

Moin

BREMERHAVEN

DEIN KOSTENLOSES STADTMAGAZIN
FÜR BREMERHAVEN UND UMZU
SEP/OKT 2026

TOLLE
**Gewinn-
spiele**
INKLUSIVE!

GENUSS MIT TRADITION

LEONARD REINHARDT VOM
FAMILIENUNTERNEHMEN „BROWNIES & COOKIES“

**Gutes für Körper
und Seele**

So wird dein Herbst
zur Wohlfühl-Saison

Im Brennpunkt:

Sanierung oder Neubau?
Bremerhavens Stadthalle

moin-bremerhaven.de

RATGEBER-THEMEN

.....

*Veranstaltungen
und Termine*

.....

Wir lassen deine Ideen nicht auf gelesen.

DEINE AGENTUR FÜR
SOCIAL MEDIA, DIGITAL
ADS UND PRINT.



GROTE-KELLING.DE

**GROTE
KELLING**
BRANDS & MEDIA

Moin zusammen!

Die große Hitze ist vorbei – langsam ist es wieder Zeit für dicke Socken, warme Getränke und gemütliche Abende auf der Couch. Langweilig werden September und Oktober aber ganz sicher nicht. Das siehst du an unserer neuen Ausgabe. Sie steckt wieder voll von Genuss, Veranstaltungs-Highlights, spannenden Stories und praktischen Tipps: von Brownies mit Familiengeschichte über sportliche Gründer bis zum Pflegeratgeber.

Wenn die Sonnenstunden weniger werden und das Thermometer fällt, wirken gute Essen und kleine Leckerbissen Wunder für die Stimmung. Bei Leonhard Reinhardt gehört der Genuss zur Familientradition. Gemeinsam mit seinem Bruder und seinen Eltern backt und verkauft er Cookies und Brownies, serviert auf dem Geestemünder Wochenmarkt Kaffee-Spezialitäten und betreibt das Strandhus in Wremen. Ab Seite 8 spricht er im Deichtalk über Opas Brownie-Rezept und was es bedeutet, wenn die Arbeitskollegen zur Familie gehören.

Gutes Essen und Gastronomie sind auch die Leidenschaft von Steffen Heumann. In unserer Genusskolumne schreibt er ab Seite 18 über sein neues Restaurant – und darüber, warum er seine Rolle als Gastgeber so liebt. Der Herbst ist Hochsaison für Pilzgerichte. Tipps rund um Pfifferling, Shiitake & Co. findest du ab Seite 20. Welche Pilze in unserer Region wachsen und worauf Sammler achten sollten, verrät Experte Tom Sprengnether auf Seite 23.

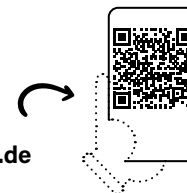
Neben dem Genuss sollen aber Arbeit und Bewegung nicht zu kurz kommen: Wir haben Andreas Wellbrock, den Geschäftsführer von Hy.City.Bremerhaven, zum Business-Talk getroffen. Er berichtet ab Seite 40 über den Wasserstoff-Standort Bremerhaven. Eine sportliche Geschäftsidee haben die beiden jungen Gründer Anton Hein und Batuhan Tekel gerade Wirklichkeit werden lassen. Wir sprechen mit ihnen ab Seite 43 über ihre frisch eröffnete erste Padel-Halle in Bremerhaven. Wie sie mit ihrer App „Future+“ beim Bundeswettbewerb von „JUGEND GRÜNDET“ abgeräumt haben, erzählen drei Bremerhavener Schülerinnen auf Seite 16.

Suchst du nach neuen Projekten? In dieser Ausgabe von MOIN Bremerhaven findest du Inspirationen rund um den Garten, Wintergärten und Hausfinanzierung. Dazu kommen viele Tipps für Körper und Seele, für die Pflege zu Hause und für Ausflüge in der Region und unser umfangreicher Veranstaltungskalender.

