstes Fazit zum „Hobby Huhn“.

Wer wollte als Kind nicht gerne ein Haustier haben? Meine Frau ist auf einem Bauernhof und damit umgeben von vielen Tieren aufgewachsen. Und auch unserem fünfjährigen Sohn und unserer dreijährigen Tochter wollten wir etwas Streichel-

zoo-Feeling zu Hause möglich machen. Aber für einen Hund fehlt uns eigentlich die Zeit und eine Katze würde sich nicht mit den Vögeln in unserem Garten vertragen. Die Lösung? Hühner!

Meine Frau begann, sich in das Thema einzulesen und in unserem Garten einen Hühnerstall zu bauen. Ich leistete meinen Anteil, indem ich dazu „ja“ sagte und bei ein paar schweren Stallteilen mit anpackte. Hühner brauchen einen ruhigen und geschützten Platz zum Schlafen, Futter, Wasser, Kalkgrit, ein Sandbad zum Putzen und kleine Kiesel für die Verdauung. Gesellschaft ist auch wichtig. Vier sollten es deshalb werden, aber kein Hahn. Uns reicht es vollkommen, samstags um 5.30

Uhr von zwei Kindern geweckt zu werden. So machen wir kurz nach Ostern einen Ausflug zum Züchter im Landkreis und kommen mit einem Umzugskarton voller Geflügel wieder zurück. Als der Karton im Gehege aufgeht, recken unsere vier neuen Mitbewohnerinnen ihre Hälse über den Rand. Raus wollen sie aber erstmal nicht – schließlich ist ihnen ihr neues Zuhause in unserem Garten noch komplett fremd. Meine Frau hilft nach, greift sich Huhn für Huhn und lässt sie in ihr Gehege flattern. Dabei sind wir Menschen viel aufgeregter und vogeliger als das Geflügel. Also lassen wir die Vier das Gehege erst einmal in Ruhe erkunden.

Steckbrief Huhn

Größe und Gewicht:	30 bis 40 Zentimeter, zwei bis fünf Kilo
Lebenserwartung:	vier bis acht Jahre
Frisst:	Gras, Körner, Insekten, Schnecken und Würmer – besonders gerne Mehlwürmer!
Feinde:	Marder, Krähen, Greifvögel, Füchse, krankheitsübertragende Milben. Für Katzen sind ausgewachsene Hühner zu groß
Anzahl Rassen:	weltweit rund 500, in Deutschland etwa 200
Kosten:	Ein Rassehuhn kostet zwischen 30 und 50 Euro, Verpflegung pro Monat zwischen 5 und 10 Euro

HÜHNERJAGD BEI SONNENUNTERGANG

Richtig Bewegung kommt erst am Abend auf: Berta, Conny, Findus und Prillan sollen für die Nacht in ihr Hühnerhaus – schließlich bedrohen sie draußen nacht-aktive Fressfeinde, während drinnen die vor ihnen sowie vor Kälte und Wetter geschützte Stange wartet. Unsere neuen Haustiere stehen in der Dämmerung vor der weit geöffneten Klappe des Hühnerhauses und gucken uns erwartungsvoll an. Mehlwürmer als Köder in das Innere zu werfen hilft genauso wenig wie wildes Gestikulieren. Wir versuchen also, das Federvieh per Hand ins Innere zu befördern. Allerdings haben die Hühner so gar keine Lust, sich aufheben zu lassen. Es beginnt eine wilde Mischung aus Tanz und taktischer Teamsportart. Nach etwa 20 Minuten sind dann alle Hühner eingepfercht, meine Frau und ich erschöpft von unseren Turneinlagen und die Kinder vom Lachen.

Nach einer ruhigen Nacht öffnet sich die Hühnerklappe am nächsten Morgen automatisch. Einige Zeit später kommt

auch ein kleiner Kopf zum Vorschein, gefolgt von einem gefiederten Körper. Nach und nach trauen sich die Vier wieder ins Freie. Zutraulicher ist zumindest Conny auch geworden: Sie frisst meinem Sohn buchstäblich aus der Hand und lässt sich auch streicheln.

Der dritte Tag bringt gleich zwei schöne Überraschungen. Die erste schon morgens beim Blick in den Hühnerstall: ein Ei! Leider angedetscht und damit für die Küche unbrauchbar, aber trotzdem. Die zweite schöne Überraschung ist, dass die jungen Damen sich abends komplett aus freien Stücken rechtzeitig in ihren Stall zurückziehen. Schnell ist bis zum Wochenende eine ordentliche Pfanne mit Rührei zusammen. Schon nach etwa zwei Wochen ist die Eierproduktion zuverlässig auf drei pro Tag gestiegen. Zwar sind sie etwas kleiner als im Supermarkt, schmecken dafür aber sehr gut.

STREICHELZOO IM EIGENEN GARTEN

Die Hennen gehören sofort fest zur Familie und haben sich gut an ihre Umgebung und den Tagesablauf gewöhnt.

Sie vertragen sich meistens gut. Königsberger Findus hat sich nach kurzer Zeit als Oberhenne durchgesetzt und zwickt ihre Artgenossinnen manchmal mit dem Schnabel, aber immer ohne Verletzungen. Nachts auf der Stange kuscheln sich dann alle vier aneinander. Der Arbeitsaufwand für uns hält sich in Grenzen. Täglich müssen Stall und Gehege gereinigt werden: Kleinvieh macht ganz schön viel Mist. Alle paar Tage bekommen Futter- und Wasserspender Nachschub.

Mein fünfjähriger Sohn – Berufswunsch Bauer – geht nach dem Kindergarten immer erst auf Eiersuche im Stall. Von ihm lassen sich schon drei von vier streicheln und sogar auf den Arm nehmen, zumindest meistens. Meine dreijährige Tochter bleibt lieber etwas auf Abstand, guckt den Hühnern aber gerne beim Picken und Scharren zu. Beide freuen sich sichtlich über die tierischen Spielgefährten im eigenen Garten. Das freut wiederum meine Frau und mich. Ich habe das Federvieh schnell ins Herz geschlossen – auch, wenn ich manchmal über ihre Starrköpfigkeit und Bräsigkeit schimpfe, wenn wieder mal eines von ihnen abends in der letzten Sekunde unter der sich schließenden Hühnerklappe herausflutscht.

LE



MEHR URLAUB PRO QUADRATMETER

IM HAGEBAUMARKT LANGEN
FINDEST DU ALLES FÜR DIE
PERSÖNLICHE SOMMEROASE

Ob gemütlicher Feierabend auf dem Balkon, Grillabend mit Freunden oder ein Sonnenbad und ein gutes Buch im Garten - im Sommer wird „draußen“ schnell zum zweiten Wohnzimmer. Im Hagebaumarkt Langen findest du alles, was du brauchst, um Terrasse, Balkon oder Garten in deinen ganz individuellen Wohlfühlort zu verwandeln.

Besonders gefragt sind derzeit Gartenmöbel, die Komfort und Natürlichkeit verbinden. Warme Farben, helle Stoffe und Materialien in Holzoptik sorgen für eine entspannte Atmosphäre und lassen sich vielseitig kombinieren. Gleichzeitig bleiben zeitlose Klassiker weiterhin beliebt: robuste Sitzgruppen, praktische Klapptische oder Loungemöbel für lange Sommerabende gehören nach wie vor zu den Favoriten der Gartenfreunde.

„Viele möchten ihren Außenbereich heute nicht nur praktisch, sondern richtig gemütlich gestalten“, erklärt Marktleiter Sascha Sawitzky. „Dabei muss es gar nicht immer die große Terrasse sein. Auch ein kleiner Balkon lässt sich mit den passenden Möbeln, Pflanzen und Dekorationen schnell in deinen persönlichen Hot Spot verwandeln.“

Neben Gartenmöbeln bietet der Hagebaumarkt Langen eine große Auswahl an Pflanzen, Pflanzgefäßen und Zubehör für die sommerliche Gestaltung im Außenbereich. Von mediterranen Akzenten bis hin zu klassischen Blühpflanzen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, dem eigenen Zuhause eine persönliche Note zu verleihen. Wer Unterstützung bei Auswahl oder Pflege benötigt, kann sich zudem direkt vor Ort beraten lassen.

Und manchmal reichen schon ein bequemer Stuhl, etwas frisches Grün und ein lauer Sommerabend, damit sich auch der Alltag plötzlich ein kleines bisschen nach Urlaub anfühlt. An einem Ort, an dem du der einzige Influencer bist.

JS



[hagebaumarkt-langen.de](https://www.hagebaumarkt-langen.de)



Warme Farben und helle Stoffe
sind im Trend.



Wo Teamgeist
Wellen
schlägt

DER WASSERSKI CLUB BREMERHAVEN LÄDT
ZUR U21- UND PARA-EM EIN

Wenn an der Lune auf Brettern übers Wasser geflitzt wird, geht es längst um mehr als nur Sport. Beim Wasserski Club (WSC) Bremerhaven treffen sich Menschen aus ganz Deutschland und Europa, um gemeinsam zu trainieren, Wettkämpfe auszurichten - und vor allem ein außergewöhnliches Vereinsleben zu teilen. Gekrönt wird das in diesem Jahr von der U21-Europameisterschaft, die im August an der Lune stattfindet. Wir haben mit Claudia Tiesler über die Faszination am Wasserski und das Miteinander im Verein gesprochen.

Erinnerst du dich noch an dein erstes Mal auf den Wasserskiern? Was hat dich damals sofort gepackt?