Wir wünschen dir einen gemütlichen oder aktiven Herbst – ganz, wie du es magst!

Deine
Moin Bremerhaven
Redaktion

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



Folge uns auf Facebook und Instagram!



Inhalt

SEPTEMBER/OKTOBER 2026

18
STEFFEN HEUMANN:
GASTGEBER „MIT LEIB
UND SEELE“

40
WASSERSTOFF TREIBT
BREMERHAVEN AN

43
GRÜNDER STARTEN
PADEL-HALLE

73
NEUER EISBÄREN-
TRAINER IM INTERVIEW

- 5** News aus Bremerhaven
- Leben & Lieben**
- 7** Bremerhaven in Zahlen: 1990-Edition zur Deutschen Einheit
- 8** Leonhard Reinhardt von „Brownies & Cookies“ im Deichtalk + Verlosung
- 12** Im Brennpunkt: Sanierung oder Neubau für die Stadthalle?
- 14** Schauspieler-Ehepaar übernimmt Piccolo Havertheater
- 16** CvO-Schülerinnen siegen mit App bei „Jugend gründet“
- Gemuss & Freizeit**
- 18** Mit allen Sinnen: Steffen Heumann genießt seine Rolle als Gastgeber
- 20** So kochst du richtig mit frischen Pilzen

- 22** Genussreise um die Welt im PIER 6
- 23** Pilz-Experte Tom Sprengnether gibt Sammeltipps
- 24** Die besten Ausflugsziele für Regentage
- 27** Sandor Seafood: Qualität von Backfisch bis Sashimi-Lachs
- 28** Dein Tag in ... Cuxhaven
- 30** Rätselseite + Impressum
- 31** Unsere Veranstaltungs-Highlights
- 32** MOIN Bremerhaven Veranstaltungskalender
- 38** Die Herbst-Highlights im TiF
- Jobs & Wirtschaft**
- 39** Der aktuelle Stellenmarkt
- 40** Business-Talk mit Hy.City, Bremerhaven
- 43** Zwei Studenten starten Padel-Club

- Bauen & Wohnen**
- 46** Herbstschnitt im Garten: das kann weg
- 49** Mit rave + bösch die Energie der Sonne nutzen
- 51** Wintergarten – dein zweites Wohnzimmer im Grünen
- Sport & Gesundheit**
- 55** #teamspirit: Karateschule Nippon feiert 50 sportliche Jahre
- 58** CorpuSana: Training macht das Leben leichter
- 59** Was Körper und Seele wirklich guttut
- 64** Ab sofort kostenloses Lungenkrebsscreening
- 65** Zahnarzt Dr. Arendt: So wichtig ist regelmäßige Kontrolle
- 66** So machst du die Pflege zu Hause etwas leichter

- 72** Schlafprobleme? Die Sander Apotheken helfen dir
- 73** Neuer Eisbären-Coach Ferried Naciri im Interview + Verlosung
- Tipps & Trends**
- 74** So klappt die Finanzierung für dein Traumhaus
- 77** Bestens versichert mit der Grotelüschen & Weber AG
- 78** Guido Wurtz: Sicherer Hauskauf nur mit Notar
- 79** Neue Wege für die Bestattung
- 82** FriedWald Cuxland – Letzte Ruhe unter Buchen und Eichen

NEWS

IM SEPTEMBER & OKTOBER

IHK: Tourismus und Hafenwirtschaft unter Druck, Schiffbau stabil

Hohe Kosten, internationale Unsicherheiten und geringe Nachfrage belasten das Gastgewerbe und die Tourismusbranche im Norden. Das geht aus einer aktuellen Umfrage der IHK Nord unter mehr als 300 Unternehmen der Branche hervor. Nur noch 25 Prozent der befragten Betriebe beurteilen ihre wirtschaftliche Lage als „gut“ oder besser. „Die Tourismuswirtschaft ist ein bedeutender Wirtschaftsfaktor für Norddeutschland – und die aktuellen Umfrageergebnisse geben Anlass zur Sorge. Was die Branche jetzt braucht, sind konkrete Entlastungen – bei Energiekosten, Bürokratie und steuerlichen Rahmenbedingungen“, sagt André Grobien, Präses der Industrie- und Handelskammer für Bremen und Bremerhaven. Die Hafenwirtschaft steht im Norden ebenfalls unter Druck: In einer aktuellen

Umfrage erwarten rund 38 Prozent der teilnehmenden Unternehmen eine ungünstige wirtschaftliche Entwicklung. Gründe hierfür sind demnach die wirtschaftspolitischen Rahmenbedingungen, die gestiegenen Energiekosten und die schwache Inlandsnachfrage. André Grobien fordert dauerhafte Investitionen durch den Bund, um die systemrelevanten Seehäfen zu unterstützen und Sanierungsstaus abzubauen. Bessere Nachrichten gibt es aus dem Schiffbau. Rund 78 Prozent der Unternehmen bewerten ihre Auftragslage laut IHK aktuell als gut oder befriedigend.

ZOO AM MEER SAMMELT 168.000 EURO FÜR DEN ARTENSCHUTZ

Die Besucher des Zoos am Meer unterstützen seit 1. Januar 2025 mit jeder gekauften Eintrittskarte den Artenschutz. Denn davon fließt jeweils ein „Artenschutz-Euro“ direkt an nationale und internationale Projekte zum Erhalt bedrohter Tierarten. Insgesamt sind seitdem rund 168.000 Euro zusammengekommen. Der Zoo am Meer fördert damit unter anderem Projekte zur Wiederansiedlung der europäischen Sumpfschildkröte, für den Schutz Südamerikanischer Seelöwen und den Schutz von Humboldtpinguinen in Chile und Peru. Ziel ist es, Lebensräume zu erhalten, Wissen über bedrohte Tierarten zu erlangen und Schutzmaßnahmen vor Ort umzusetzen. „Mit dem Artenschutz-Euro leisten unsere Besucher einen direkten Beitrag zum Erhalt der Biodiversität oder des Lebensraumschutzes. Jede Eintrittskarte hilft dabei, Schutzmaßnahmen zu finanzieren“, erklärt Taissa Faust, Kuratorin des Nordsee-Aquariums im Zoo am Meer.

Weitere Informationen
findest du hier:
zoo-am-meer-bremerhaven.de



Fischtown Pinguins STARTEN AM 18. SEPTEMBER IN NEUE SPIELZEIT

Im ersten Spiel der neuen Saison treffen die Bremerhavener auswärts auf den Aufsteiger Krefeld Pinguine. Dabei kommt es zum Wiedersehen mit Ex-Trainer Thomas Popiesch, der die Rheinländer in seiner zweiten Saison als Trainer mit dem Aufstieg in die Penny-DEL brachte. Die Krefelder Pinguine nehmen den Platz der abgestiegenen Dresdner Eislöwen ein. Das Duell beginnt am 18. September um 19.30 Uhr. Das erste Heimspiel unserer Pinguins am Wilhelm-Kaisen-Platz steht für Sonntag, 20. September, um 14 Uhr gegen die Iserlohn Roosters an.

Den kompletten Spielplan
2026/2027 findest du hier:
fischtown-penguins.de/spielplan-4/



Bremerhaven in Zahlen:

TAG DER DEUTSCHEN

Einheit

>1990
Edition

1^{DM}

zahlte das Historische
Museum 1990 für den
ausrangierten DDR-Seiten-
trawler „Gera“ – heute
Museumsschiff im
Fischereihafen



PLATZ

5

belegte der REV
BREMERHAVEN 1990
in der Oberliga Nord

UM 1380 WURDE DIE BREMER
HANSEKOGGE GEBAUT. 1990 LIEF
IHR NACHBAU „UBENA VON
BREMEN“ VOM STAPEL

20 Jahre

saß der irakische Frachter
„Al Zahraa“ in Bremerhaven
fest – 1990 legte er hier an