Das erste Mal stand ich im Urlaub auf zwei Wasserskiern und durfte am selben Tag auch einen Monoski ausprobieren. Danach wollte ich sofort wissen, wo ich das zuhause machen kann. Dieses Gefühl, fast schwerelos übers Wasser zu gleiten, ist unglaublich. Geschwindigkeit, Konzentration und Adrenalin kommen plötzlich zusammen - das vergisst man nicht mehr. Viele aus unserem Verein erinnern sich noch genau an diesen ersten besonderen Moment. Man spürt plötzlich Geschwindigkeit, Wasser, Freiheit und Adrenalin gleichzeitig. Oft kommt man mit einem riesigen Grinsen zurück an den Steg - und genau deshalb bleiben viele dann auch dabei. Gerade wenn man einmal durch den Slalomkurs gefahren ist, lässt einen das oft nicht mehr los. Dieses gemeinsame Fieber verbindet uns.

Du lebst in Hamburg, der Vereinsvorsitzende in Oldenburg. Was macht den Club in Bremerhaven für euch so besonders?

Unsere Mitglieder kommen aus Bremerhaven, aber auch aus Bremen, Oldenburg, Hannover, Hamburg oder sogar vom Bodensee. Dazu kommen im Sommer Trainingsgäste aus ganz Europa. Das zeigt, welchen Stellenwert der Club inzwischen hat. Die Bedingungen auf der Lune sind außergewöhnlich gut: ruhiges Wasser, kein Schiffsverkehr und ein professionelles Boot.



Entscheidend ist aber vor allem die Gemeinschaft. Alle packen mit an – beim Training, an der Technik, bei Veranstaltungen oder Wettkämpfen. Dieses enge Vereinsleben macht den Club besonders.

Welchen Stellenwert hat Wasserski heute?

Wasserski hat in Deutschland eine lange Tradition und bekommt durch Social Media und internationale Wettkämpfe wieder mehr Aufmerksamkeit. In Ländern wie Frankreich, Italien oder den USA ist der Sport noch deutlich populärer. In Deutschland ist die Szene eher klein, familiär und sehr engagiert. Man kennt sich untereinander und unterstützt sich gegenseitig. Veranstaltungen wie die Deutsche Meisterschaft oder die kommende U21-EM zeigen aber, dass der Sport auch hier auf sehr hohem Niveau betrieben wird.

Was passiert an einem typischen Tag auf der Anlage?

Im Sommer treffen wir uns oft spontan unter der Woche, von Freitag bis Sonntag ist eigentlich immer jemand im Club. Dann wird trainiert, die Technik vorbereitet, die Sprungschanze kontrolliert oder am Boot gearbeitet. Andere sitzen am Steg, schauen zu und feuern an. Abends grillen wir oft gemeinsam. Das Schöne ist: Anfänger, Nachwuchsfahrer und Deutsche Meister trainieren bei uns nebeneinander. Dabei wird viel erklärt, geholfen und gemeinsam gelacht.

Habt ihr eine feste Saison?

Offiziell startet die Saison am 1. Mai und geht bis in den Herbst. Tatsächlich fahren viele aber so lange, wie Wetter und Wassertemperaturen es zulassen. Vor Meisterschaften oder internatio-

nen Wettkämpfen wird natürlich besonders intensiv trainiert. Dieses Jahr sind wir sogar schon im April gemeinsam nach Georgien gereist, um die Saison früher zu beginnen.

Welche Rolle spielen Familien und generationsübergreifendes Miteinander?

Das ist tatsächlich etwas Besonderes bei uns. Jugendliche trainieren gemeinsam mit Menschen über 70. Einige Mitglieder fahren seit Jahrzehnten Wasserski und geben ihre Erfahrung an den Nachwuchs weiter. Viele Familien sind über Generationen dabei geblieben. Auch wenn wir aus unterschiedlichen Regionen kommen oder ganz verschiedene Berufe haben: Der Sport verbindet und schweißt zusammen.

Vom 6. bis 9. August richtet ihr die U21-Wasserski-EM in Bremerhaven aus. Wie ist euch das gelungen?

Der Verein organisiert seit vielen Jahren nationale Wettkämpfe und hat sich international einen sehr guten Ruf erarbeitet. Das Gelände am Luneort bietet hervorragende Wettkampfbedingungen und ist technisch sehr gut ausgestattet. Viele Mitglieder engagieren sich seit Jahrzehnten für den Sport und den Verein. Dass die U21-EM nun nach Bremerhaven kommt, ist eine tolle Belohnung dafür und ein großer Moment für uns – und zugleich eine riesige Aufgabe.



Bei den Deutschen Meisterschaften im vergangenen Jahr holten die Bremerhavener Wasserskiläufer reichlich Medaillen.

Was erwartet die Zuschauer bei der EM?

Vor allem internationaler Spitzensport. Besonders die Sprungwettbewerbe mit Weiten von über 55 Metern wirken live noch beeindruckender als auf Videos. Die Finalläufe finden am Sonntag statt. Außerdem ist die Atmosphäre sehr nahbar. Zuschauer erleben Athleten, Teams und Wettkampfdynamik aus nächster Nähe.

Wie groß ist der organisatorische Aufwand hinter einer EM?

Enorm. Viele Mitglieder investieren seit Monaten unzählige Stunden neben Beruf, Familie und eigenem Training. Dazu helfen uns Sponsoren, Partner, Ehrenamtliche und sonstige Unterstützer, denen wir unglaublich dankbar sind. Genau dieser Teamgeist macht so ein Turnier erst möglich. Ein gelungenes Turnier wäre für uns vor allem: faire Wettkämpfe, gute Stimmung, viele Zuschauer und internationale Gäste, die Bremerhaven in guter Erinnerung behalten.

Ein schöner Erfolg der EM wären sicher auch begeisterte Neulinge. Wie leicht ist der Einstieg in den Sport?

Leichter, als viele denken. Wichtig sind Spaß am Wasser, Offenheit und etwas Mut. Erfahrene Mitglieder unterstützen Anfänger intensiv, deshalb muss niemand Profi sein, um anzufangen. Viele entdecken den Sport sogar erst im Erwachsenenalter – ich selbst bin erst mit 40 zum Wasserski gekommen. Wir freuen uns das ganze Jahr über Interessierte.

Wir wünschen viel Erfolg dabei!

Vielen Dank für das Gespräch. JS

Der WSC Bremerhaven besteht seit 1965, hat rund 50 Mitglieder und gehört zu den erfolgreichsten Vereinen im deutschen Wasserski im Ressor Boot. Regelmäßig holt er Deutsche Meistertitel und richtet Wettkämpfe aus. Die Anlage gilt als eine der besten Wettkampfstrecken Deutschlands.

Im Sommer lädt der Verein beim Ferienspaß Jugendliche ein, den Sport kennenzulernen. Er findet dieses Jahr vom **16. bis 18. Juli** beim WSC Bremerhaven, Am Luneort 34 statt.

Anmelden kannst du dich hier:
wsc-bremerhaven.club



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
Brahmstraße 27, 27474 Cuxhaven
Tel. 04721 32425
mona.zager@HUKvm.de



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



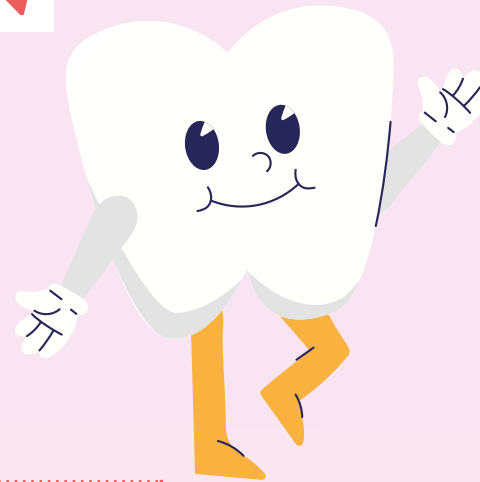
Thiele Dental-Technik
Gesellschaft mbH

- 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!

EMPFINDLICHE ZÄHNE:

SO SCHÜTZT DU DICH VOR **SCHMERZEN**

Gerade im Sommer schmecken Eiscreme und kalte Getränke besonders gut. Doch bei empfindlichen Zähnen kann Kälte genau wie Hitze schnell für starke Schmerzen sorgen. Die Ursachen dafür sind oft Parodontitis und freiliegende Zahnhälse. Der Bremerhavener Zahnarzt Dr. Eduard Arendt von Dr. Arendt Dental erklärt, was das auslöst und wie du deine Zähne schützt.




Ob beim Zähneputzen, beim Essen oder Trinken: Werden empfindliche Zähne gereizt, zieht ein starker Schmerz durch den gesamten Körper. Wenn sich das Zahnfleisch zurückbildet, kann das Zahnbein – auch Dentin genannt – freigelegt werden. „Das Dentin ist von winzigen Kanälen durchzogen, in denen Nervenenden liegen. Die sind sehr sensibel gegenüber Wärme, Kälte und mechanischen Reizen“, erläutert Dr. Eduard Arendt.

Für den Rückgang des Zahnfleisches gibt es verschiedene Ursachen. Mehr als zehn Millionen Menschen in Deutschland leiden unter schwerer Parodontitis, einer Entzündung des Zahnfleisches und der Kieferknochen. Verursacht wird sie oft

durch mangelhafte Mundhygiene. „Wenn Parodontitis nicht behandelt wird, kann sie sich ausbreiten und im Extremfall sogar zum Zahnverlust führen“, sagt Dr. Eduard Arendt. Er betont, wie wichtig regelmäßige professionelle Zahnreinigungen in der Praxis und sorgfältige private Zahnpflege für die Vorbeugung sind.



Dr. Eduard Arendt,
Zahnarzt und Implantologe

Es gibt noch weitere Ursachen für freiliegende Zahnhälse. „Säuren, zum Beispiel aus Früchten, Säften oder Softdrinks, können das Zahnfleisch schädigen, ebenso zu starkes Putzen, zu harte Zahnbürsten oder aggressive Pasten“, zählt der Experte auf. Die schlechte Nachricht: Einmal verlorenes Zahnfleisch wächst nicht wieder nach. Aber es gibt verschiedene Möglichkeiten, den freiliegenden Bereich vor Schmerzen zu schützen – etwa durch die Versiegelung mit Fluoridlack beim Zahnarzt, spezielle Zahnpasten und Mundspülungen. So kannst du dein Eis wieder schmerzfrei genießen! 

arendtdental.de



SICHERES UND GESUNDES TRAINING BEI HOHEN TEMPERATUREN

Der Sommer lädt mit langen Tagen und mildem Wetter geradezu ein zu Sport im Freien. Wenn das Thermometer aber über 25 Grad klettert, wird Bewegung zur Herausforderung für deinen Körper. Hier liest du, welche Auswirkungen Hitze auf deine Leistungen hat, wie du Überforderung vermeidest und bei welchen Sportarten du nicht zu sehr ins Schwitzen kommst.



Zentrum für Schmerztherapie Schmerztherapie zwischen Hamburg und Bremen

Liebe Patientinnen und Patienten,

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

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

Sekretariat:

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

OsteMed Klinik BremerVörde
Gnarrenburger Straße 117 | 27432 BremerVörde

SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER

Hitze ist auch im Ruhezustand für deinen Körper schon anstrengend. Er ist dauerhaft damit beschäftigt, seine Temperatur – zum Beispiel über das Schwitzen – auf rund 37 Grad zu halten. Die Gefäße weiten sich dabei und werden stärker durchblutet. Der Blutdruck fällt, Organe und Muskeln werden schlechter mit Sauerstoff versorgt. Kurz gesagt ist der menschliche Körper bei Hitze weniger leistungsfähig, weil er mehr mit sich selbst beschäftigt ist.

Sport bei Temperaturen von über 25 Grad ist also eine besondere Herausforderung. Der aktuelle Fitness-Trend „Hot Workout“ macht sich diesen Effekt zunutze: Yoga, Pilates oder Krafttraining finden dabei in extra auf 35 bis 50 Grad geheizten Räumen statt. Der Körper verbrennt durch den Schweißverlust etwas mehr Kalorien und die Sinne werden zusätzlich gefordert. Die schnelle Erschöpfung in heißen Räumen soll Training mit Wellness-Effekten verbinden. Unbedingt effektiver ist das aber nicht. Die zusätzliche Belastung bei hohen Temperaturen kann schnell zu Schwindel und Kreislaufproblemen führen.

DAS SIND ANZEICHEN FÜR KREISLAUFPROBLEME:

- ◆ Schwindel
- ◆ Krämpfe
- ◆ Übelkeit
- ◆ Kopfschmerzen
- ◆ Schwächegefühl



Gerade Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen, hohem oder niedrigem Blutdruck und Stoffwechselerkrankungen sollten bei sommerlicher Hitze größere Anstrengung meiden. Aber auch geübte Freizeitsportler müssen diesen Faktor mit einrechnen. Wenn es heißer als 25 Grad ist, schlägt auch bei geübten Sportlern das Herz 15 bis 20 Mal öfter pro Minute – eine Herausforderung für den Körper. Neue Bestzeiten oder Höchstleistungen jagst du besser nicht während einer Hitzewelle.



Schraube deine Ziele vorerst lieber etwas herunter. Nutze für dein Workout die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Zwischen 12 und 17 Uhr ist es in der Regel besonders heiß. Aber Vorsicht: wenn du nach 20 Uhr Sport machst, kann dein Körper so hochfahren, dass du nachts keine Ruhe mehr findest. Geh lieber im Wald oder Park joggen. Sonneneinstrahlung wärmt deinen Körper zusätzlich auf – setz dir deshalb etwas auf den Kopf. Asphalt heizt sich bei Wärme stark auf, speichert die Hitze und gibt sie von unten wieder ab – meide sonnige Straßen, wenn du nicht von oben und unten gleichzeitig gegrillt werden willst.

Vielleicht möchtest du an heißen Tagen auch mal auf eine andere Sportart umsteigen? Schwimmen bringt nicht nur Abkühlung im Wasser, sondern trainiert auch fast den gesamten Körper, ohne die Gelenke zu belasten. Auch Stand-Up-Paddling, Wakeboard oder Paddeln bringt dich nah ans frische Wasser. Beim Radfahren oder Inline-Skaten kühlt dich der Fahrtwind und dein Körper wird nicht zu stark herausgefordert. Fitness-Studios sind in aller Regel gut klimatisiert. Wenn es draußen richtig heiß wird, sind eine Runde auf dem Laufband und Krafttraining also eine schonende Alternative.

SUPERFOOD BEI HITZE:

Wassermelonen, Gurken, Tomaten: stecken voller Wasser und Elektrolyte

Fenchel und Brokkoli enthalten viel Kalium, das wichtig für Muskeln und Nerven ist

Scharfes Essen: Chilis & Co. lösen eine Reaktion im Körper aus, die ihm beim Abkühlen hilft

Suppen und Smoothies sind leicht verdaulich und enthalten viel Flüssigkeit

Zondag
PHYSIOTHERAPIE

„WEIL GESUNDHEIT
VERTRAUENSsache IST.“

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

souffit
MOMENTS OF SAUNA

4 SAUNEN
DAMPFBAD
GASTRONOMIE
SOLARIEN

**ANKOMMEN
ABSCHALTEN
GENIESSEN**

SOUFFIT-CUXHAVEN.DE

URLAUB FÜR DIE SEELE



Schwitzen gehört zum Sport und zum Sommer und ist erst einmal etwas Gutes. Denn es fördert die Durchblutung, versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und transportiert Abfallstoffe ab. Mit dem Schweiß verliert der Körper aber Flüssigkeit und Mineralstoffe. Nimm zum Sport am Besten eine Wasserflasche mit. Bei Hitze solltest du pro halber Stunde Training

einen halben Liter Wasser aufnehmen. Mineralstoffe bekommt der Körper über Mineralwasser und isotonische Drinks, aber auch Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Milch und Eier. Normalerweise gilt salziges Essen als ungesund – doch wenn der Schweiß fließt, braucht dein Körper zusätzlich Salz. Denn es sorgt dafür, dass die Zellen besser Wasser speichern können. Also gern eine Prise mehr!



Hol dir den AOK-Gesundheitsgutschein!



Das tut richtig gut

Nutze deinen Heimvorteil und gönne 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.



☞ Wasser nicht vergessen! Wer viel schwitzt, muss viel trinken.

WAS IM HOCHSOMMER NOCH WICHTIGER IST:

Hör auf deinen Körper. Wenn dir beim Sport schwindelig oder schlecht wird, du dich schwach fühlst, du zitterst oder Herzrasen bekommst, solltest du unbedingt eine Pause einlegen. Setze dich in den Schatten, trink etwas und lasse den Körper ausruhen. Falls dein Kreislauf schlappmacht, leg dich hin und lagere deine Beine hoch. So kann das Blut besser zum Gehirn fließen. Bleib liegen, bis der Schwindel weg ist und stehe nur langsam, Schritt für Schritt, wieder auf. Richtig gefährlich kann es werden, wenn deine Körpertemperatur über 40 Grad steigt. Mögliche Folgen sind ein Hitzschlag mit Bewusstlosigkeit bis zum Atemstillstand. Hier muss der Körper schnell wieder auf eine normale Temperatur abgekühlt werden – zum Beispiel durch nasse, kalte Tücher auf Nacken, Stirn und Beinen.

Und nach dem Sport? Bitte keine eiskalte Dusche. Das kann deinen Kreislauf komplett überfordern. Außerdem bringt es nur kurz eine Abkühlung. Denn bei Kälte ziehen sich die Poren und Blutgefäße zusammen und können so schlechter Wärme aus dem Körper abgeben. Kurz nach der Dusche im Eiswasser kommst du so schon wieder ins Schwitzen. Ideal ist eine lauwarne bis kühle Dusche. Und danach ausreichend Ruhe. ☞ LE

ÜBELKEIT IN DER Reisezzeit

UND WIE DU SIE STOPPST

Ob auf einem turbulenten Flug, bei Seegang auf dem Kreuzfahrtschiff oder auch auf längeren Zug- oder Autoreisen: Vielen Menschen schlägt die sogenannte „Reisekrankheit“ auf den Magen. Gesundheitsexperte Thomas Anthes von den Sander Apotheken erläutert, wie du unterwegs Schwindel und Übelkeit vermeiden kannst.



Thomas Anthes,
Inhaber Sander Apotheken

Wenn der Körper Bewegung wahrnimmt, obwohl er zum Beispiel still im Flugzeug oder Bus sitzt, empfängt er widersprüchliche Reize. Das stört das Gleichgewichtsorgan. „Der Körper gewöhnt sich oft schnell daran. Bei einigen Menschen sorgen diese Reize allerdings für Schwindel und Übelkeit – bis zum Erbrechen“, weiß Thomas Anthes. Besonders häufig sind Kinder von der „Reisekrankheit“ betroffen.