MEHR ALS

100

SEGELSCHIFFE

kamen zur „Windjammer
'90“ in die Stadt



FÜNF JAHRE WAR THIELES
GARTEN VOR SEINER NEUERÖFFNUNG
1990 RESTAURIERT WORDEN

15,9%

der Bremerhavener
waren arbeitslos
gemeldet – heute sind
es 13,7 Prozent



130.446

MENSCHEN LEBTEN ENDE 1990 IN BREMER-
HAVEN – RUND 12.000 MEHR ALS HEUTE



IRISCHER KÜNSTLER ZEICHNET WIMMELBUCH FÜRS DSM

Passend zur aktuellen Sonderausstellung „Tiere an Bord“ ist das erste Wimmelbuch des Deutschen Schifffahrtsmuseums (DSM) erschienen. Gezeichnet wurde es von dem in Bremerhaven lebenden irischen Künstler Jack Walsh. Walsh hat das Buch exklusiv für das DSM gestaltet und jede Seite mit tierischen Begleitern sowie Figuren gefüllt, denen allerlei lustige Geschichten passieren. Es lädt Kinder wie Erwachsene dazu ein, immer

wieder neue Details und kleine Geschichten zwischen den liebevoll gezeichneten Figuren und Tieren zu entdecken. Erhältlich ist das Buch exklusiv im DSM-Shop. Jack Walsh hat bereits zwei Wimmelbücher über seine Heimatstadt Derry und über Belfast veröffentlicht. Für das DSM war er zudem schon als Autor tätig: Sein Kinderbuch über die Kogge richtet sich an Leserinnen und Leser ab acht Jahren.

DAS REZEPT HEISST FAMILIE

DEICHTALK MIT
LEONARD REINHARDT
VON „BROWNIES &
COOKIES“

brownies & cookies | Strandhus
THE REINHARDT FAMILY

brownies & cookies | Strandhus
THE REINHARDT FAMILY



Leonard Reinhardt war elf Jahre alt, als sein Vater die ersten Brownies und Cookies nach Familienrezept an einem Tapeziertisch auf dem Geestemünder Wochenmarkt anbot. Heute steht der 27-Jährige dort in einem modernen Verkaufswagen. Zum Familienunternehmen „Brownies & Cookies“, das seine Eltern John und Michaela gemeinsam mit ihm und seinem Bruder Bennett führen, gehören außerdem ein Online-Shop und zwei feste Verkaufsstandorte in Wremen. Im Deichtalk erzählt er, warum die Brownies bis heute nach dem Rezept seines Großvaters George gebacken werden, weshalb die Familie bewusst auf schnelles Wachstum verzichtet – und warum am Ende doch immer die Familie wichtiger ist als das Geschäft.

Du bist praktisch mit Brownies und Cookies groß geworden. Wann wurde aus dem Nebenjob dein Beruf?

Während der Schulzeit habe ich schon bei meinen Eltern gejobbt, aber ich war einfach Angestellter. Ich bin zur Arbeit gekommen und wieder gegangen. Nach dem Abitur wollte ich erst einmal reisen und weg aus Bremerhaven. Als ich zurück war, haben Mama und Papa gefragt: „Leonard, möchtest du mit einsteigen?“ Ich habe Ja gesagt. Mein Vater meinte nur: „Dann brauchen wir noch ein Projekt.“ So entstand später das Strandhus in Wremen.

Wie viel Einfluss hat das Familienrezept von deinem Großvater George heute noch auf eure Produkte?

Eine ganze Menge. Die Brownies, die wir heute verkaufen, sind im Grunde genau das Rezept meines Opas. Er hat früher jedes Blech persönlich bewacht. Zwanzig Minuten saß er vor dem Ofen auf der einen Seite, dann wurde das Blech gedreht und er saß wieder zwanzig Minuten auf der anderen Seite. Das können wir heute natürlich nicht mehr machen. (lacht) Aber das Rezept ist bis heute dasselbe. Das ist ein Stück Familiengeschichte.