Bestimmte Faktoren können die Übelkeit verstärken. Etwa, wenn du entgegen der Fahrtrichtung sitzt oder gleichzeitig liest oder einen Film auf dem Laptop schaust. Wenn dir schlecht wird, fixiere mit deinem Blick am besten einen festen Punkt am Horizont. Oder du schließt die Augen und versuchst, etwas zu schlafen. Außerdem helfen frische Luft und Bewegung. Ablenkung, etwa durch Gespräche, Musik oder einen Podcast können Beschwerden ebenfalls verringern.

„Wer auf Reisen geht, sollte vorher nicht zu schwer essen und am besten auf Milchprodukte verzichten“, rät Thomas Anthes. Frisches Obst und Gemüse, Müsliriegel oder Weizenkekse belasten deinen Magen nicht unnötig. Tee, zum Beispiel aus Fenchel, Anis oder Kamille, beruhigt dein Verdauungssystem außerdem.

Eine gute Vorbeugung sind spezielle Reisetabletten oder -kaugummis aus der Apotheke. Sie enthalten oft Antihistaminika, die bestimmte Botenstoffe im Körper blockieren. So entsteht die Übelkeit im Gehirn gar nicht erst. „Wichtig ist dabei, die Medikamente vor dem Reiseantritt einzunehmen – nicht erst, wenn die Beschwerden auftreten“,

erklärt Thomas Anthes. Er empfiehlt die Einnahme etwa eine Stunde vor Abflug oder Abfahrt. ☞ LE

sander-apotheken.de



BEVOR DIR HÖREN UND SEHEN VERGEHT

WARUM UNSERE SINNE GESUNDHEITSHelden
SIND - UND WIE DU SIE SCHARF HÄLTST

Wie wichtig gutes Sehen und Hören wirklich ist, wird uns oft erst bewusst, wenn etwas nicht mehr richtig funktioniert. Das Straßenschild wird unscharf, Gespräche im Restaurant werden anstrengend oder der Fernseher muss plötzlich deutlich lauter gestellt werden. Dabei sind Augen und Ohren weit mehr als bloße Sinnesorgane – sie beeinflussen unsere Gesundheit, unsere Sicherheit und unser seelisches Wohlbefinden.

Viele Menschen schieben erste Anzeichen lange vor sich her. „Ist bestimmt nur Stress“, „Das Licht ist schlecht“ oder „Die anderen nuscheln einfach“ – solche Gedanken kennt fast jeder. Tatsächlich entwickeln sich Seh- und Hörprobleme häufig schleichend. Gerade deshalb bleiben sie in vielen Fällen lange unbemerkt. Wer schlechter sieht, ermüdet schneller. Die Augen müssen ständig nachfokussieren, der Kopf arbeitet permanent mit. Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen

oder Verspannungen können die Folge sein – und das Unfallrisiko steigt: im Straßenverkehr, beim Sport oder ganz banal im Alltag auf Treppen oder unebenen Wegen.

Ähnlich ist es beim Hören. Menschen mit Hörproblemen strengen sich bei Gesprächen oft unbewusst enorm an. Das Gehirn versucht, fehlende Informationen zu ergänzen. Viele Betroffene fühlen sich nach längeren Gesprächen regelrecht

ausgelaugt. Hinzu kommt ein sozialer Effekt: Wer schlecht hört, zieht sich häufiger zurück – aus Unsicherheit oder weil Gespräche schlicht zu anstrengend werden. Auf Dauer kann das zu Einsamkeit und psychischer Belastung führen.

GUTES HÖREN HÄLT DAS GEHIRN FIT

Die Wissenschaft beschäftigt sich inzwischen intensiv mit dem Zusammenhang zwischen Hörvermögen und geistiger Fitness. Studien zeigen, dass unbehandelter Hörverlust das Risiko für geistigen Abbau erhöhen kann. Dazu gehören beispielsweise nachlassende Konzentration, Vergesslichkeit oder eine langsamere Verarbeitung von Informationen. Auch das Risiko für Demenzerkrankungen wird in diesem Zusammenhang erforscht. Der Grund liegt vermutlich darin, dass das Gehirn dauerhaft damit beschäftigt ist, Hör-lücken auszugleichen – und gleichzeitig wichtige Reize fehlen.

Hörhilfen haben sich in den vergangenen Jahren deutlich weiterentwickelt. Die Zeiten großer, auffälliger Geräte hinter dem Ohr sind vorbei. Heute gibt es kleine, leistungsstarke Systeme, die individuell angepasst werden und kaum sichtbar sind. Trotzdem zögern viele Betroffene aus falscher Eitelkeit oder Gewohnheit viel zu lange. Dabei gilt gerade beim Hören: Je früher reagiert wird, desto besser kann sich das Gehirn an eine Unterstützung gewöhnen.

DIE AUGEN: UNSER FENSTER ZUR GESUNDHEIT

Auch unsere Augen verraten mehr über den Gesundheitszustand, als man vermu-

ten würde. Bei einer Augenuntersuchung lassen sich manchmal Hinweise auf Bluthochdruck, Diabetes oder Durchblutungsstörungen erkennen – noch bevor andere Symptome auftreten.

Regelmäßige Sehtests sind deshalb nicht nur eine Frage der Sehschärfe. Besonders ab etwa 40 Jahren verändern sich die Augen oft spürbar. Die berühmte „Armerwerden-zu-kurz-Beim-Lesen“-Situation kommt nicht von ungefähr. Gleichzeitig steigt mit zunehmendem Alter das Risiko für Erkrankungen wie Grünen Star oder Grauen Star.



WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT



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

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

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



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

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)

Wer seine Augen frühzeitig kontrollieren lässt, kann viele Probleme deutlich besser behandeln oder zumindest verlangsamen.

BILDSCHIRMZEIT, LÄRM UND ALLTAGSTRESS

Unsere Sinne leisten heute Schwerarbeit. Stundenlange Bildschirmzeit fordert die Augen enorm. Viele Menschen blinzeln beim Arbeiten am Computer deutlich seltener, die Augen trocknen aus, werden gereizt oder müde. Experten empfehlen deshalb regelmäßige Bildschirm-pausen – etwa nach der 20-20-20-Regel: Alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas schauen, das mindestens 20 Fuß (etwa sechs Meter, die Regel kommt von US-Forschern) entfernt ist.

Auch unsere Ohren bekommen wenig Ruhe. Dauerbeschallung durch Kopfhörer, Verkehrslärm oder laute Veranstaltungen kann das Gehör dauerhaft belasten. Tückischerweise entstehen Hörschäden in der Regel schleichend und sind meist nicht rückgängig zu machen.

Wenn du häufig Kopfhörer nutzt, solltest du deshalb auf moderate Lautstärken achten und den Ohren bewusst Ruhepausen gönnen. In lauten Arbeitsumgebungen sind die „Mickymäuse“, der klassische Bügel-Ohrschutz, ohnehin zur Arbeitssicherheit vorgeschrieben. Und auf Konzerten, Festivals oder großen Sportveranstaltungen bist du mit Ohrstöpseln noch lange keine Spaßbremse.

LEBENSQUALITÄT BEGINNT BEI DEN SINNEN

Gutes Sehen und Hören bedeutet vor allem Lebensqualität. Es geht darum, Gespräche entspannt zu führen, Gesichter klar zu erkennen, sicher unterwegs zu sein oder Musik genießen zu können. Viele Menschen merken erst mit einer neuen Brille oder einem angepassten Hörgerät, wie viel Energie sie der Alltag vorher gekostet hat.

Viele Hörschäden können durch Lärmschutz vermieden werden.



Vorsorge ist heute einfacher denn je. Seh- oder Hörtests dauern meist nur wenige Minuten und können helfen, Probleme frühzeitig zu erkennen. Gerade weil sich die Sinne vielfach unbemerkt und Schritt für Schritt verschlechtern, lohnt es sich, aufmerksam zu bleiben – unabhängig vom Alter. Denn unsere Sinne begleiten uns jeden Tag. Und sie verdienen mindestens genauso viel Aufmerksamkeit wie Rücken, Zähne oder Herz und Kreislauf.



Rat und Hilfe bei Sehverlust

Eine Sehbehinderung verändert vieles – aber Sie sind nicht allein. Wir beraten Betroffene und Angehörige kompetent und persönlich.

Unsere Berater:innen unterstützen Sie dabei, Ihren Alltag selbstständig und selbstbestimmt zu gestalten – von Hilfsmitteln über Anträge bis hin zu persönlichen Gesprächen und Gruppentreffen.

Sprechen Sie uns an – wir sind für Sie da.



Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V., Region
Elbe-Weser | Friedrich-Ebert-Straße 76 | 27570 Bremerhaven |
Telefon: 0471 9588370 | E-Mail: elbe-weser@blindenverband.org



KOSTENLOSE WALDFÜHRUNG

Letzte 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:
11. und 25. Juli 2026 um 14 Uhr
8. und 15. August 2026 um 14 Uhr

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



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)

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

Hombre

ÜBER
30
Jahre
HOMBRE

» Den Tagen
mehr Leben geben. «

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



BASKETBALL IST HIER WIEDER ZU HAUSE



MIT DEM RÜCKENWIND DER FANS UND DER REGION GEHEN DIE EISBÄREN BREMERHAVEN IN DIE NÄCHSTE SAISON

ANZEIGE

Auf dem Court ist Sommerpause, doch im Hauptquartier der Eisbären Bremerhaven hat die neue Saison längst wieder angefangen. Geschäftsführer Max Melching arbeitet dafür bereits an Kaderplanung, Vertragsgesprächen und Sponsorenterminen.

Schließlich wollen die Eisbären auch in der nächsten Saison wieder ein schlagkräftiges Team aufs Feld bringen. Die ersten Weichen sind gestellt: Mit Benjamin Zintz und Anton Meyer haben zwei junge Leistungsträger ihre Verträge verlängert und bleiben den Eisbären treu.

Dabei ist allen bewusst, dass sich ein Team wie das der vergangenen Spielzeit nur schwer eins zu eins ersetzen lässt. „Wir werden sicher nicht die gleiche Konstanz haben können wie in der abgeschlossenen Saison“, sagt Melching. „Aber wir sind bemüht, das Herz des Teams zusammenzuhalten.“

Sportlich wollen die Eisbären wieder oben mitspielen und sich eine gute Ausgangsposition für die entscheidende Phase erarbeiten. „Wir denken in erster Linie bis zu den Playoffs, dann werden die Karten ohnehin neu gemischt“, erklärt der Geschäftsführer.

Trotz aller Ambitionen soll die Entwicklung mit Augenmaß weitergehen. Deshalb verzichteten die Eisbären darauf, sich über eine Wildcard doch noch in die Bundesliga einzukaufen. „Das Geld würde nur im Saisonetat und bei der Mannschaft fehlen. Für uns ist es wichtiger, sportlich und wirtschaftlich nachhaltig zu wachsen“, erläutert Melching

Besonders stolz macht ihn etwas anderes: die Begeisterung in der Region weit über die Spiele hinaus. „Dass unsere Heimspie-

le alle ausverkauft waren, uns 300 Fans sowie TV-Teams nach Hagen begleitet haben und die ganze Stadt mitgefiebert hat, das war mein persönliches Saisonhighlight“.

Das ist vielleicht der schönste Erfolg der letzten Saison: Die Eisbären sind wieder zu Hause, wieder ein Stück Bremerhaven geworden.

dieeisbaeren.de



GEWINNSPIEL

Bist du auch schon wieder heiß auf die neue Basketball-Saison? Dann mach bei unserem Gewinnspiel mit. Wir verlosen 1x2 Tickets für das erste BBL-Pokalspiel im September, das auf jeden Fall ein Heimspiel gegen einen Bundesligisten wird. Um teilzunehmen, sende eine E-Mail mit dem Betreff „Eisbären“ und deiner Postleitzahl an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de und beantworte die folgende Frage:

WELCHES TEAM GEWANN ZULETZT DEN BBL-POKAL?

Einsendeschluss ist der 9. August 2026.
Wir wünschen dir viel Glück und uns allen eine spannende neue Basketball-Saison.

1.200- KILOMETER- MARATHON AUF DREI RÄDERN

DOMINIK MEINE TRAINIERT
FÜR TRADITIONSRENNEN
IN FRANKREICH

1200 Kilometer Strecke in höchstens 90 Stunden bewältigen, auf dem Fahrrad und nur mit Muskelkraft – das sind die Anforderungen des Fahrradmarathons Paris-Brest-Paris. Alle vier Jahre radeln bei dieser Traditionsveranstaltung Menschen von der französischen Hauptstadt bis an die Atlantikküste und wieder zurück. 2027 will der Bremerhavener Dominik Meine mit dabei sein. Sein Arbeitgeber, die Elbe-Weser Welten, unterstützen ihn bei seinen Vorbereitungen und der Suche nach Sponsoren.

„Brevet“ lautet der Fachbegriff für diese spezielle Langstreckenfahrt im Radsport, bei dem innerhalb einer festgelegten Zeit eine bestimmte Strecke überwunden werden muss. „Ich bin 2018 in einer Liegerad-Gruppe auf Facebook auf das Thema gestoßen und dachte mir: Geil, da habe ich Bock drauf“, erinnert sich Dominik Meine. Besonders die Teilnahme am berühmten Brevet Paris-Brest-Paris reizte den 39-Jährigen sofort. Es gilt als „Königsveranstaltung“ der Disziplin mit mehr als 6.000 internationalen Teilnehmern.

Die Strecke hat es in sich: Rund 12.000 Höhenmeter müssen auf den 1200 Kilometern überwunden werden. Die Distanz entspricht in etwa einer Radtour von Bremerhaven nach Nürnberg und wieder zurück. Zwar ist das Brevet für Amateure vorgesehen, aber es kann nicht einfach jeder teilnehmen: Für die Qualifikation müssen mehrere verschiedene Langstreckenfahrten von jeweils 200, 300, 400 und 600 Länge in einer vorgegebenen Zeit gemeistert und nachgewiesen werden.



LANGER WEG ZUR QUALIFIKATION

Für 2019 war die Vorbereitungszeit zu knapp, 2023 wurde der Qualifikationsmodus vorher verändert – aber 2027 will Dominik Meine unbedingt an den Start gehen. Als nächstes stehen also die Qualifikationsfahrten an. Einige Brevets hat er in den vergangenen Jahren schon gemeistert. Zum Beispiel die 400 Kilometer in höchstens 27 Stunden von Freiburg im Breisgau bis nach Konstanz am Bodensee und wieder zurück. Mehrere Brevets werden auch mit Start und Ziel in Bremen angeboten.

Dominik Meine – schon seit der Kindheit leidenschaftlicher Radler – nutzt für die Brevets genauso wie bei allen alltäglichen Fahrten sein dreirädriges Liegerad. Vor etwa zehn Jahren ist er darauf umgestiegen: „Weil ich es cool finde“, wie er betont. Etwas entspannter sind Langstreckenfahrten damit auch. Wobei Pausen und auch ein paar Stunden Schlaf gerade bei längeren Strecken mit zum Programm gehören. „Über den Daumen gepeilt muss man beim Brevet Paris-Brest-Paris zwischen 13 und 15 Kilometern in der Stunde schaffen. Ich fahre meistens im Zwanziger-Bereich“, rechnet der 39-Jährige vor. Wenn man etwas kräftiger in die Pedale tritt, fährt man sich Pausen heraus.

In Frankreich wird das Traditionsrennen regelrecht zelebriert. Wie bei der Tour de France feuern Fans die Teilnehmer am Straßenrand an. Anwohner versorgen sie mit Speisen und Getränken und öffnen ihre Gärten als Rastplätze. Diese ganz besondere Atmosphäre möchte Dominik Meine erleben und sich selbst beweisen, dass er diese sportliche Herausforderung meistern kann. „Meine einzige Einschränkung ist mein innerer Schweinehund“, sagt er und lacht.



90 Stunden fast nur auf dem Fahrrad - eine Herausforderung für Körper und Geist.

**ELBE-WESER-WELTEN
UNTERSTÜTZEN ENGAGEMENT**

Als Werkstattbeschäftigter bei den Elbe-Weser-Welten kümmert sich Dominik Meine unter anderem um den Empfang und telefonische Anfragen. Außerdem setzt er sich im Werkstattrat und in der Lokalpolitik für die Rechte von Menschen mit Behinderungen ein. Die Elbe-Weser-Welten unterstützen sein sportliches Engagement als Zeichen für Inklusion, Selbstwirksamkeit, Ausdauer und den Mut, große Ziele zu verfolgen – unabhängig von äußeren Zuschreibungen.

Vorbereitung und Teilnahme kosten nicht nur Schweiß und Zeit, sondern auch Geld. Um die Kosten für Qualifikationsfahrten, Materialien, Reisen, Übernachtungen und mehr decken zu können, sucht Dominik Meine nach Sponsoren und Partnern.

Dominik Meine ist voller Zuversicht, dass sein dritter Anlauf ihn zum Brevet Paris-Brest-Paris bringt. „Dreimal ist Bremer Recht“, meint er. Wie seine Vorbereitungen vorangehen will der Radsport-Enthusiast in einem extra dafür angelegten Instagram-Kanal begleiten und dokumentieren. Hoffentlich im August 2027 direkt vom Start in Paris.

[instagram.com/1200km_dominik_meine](https://www.instagram.com/1200km_dominik_meine)



HNO-Praxis Dr. Uhe



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

Grashoffstr. 6
27570 Bremerhaven
Tel: 0471/21167

SO FINDEST DU DEINE

Traumwohnung

Ob du die erste eigene Wohnung suchst, mit deiner Partnerin oder deinem Partner zusammenziehst oder einfach eine Veränderung brauchst: In Bremerhaven findest du einen vielfältigen Wohnungsmarkt mit vergleichsweise günstigen Preisen. Was dir bei der Suche nach deiner Traumwohnung hilft und worauf du dabei achten solltest, liest du hier.

KÜCHE, BAD UND WIEVIEL ZIMMER? Als erstes solltest du festlegen, wie viele Zimmer du überhaupt benötigst. Damit lassen sich die Suchergebnisse schon einmal eingrenzen. Als Faustregel werden oft 35 bis 40 Quadratmeter pro Person gerechnet. Eine Wohnung mit 80 Quadratmetern Fläche sollte also für zwei Personen mehr als ausreichen. Natürlich

ist dabei die Raumaufteilung auch wichtig. Überlege dir vorher, wieviel Platz du zum Beispiel für ein Arbeits- oder Hobbyzimmer benötigst – und wie viele Zimmer insgesamt. Denk außerdem darüber nach, ob dir Extras wie ein Balkon oder ein Stellplatz für ein Auto wichtig sind.