Wie funktioniert das Arbeiten mit den Eltern und dem eigenen Bruder? Wer hat das letzte Wort?

Einen richtigen Chef gibt es bei uns nicht. Jede Entscheidung wird gefühlt zehnmal diskutiert. Am Ende müssen wir alle dahinterstehen. Meine Eltern sind unglaublich innovativ und jung geblieben. Ich muss mir vieles von ihnen sagen lassen, weil sie viel Erfahrung haben. Anderherum müssen sie sich aber auch anhören, wenn ich sage: Heute läuft manches eben anders als früher. Ein Patriarchat wie früher in den Familienbetrieben gibt es nicht und würde bei uns überhaupt nicht funktionieren.

Die Kaffeespezialitäten kommen an Markttagen gut an.





Familienunternehmen klingt immer ein bisschen romantisch.

Wo sind die Haken?

Naja, jeder kennt das: Man hat auch mal keinen Bock auf seine Kollegen. Blöd ist nur, wenn der Kollege dein Vater oder dein kleiner Bruder ist. (lacht) Da muss man ziemlich schnell lernen, offen miteinander zu reden. Bevor sich etwas aufstaut, muss das sofort auf den Tisch. Dann die Familie steht immer an erster Stelle.

Habt ihr einen Cookie, der dich sofort an deine Kindheit erinnert?

Den gibt es tatsächlich gar nicht mehr. Früher hatten wir einen Peanut-Butter-Cookie im Sortiment. Der war vielen einfach zu erdnussig. Daraus ist später unser Peanut Butter Chocolate Cookie entstanden. Ich liebe Erdnussbutter bis heute. Das ist wahrscheinlich immer noch mein persönlicher Favorit und auch in unserem Onlineshop einer der beliebtesten.

Welchen Cookie würdest du jemandem geben, der euch noch nie probiert hat?

Den Snickerdoodle. Der erzählt unsere Geschichte gleich mit. Viele denken wegen des Namens an Snickers. Tatsächlich kommt der Name daher, dass die Amerikaner ein schwedisches Gebäck nicht

richtig aussprechen konnten. Daraus wurde irgendwann dieser Cookie mit Zimt und Zucker. Unsere amerikanischen Kunden kennen den sofort von zu Hause. Und alle anderen sagen: Der schmeckt wie Omas Pfannkuchen, mit Zimt und Zucker. Und jeder mag Omas Pfannkuchen.

Was überrascht eure Kunden am meisten?

Ich glaube, die Qualität. Und ich glaube wirklich, dass man schmecken kann, mit wie viel Liebe meine Mutter backt. Sie steckt unglaublich viel Herzblut in jedes einzelne Produkt. Das macht am Ende den Unterschied.

Was macht dir mehr Spaß – Backstube oder Wochenmarkt?

Ich könnte weder sieben Tage die Woche nur backen noch sieben Tage nur mit Kunden sprechen. Gerade die Mischung

Auf dem Geestemünder Wochenmarkt ist der "Brownies & Cookies" Truck ein Treffpunkt für Groß & Klein.

macht es aus. Mittwochs und samstags stehe ich hier auf dem Markt. Man kennt die Leute, weiß, was sie trinken, bekommt ihre Geschichten mit. An anderen Tagen bin ich in der Backstube, im Strandhaus oder verschicke Hunderte Pakete für unseren Onlineshop. Genau diese Abwechslung liebe ich.

Und im Urlaub? Hast du dann genug von Keksen und Kaffee?

Überhaupt nicht. Egal, in welcher Stadt ich bin: Ich suche mir die besten Cafés, gutes Sauerteigbrot, guten Kaffee oder Matcha und spannende Konzepte. Das ist einfach Leidenschaft. Wenn du aus der Gastronomie kommst, hört das nie wieder auf.



Leonard schätzt den Schnack mit den Marktbesuchern.

Ihr hättet euch sicherlich auch gut vergrößern können. Warum tut ihr das nicht?