FLOHMARKT
des SeniorPartners der Diakonie
und der WoGe Bremerhaven **23.08. | 10:00 Uhr**

Wann? Sonntag, 23.08.2026

Wo? Isländer Platz, 27570 Bremerhaven

Aufbau: ab 9:00 Uhr | **Verkaufszeit:** 10:00 Uhr – 15:00 Uhr

Standgebühr: 5 Euro (3-Meter-Stand)

ANMELDUNG bis 12.08. erforderlich:

☎ 0471 92600-30 | ✉ nina.bajohr@woge-bremerhaven.de

Eine **kurzfristige Absage** wird auf unserer Webseite, auf unseren Facebook- bzw. Instagram-Kanälen sowie auf unserem neuen WhatsApp-Kanal „WoGe Bremerhaven“ veröffentlicht.

Keine spontane Standvergabe! Die Einnahmen aus den Standgebühren sowie den Getränke-, Kuchen-, und Bratwurstverkäufen gehen ausnahmslos an die Diakonie Bremerhaven, um dort für Projekte im Bereich der Seniorenarbeit eingesetzt zu werden.



Mit toller HÜPFBURG
von den Johannitern!

PLANE DEIN BUDGET REALISTISCH

Setze dir eine feste Grenze, wie viel Geld du für die Miete zahlen kannst. Auch hier gibt es wieder eine Faustregel: Die Miete sollte nicht mehr als 30 Prozent des monatlichen Nettoeinkommens ausmachen. Das ist in vielen Großstädten inzwischen undenkbar, in Bremerhaven greift diese Regel aber noch gut. Rechne dabei auch Nebenkosten mit ein! Halte dich an deine eigene Grenze, auch wenn die Wohnung noch so schön ist – wenn du für nichts anderes mehr Geld hast, kannst du sie trotzdem nicht genießen.

WO WOHLT ES SICH AM BESTEN?

Die schönste Wohnung nützt dir nichts, wenn sie am falschen Ort ist. Informiere dich vorher, wie dein Arbeitsweg aus-



sehen würde, ob es Einkaufsmöglichkeiten, Kindergärten, Bushaltestellen und ähnliche Infrastruktur gibt. Und, ob der Stadtteil zu deinem Leben passt. Ist dir eine Bar oder ein guter Imbiss in der Nähe wichtig? Oder eher eine ruhige Nachbarschaft? Hier lohnt es sich oft, vor einer Wohnungsbesichtigung schon einmal die Umgebung zu erkunden.

AB ZUR WOHNUNGSBESICHTIGUNG!

Wenn du eine oder mehrere potenzielle Wohnungen gefunden hast, sollte die Besichtigung auch schon vor der Wohnungstür beginnen. Lauf zum Beispiel vorher einmal um den Block, um einen Eindruck von der Nachbarschaft zu bekommen – und, ob du dich hier wohlfühlen könntest. Genauso lohnt es sich, das Wohnhaus von außen und das Treppenhaus genau in den Blick zu nehmen. Der Zustand sagt viel darüber aus, wie sich die Vermieter um die Immobilie kümmern. Kaputte Türen oder Fenster, defekte Lampen und vermüllte Flure sind eindeutige Warnsignale.

DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN AUCH

Besonders wichtig sind beim ersten Besuch Größe, Schnitt und Zustand der Wohnung. Du kannst die Räume im Kopf schon einmal einrichten und schauen, ob alle Möbel einen Platz finden. Nimm dafür am besten auch ein Maßband oder Zollstock mit. Achte auch auf genügend Steckdosen und Anschlüsse für Lampen, Waschmaschine und so weiter.

Schau außerdem, ob genug Tageslicht in die Wohnung kommt und ob potenzielle Lärmquellen in der Nähe sind: Eine vielbefahrene Straße oder eine laute Lüftung direkt vor dem Schlafzimmerfenster kann einem das Wohnen komplett vermiesen. Guck dir Türen und Fenster an und schau auch nach potenziellen Schimmelecken. Nimm dir Zeit, um alles in Ruhe zu prüfen. Lasse dir auch Gemeinschaftsräume, Keller oder Dachboden zeigen. Für viele außerdem wichtig: Wie steht es mit Haustieren?

WENN ALLES PASST

Lies den Mietvertrag genau. Ist die Wohnung darin richtig beschrieben? Gibt es Klauseln, die so nicht abgesprochen sind? Gibt es Pflichten zum Beispiel zur Reini-

gung des Treppenhauses oder versteckte Kosten? Wie steht es mit Schönheitsreparaturen? Frage beim Vermieter lieber einmal zu viel nach, bevor du unterschreibst. Auch bei der Übergabe solltest du genau darauf achten, dass vielleicht schon bestehende Schäden an Wänden, Küche oder Bad in das Protokoll aufgenommen werden. Sonst könntest du dafür beim Auszug verantwortlich gemacht werden.

PACKEN WIR'S!

Umzüge haben schon so manches Wochenende ruiniert. Das kannst du durch gute Vorbereitung vermeiden. Ganz wichtig: Zum Umzugstag sollte alles gepackt und abmontiert sein. Wenn du erst noch die Einbauküche ausräumen und



Experten-Tipp der GuW AG:

VERSICHERUNGSSCHUTZ FÜR DIE TRAUMWOHNUNG

SO WICHTIG WIE KÜCHE UND COUCH

Bei der Suche nach der Traumwohnung achten viele zuerst auf Lage, Preis und Ausstattung – dabei wird ein wichtiger Punkt oft unterschätzt: der richtige Versicherungsschutz. Eine private Haftpflichtversicherung gehört zu den wichtigsten Absicherungen überhaupt. Sie schützt, wenn man versehentlich Schäden verursacht, zum Beispiel an der Mietwohnung

oder bei einem Wasserschaden gegenüber Nachbarn. Ebenso sinnvoll ist eine Hausratversicherung. Sie sichert persönliche Gegenstände wie Möbel, Elektronik oder Kleidung gegen Risiken wie Einbruch, Feuer oder Leitungswasserschäden ab. Wer frühzeitig an diese Absicherungen denkt, kann den Einzug in die neue Wohnung deutlich entspannter genießen. JS



IHR EXPERTE BEI UNS:
Björn Frebe



idealtransport

Umzüge - Lagerung - Kleintransporte
Küchenmontagen - Beiladungen
Aktenlagerung



Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.

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

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



TIPPS FÜR DAS ZWEITE GLÜCK AUF RÄDERN

WORAUF DU BEIM GEBRAUCHTWAGEN-KAUF ACHTEN SOLLTEST

Ein gebrauchtes Auto ist für viele längst keine Notlösung mehr, sondern eine bewusste Entscheidung. Die Preise für Neuwagen steigen, Lieferzeiten bleiben teils lang – gleichzeitig locken auf dem Gebrauchtwagenmarkt attraktive Modelle mit guter Ausstattung und deutlich geringerem Preis. Doch zwischen glänzendem Lack und vermeintlichem Schnäppchen liegen oft entscheidende Details. Wir erklären dir, wo du genauer hinschauen solltest, um Geld und Nerven zu sparen.

KILOMETER SIND NICHT ALLES

Natürlich gehört der Kilometerstand zu den ersten Dingen, auf die Käufer schauen. Doch entscheidend ist auch, wie die

Kilometer zustande kamen. Ein Fahrzeug mit vielen Autobahnfahrten kann technisch besser dastehen als ein Wagen mit deutlich geringerer Laufleistung, der überwiegend im Stadtverkehr bewegt wurde. Wichtig sind regelmäßige Wartungen und ein nachvollziehbares Serviceheft. Rechnungen über Inspektionen oder Reparaturen schaffen zusätzlich Vertrauen.

Auch der Gesamteindruck verrät viel. Unregelmäßige Spaltmaße, Farbunterschiede im Lack oder Roststellen können Hinweise auf frühere Unfallschäden sein. Im Innenraum sprechen stark abgenutzte Pedale, Sitze oder ein abgegriffenes Lenkrad oft eine deutlichere Sprache als der Tacho.

DIE PROBEFAHRT IST PFLICHT

Bevor du ein Auto kaufst, solltest du es auf jeden Fall gefahren haben. Bereits wenige Kilometer reichen oft aus, um Probleme zu erkennen: ungewöhnliche Motorgeräusche, ruckelnde Schaltvorgänge, schwammige Bremsen oder eine unruhige Lenkung. Auch Elektronik und Assistenzsysteme sollten getestet werden – vom Infotainment bis zur Klimaanlage.

Wer ganz sicher gehen will, lässt das Fahrzeug vor dem Kauf zusätzlich von einer Werkstatt oder Prüforganisation kontrollieren. Die vergleichsweise kleinen Kosten können später hohe Reparaturrechnungen verhindern.

E-AUTOS: DER AKKU ENTSCHIEDET MIT

Bei gebrauchten E-Autos spielt neben Laufleistung und Pflege vor allem der Zustand des Akkus eine zentrale Rolle. Entscheidend ist nicht nur das Alter, sondern die tatsächliche Restkapazität. Häufiges Schnellladen kann den Akku stärker beanspruchen als regelmäßiges Laden über Nacht. Zusätzlich sollten Käufer auf Software-Updates, vollständige Ladeausstattung und bestehende Batteriegarantien achten. Eine ausgedehnte Probefahrt hilft dabei, Reichweite und Fahrverhalten realistisch einzuschätzen – besonders im Hinblick auf die oft deutlich geringere Winterreichweite.

Wenn du ausschließlich kurze Strecken zurücklegst, kann sogar ein E-Bike oder Pedelec eine günstige Alternative zum Auto sein. Bei gebrauchten Modellen gelten im Prinzip die gleichen Regeln wie für Autos. Der Zustand des Akkus ist elementar. Denn auch wenn er sich leichter ersetzen lässt als beim Auto. Wenn der Akku versagt und du das schwere Rad plötzlich nur mit Muskelkraft bewegen musst, ist das nicht nur anstrengend, sondern kann im dichten Verkehr auch gefährlich werden. Besonders wichtig ist hier, die Herkunft nachzuvollziehen, um sicher zu gehen, dass du nicht an Fehlerware gerätst.

VORSICHT BEI VERMEINTLICHEN SCHNÄPPCHEN

Besonders bei privaten Verkäufen ist Aufmerksamkeit gefragt. Lockangebote mit auffallend niedrigem Preis, unvollständige Unterlagen oder Verkäufer, die auffällig unter Zeitdruck stehen, sollten skeptisch machen.

Auch Treffen an abgelegenen Orten oder Barzahlungen hoher Summen bergen Risiken. Nicht selten wurden Kaufinteressenten schon an einer einsamen Autobahnraststätte von mehreren Krawallbrüdern empfangen, die ihnen mit etwas Glück nur das Geld abgenommen haben.

Wichtig ist ein schriftlicher Kaufvertrag mit allen relevanten Angaben – inklusive bekannter Mängel. Außerdem sollte geprüft werden, ob Fahrgestellnummer, Fahrzeugbrief und Kennzeichen zusammenpassen. Bei Unsicherheiten gilt: lieber einmal mehr nachfragen oder auf das Angebot verzichten.

Bei einem gewerblichen Händler hast du in der Regel mehr Sicherheit, da es eine gesetzliche Gewährleistung gibt. Dafür liegt der Preis beim Händler meist etwas höher als bei einem Privatverkauf. Viele Käufer entscheiden sich dennoch bewusst für dieses Plus an Sicherheit – gerade bei höherpreisigen Fahrzeugen oder moderner Technik.

VERTRAUEN IST GUT – VORBEREITUNG IST BESSER

Ein gutes Bauchgefühl ist wichtig, aber kein Ersatz für einen klaren Blick. Wenn du dich gut vorbereitest, Fragen stellst und dich nicht unter Druck setzen lässt, triffst du die bessere Entscheidung. Denn am Ende soll das neue alte Gefährt vor allem zuverlässig begleiten durch Alltag, Abenteuer und alles dazwischen. Ein klarer Blick spart Geld – und sorgt dafür, dass deine Freude am Fahren nicht schon nach den ersten Kilometern endet.

Mehr über deine Rechte beim Gebrauchtwagenkauf und mögliche Risiken erfährst du auf Seite 78.

JS

DIE SCHNELLE CHECKLISTE

GRUNDSÄTZLICH:

- ✦ Kaufvertrag immer schriftlich festhalten
- ✦ Identität des Verkäufers prüfen
- ✦ Keine Barzahlung ohne Quittung

PKW:

- ✦ Checkheft & Rechnungen durchsehen
- ✦ Probefahrt machen
- ✦ Auf Rost, Lackunterschiede und Geräusche achten
- ✦ TÜV-Bericht prüfen

ZUSÄTZLICH BEIM E-AUTO:

- ✦ Akku-Zustand und Alter klären
- ✦ Ladegerät und Zubehör vollständig?
- ✦ Software-Updates und Diagnose möglich?

Bitte notieren!



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



**Kfz-Meisterbetrieb
Rouven Dammann**

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

Bevor das **Schnäppchen** zum **Risiko** wird

RECHTSANWALT GUIDO WURTZ KLÄRT AUF:
RECHTLICHE ASPEKTE UND RISIKEN BEIM PRIVATEN AUTOKAUF

Ein schicker Gebrauchter zum Schnäppchenpreis, schnell gefunden auf einer Online-Plattform – klingt verlockend. Aber Achtung: der günstige Kauf kann rechtliche Fallstricke haben.

„Beim Privatkauf hat man nicht die gleichen Rechte wie beim Händler“, erklärt Rechtsanwalt Guido Wurtz. „In der Regel gilt: gekauft wie gesehen. Die gesetzliche Gewährleistung ist fast immer wirksam ausgeschlossen. Wird nach dem Kauf ein Mangel festgestellt, bleibt der Käufer meist auf den Kosten sitzen.“



Guido Wurtz,
Rechtsanwalt und Notar

Besonders problematisch wird es bei versteckten Schäden. Einen manipulierten Tachostand oder versteckte Unfallschäden muss der Verkäufer nur verantworten, wenn ihm arglistige Täuschung nachgewiesen werden kann. „Und das ist in der Praxis oft schwer zu beweisen“, so Wurtz.

Zum rechtlichen Risiko kommt das persönliche. Treffen an abgelegenen Orten wie Autobahnraststätten, Barzahlung hoher Summen, unbekannte Verkäufer – immer wieder gibt es Fälle von Betrug oder Raub. „Hier rate ich dringend zur Vorsicht: keine großen Bargeldbeträge mitführen, Treffen möglichst an öffentlichen Orten und in Begleitung wahrnehmen.“

Besser abgesichert sind Käufer beim gewerblichen Händler. Da greift die gesetzliche Gewährleistung, oft ergänzt durch Garantien. Auch der Hinweis „Verkauf im Kundenauftrag“ hebt das nicht automatisch aus: Treten Händler wie Verkäufer auf – bei Verhandlung, Vertragsabwicklung oder Präsentation auf dem eigenen Hof –, gelten rechtlich meist die Händlerpflichten. Mängel können reklamiert werden, und auch die Herkunft der Ware ist in der Regel nachvollziehbar.

„Ein vermeintliches Schnäppchen kann am Ende teuer werden“, resümiert Guido Wurtz. „Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte nicht nur auf den Preis schauen, sondern auch auf die Rahmenbedingungen.“

Sein Rat: Augen auf beim Kauf – und im Zweifel lieber den sicheren Weg wählen. ☺ JS

werk-wurtz.de



VOM ERSTEN TRITT AN EIN GUTES GEFÜHL

DARAUF SOLLTEST DU BEIM KAUF EINES NEUEN FAHRRADS ODER E-BIKES ACHTEN



Ein neues Fahrrad zu kaufen klingt erst einmal simpel: gefallen muss es, fahren soll es – fertig. Doch spätestens zwischen Citybike, Trekkingrad, Gravelbike,

Lastenrad und E-Bike wird schnell klar: Die Auswahl ist riesig. Und genau deshalb lohnt es sich, vor dem Kauf genauer hinzuschauen. Denn das perfekte Fahrrad ist nicht unbedingt das teuerste oder sportlichste, sondern eines, das wirklich zu deinem Alltag passt.

WAS WILL ICH DAMIT?

Die erste Frage sollte nicht sein „Was kostet das Rad?“, sondern: Wofür brauche ich es? Wenn du hauptsächlich kurze Strecken in der Stadt fährst, benötigst dein Rad andere Eigenschaften als wenn du täglich pendelst oder lange Touren machen willst. Viele Fehlkäufe entstehen, weil Fahrräder nach Optik oder Trends ausgesucht werden – nicht nach tatsächlichem Bedarf.

Große Auswahl an Spezial-Fahrrädern und E-Bikes

pfautec

Scoobo Smart

- Bosch Motor 50 Nm
- Bosch-Akku mit 545Wh
- gefederter Hinterbau
- Shimano 7 Gang ab 6999,00 EUR

pfautec

MOVI CX

- Bosch Motor 75 Nm
- Riemenantrieb
- gefederter Hinterbau
- Enviolo Schaltung ab 7299,00 EUR

pfautec

SMOO

- Bosch Motor 50 Nm
- Bosch-Akku mit 545Wh
- sehr tiefer Einstieg
- Shimano 7 Gang ab 4499,00 EUR

B&U
FAHRRÄDER SEIT ÜBER 100 JAHREN

Zweirad Fachmarkt Bauer GmbH
Am Lunedeich 201
27572 Bremerhaven
Tel. 0471-92 65 707
www.fahrrad-bauer.com



– wenn die Sitzposition nicht passt, wird jede Fahrt unbequem. Deshalb solltest du ein neues Fahrrad niemals „blind“ kaufen. Eine Probefahrt ist Pflicht. Wichtig ist dabei nicht nur die Höhe des Rahmens, sondern auch das gesamte Fahrgefühl: Sitzt du entspannt? Erreichst du Lenker und Bremsen bequem? Fühlt sich das Rad sicher an? Bei E-Bikes kommt hinzu, dass sie meist schwerer sind als klassische Fahrräder. Das solltest du beim Rangieren (Treppen und Umlaufsperrern können besonders nervig und gefährlich sein) und Anfahren ebenfalls testen.

TECHNIK MUSS ZUM ALLTAG PASSEN

Viele moderne Fahrräder bieten eine beeindruckende Ausstattung – in der Regel brauchst du aber nicht alles davon. Wer überwiegend im flachen Stadtverkehr fährt, benötigt keine High-End-Schaltung mit unzähligen Gängen. Wichtiger sind dort zuverlässige Bremsen, gute Beleuchtung und pannensichere Reifen.

Bei E-Bikes kommt es außerdem auf die Motor- und Akkutechnik an. Hier lohnt sich ein Blick auf Reichweite, Ladezeit und Motorposition. Mittelmotoren gel-

ten meist als besonders ausgewogen, die tatsächliche Akkuleistung wiederum hängt stark vom Fahrstil und Gelände ab. Auch wichtig: Wie leicht lässt sich der Akku entnehmen? Gibt es ausreichend Service- und Ersatzteilangebote? Gerade bei günstigen Importmodellen kann das zum Problem werden.

Citybikes setzen auf Komfort und Alltagstauglichkeit, Trekkingräder gelten als vielseitige Allrounder. Wer sportlicher unterwegs sein möchte, landet oft beim Gravel- oder Mountainbike. Und E-Bikes spielen ihre Stärken besonders bei längeren Strecken, Gegenwind oder Steigungen aus.

**ZWEIRADHAUS
PETERSEN**
Inh.: F. Schoppe

- E-Bike-Vertragshändler für Victoria und Brennabor, Reparatur sowie Wartung für E-Bikes aller Marken und E-Bike-Leasing
- SYM-Vertragshändler, Lambretta Vertragshändler und Peugeot Motorcycles Service-partnergebrauchte Motorroller, Reparatur aller Marken und Vespa Classic Service

TEL.: 0471 / 8 10 28

Spadener Str. 101 • 27578 Bremerhaven

ten meist als besonders ausgewogen, die tatsächliche Akkuleistung wiederum hängt stark vom Fahrstil und Gelände ab. Auch wichtig: Wie leicht lässt sich der Akku entnehmen? Gibt es ausreichend Service- und Ersatzteilangebote? Gerade bei günstigen Importmodellen kann das zum Problem werden.

SICHERHEIT UND KOMFORT NICHT UNTERSCHÄTZEN

Ein gutes Fahrrad soll dauerhaft Freude machen. Deshalb spielen ergonomische Aspekte eine größere Rolle, als viele zunächst denken. Ein bequemer Sattel, passende Griffe und eine angenehme Sitzposition machen im Alltag oft mehr Unterschied als ein besonders leichter Rahmen.

Zur Sicherheit gehören zudem hochwertige Bremsen, gute Sichtbarkeit und stabile Komponenten. Besonders bei E-Bikes, die höhere Geschwindigkeiten erreichen, sollte die Verarbeitung hochwertig sein.

BERATUNG KANN BARES GELD SPAREN

Online wirkt vieles günstiger – doch gerade beim Fahrradkauf zahlt sich gute Beratung oft aus. Ein Fachhändler hilft dir nicht nur bei der passenden Größe und Ausstattung, sondern meist auch später bei Wartung, Inspektion oder Reparaturen. Außerdem zeigt sich häufig erst bei der Probefahrt, ob ein Fahrrad wirklich passt. Denn am Ende entscheidet nicht die Beschreibung im Internet, sondern das Gefühl auf dem Sattel.

Nimm dir Zeit, teste verschiedene Modelle und sieh ehrlich auf deine Bedürfnisse. Dann findest du ein Fahrrad, das dich viele Jahre zuverlässig begleitet.

Die Fahrrad Checkliste

VOR DEM KAUF

- ◇ Einsatzzweck festlegen
- ◇ Budget realistisch planen
- ◇ Verschiedene Fahrradtypen vergleichen

BEIM TESTEN

- ◇ Probefahrt machen
- ◇ Richtige Rahmengröße prüfen
- ◇ Sitzposition testen
- ◇ Gewicht und Handling beachten

TECHNIK & AUSSTATTUNG

- ◇ Bremsen und Schaltung passend zum Alltag wählen
- ◇ Auf gute Beleuchtung achten
- ◇ Reifen und Federung prüfen

BEI E-BIKES ZUSÄTZLICH

- ◇ Akku-Reichweite beachten
- ◇ Ladezeit prüfen
- ◇ Motorposition vergleichen
- ◇ Service und Ersatzteile berücksichtigen

HELM AUF – 10%
PREIS RUNTER

20% **30%**
Beim Drahtesel gibt es bis zu

30% auf alles, was rollt
– auch auf E-Bikes!*

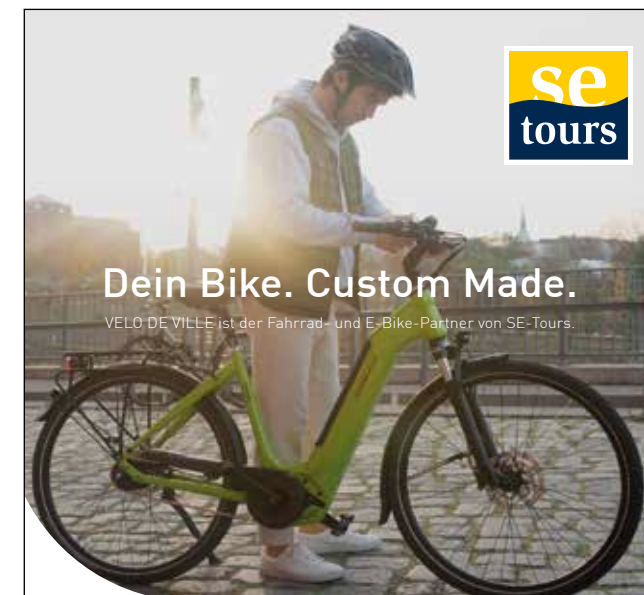
20% **10%** **30%** **20%**

DRAHTESEL
Der Fahrradladen
der Lebenshilfe

*= Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten
Solange der Vorrat reicht.

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

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



se
tours

Dein Bike. Custom Made.

VELO DE VILLE ist der Fahrrad- und E-Bike-Partner von SE-Tours.

Ab auf's Rad!
Ihr Spezialist in Bremerhaven

Sie lieben das Radfahren genauso wie wir?
Aber Ihnen fehlt noch das passende Rad?

Lassen Sie sich von uns beraten und
stellen Sie sich **individuell** Ihr Fahrrad
nach Ihren Wünschen zusammen.

SE-Tours - nicht nur Reiseveranstalter -
auch zertifizierter Händler für Velo de Ville -
unser kompetenter Partner für Rad & Schiffsreisen.



SE-Tours GmbH

RAD & SCHIFF | Flusskreuzfahrten

Am Grollhamm 12a | 27574 Bremerhaven

☎ 0471 800735

info@se-tours.de | www.se-tours.de

Mo-Do 8-17 Uhr & Fr 8-16 Uhr



Gut gebellt

Neues aus Bremerhaven und Umzu

Wau ihr Lieben,

wisst ihr, was ich interessant finde? Woher meine Spielgefährten im Park alle so kommen. Manche sind direkt vom Züchter, andere haben schon ihr drittes Herrchen und Frauchen und wieder andere stammen sogar aus anderen Ländern. So zum Beispiel mein Kumpel Denzel. Der lebt bei den Eltern meines Frauchens.

Die waren 2019 auf der Suche nach einem neuen Familienmitglied, nachdem ihr vorheriger Hund an Krebs gestorben war. Denn so ein Leben ohne Hund ist ziemlich doof. Die Suche in den deutschen Tierheimen war eher ernüchternd. Also durchforsteten sie das Internet und wurden bei einer Tierschutzorganisation fündig: Morgan, ein Hund auf einer Pflegestelle in Hamburg. Die beiden mussten allerdings feststellen, dass Morgan bereits sein Fürimmer-Zuhause gefunden hatte. Die nette Frau vom Tierschutz erzählte dann von Denzel, seinem Vollbruder, der noch in Spanien lebte und Morgan im Charakter und Aussehen sehr ähnelte. Nach langem Überlegen entschlossen sich die beiden, den Schritt zu wagen und einen Hund aus dem Ausland zu adoptieren.

Eine ausführliche Vor-Ort-Kontrolle und etliche Telefonate später war endlich der Tag gekommen: Nach 36 Stunden kam Denzel ziemlich kaputt, aber offensichtlich glücklich, bei ihnen an. Seitdem führt er bei den beiden das allerbeste Hundeleben.

Natürlich gibt es auch Fälle, in denen Organisation, Hund und Menschen nicht optimal zusammenpassen und es im Nachhinein zu Schwierigkeiten kommt. Das kann aber auch in Tierheimen oder beim Züchter passieren. Wichtig ist, sich die Anschaffung eines Haustieres – egal welches – gut abzuwägen, ob man genug Zeit und Geld für das Tier hat und was man eigentlich möchte. Gerade viele Straßentiere im Ausland leben unter schlimmen Bedingungen, kämpfen täglich um Futter, Sicherheit und medizinische Versorgung. Wer einem Hund aus dem Tierschutz ein Zuhause schenkt, rettet deshalb nicht nur ein Tierleben, sondern bekommt oft einen unglaublich dankbaren und loyalen Begleiter an seine Seite.

Mir persönlich ist ganz egal, woher meine Freunde kommen – Hauptsache, wir haben eine gute Zeit zusammen und können gemeinsam schnüffeln. Das ist mein Stichwort, ich muss wieder los!

Euer Snoopy

Adoption und
Freunde aus
dem Ausland



Wir schnüffeln wieder
Euer Snoopy



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

Einfach bestellt, schnell geliefert!

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

 **sander**
apotheken

Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70
sander-apotheken.de



ABHOLER *Angebote*

Pizza, 26 cm	10,00 €
Pizza, 32 cm	12,50 €
Pizza, 40 cm	17,00 €
Pizza Margherita, 26 cm	5,99 €
Hamburger/Chickenburger	5,99 €
Currywurst 180 g + Pommes	5,99 €
6 Chicken Nuggets + Pommes	5,99 €
Jedes Baguette	10,00 €
Jeder Wrap	10,00 €
Jeder Salat	10,00 €
Jeder Burger im Menü	ab 12,50 €

Top bewertetes Restaurant 2024 & 2026