Weil wir unserer Geschichte treu bleiben wollen. Wir hätten mehr Läden eröffnen oder Franchise machen können. Aber wir sagen da oft Nein. Jeder Standort soll ein Reinhardt bleiben. Wachstum darf nicht zulasten der Qualität oder der Kundenbindung gehen. Wir verkaufen kein Produkt, das wir nicht selbst essen würden. Und auch bei uns im Team ist niemand, der nicht Reinhardt-approved ist. (lacht)

Was bewunderst du an deiner Familie am meisten?

Die Disziplin meiner Mutter ist unerreichbar. Ich kenne niemanden, der jeden Tag so viel gibt wie sie. Mein Vater wiederum

hat diese unglaubliche Gelassenheit. Er sagt immer: „Du musst eben einmal mehr aufstehen.“ Das habe ich mir von ihm abgeschaut. Es läuft nie alles perfekt. Dann bringt es nichts, sich darüber zu ärgern – man macht einfach weiter.

Zum Schluss: Wenn dein Großvater George heute durch eure Backstube gehen würde – worüber würde er sich am meisten freuen?

Dass wir als Familie zusammenarbeiten. Dass wir uns alle in die Augen sehen können und dass es uns gut geht. Natürlich würde er sich auch freuen, dass der Laden läuft. Aber Opa war kein Mann großer Worte. Wahrscheinlich würde er einfach, mit einer kleinen Träne im Auge, lächeln und nicken.

Leonard Reinhardt
KURZ & KNAPP

MEINE STÄRKE

Ich kann arbeiten, bis ich umfalle. Wirklich. Ich kenne manchmal kein Ende.

MEINE SCHWÄCHE

Ich kann arbeiten, bis ich umfalle.

MEIN MOTTO

Where focus goes, energy goes. Man muss wissen, was man will, dann kommt man da auch hin.

DAS MAG ICH BESONDERS AN BREMERHAVEN:

Dass es meine Heimat ist.

DAS MÖCHTE ICH IN BREMERHAVEN UNBEDINGT NOCH MACHEN:

Einfach weiter gut und erfolgreich zusammenarbeiten.

GEWINNSPIEL

Du bist verrückt nach Backwaren in amerikanischer Tradition? Dann solltest du an unserem Gewinnspiel teilnehmen. Wir verlosen ein Frühstück für zwei Personen mit einer Kaffeespezialität und einem belegten Bagel am Marktstand von „Brownies & Cookies“ in Geestemünde. Beantworte dazu einfach die folgende Frage:

WELCHE FIGUR AUS DER „SESAMSTRASSE“ IST AUSGEWIESENER EXPERTE FÜR COOKIES?

Schicke die Antwort per E-Mail mit dem Betreff „Cookies“ und deiner Postleitzahl an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de. Einsendeschluss ist der 26. September 2026. Wir wünschen dir viel Glück und guten Appetit!



UND TÄGLICH GRÜSST DAS GUTACHTEN

SEIT JAHREN WERDEN KONZEPTE FÜR DIE ZUKUNFT DER STADTHALLE DISKUTIERT. EINE ENTSCHEIDUNG LÄSST INDES AUF SICH WARTEN.

Wer heute vor der Stadthalle steht, sieht auf den ersten Blick ein Veranstaltungsgebäude wie viele andere. Wer hinter die Kulissen blickt, erkennt einen Sanierungsfall. Der 1974 für bis zu 5.500 Gäste gebaute Veranstaltungstempel strotzt vor Mängeln. Brandschutz und Haustechnik sind veraltet, die Betriebserlaubnis wurde nur noch unter strengen Auflagen bis Ende 2027 verlängert. Maximal 1.800 Besucher dürfen gleichzeitig in die Halle, Alkoholausschank und Pyrotechnik sind stark eingeschränkt oder sogar untersagt. Alle Beteiligten sind sich einig, dass gehandelt werden muss. Nur nicht darüber, wie.

DIE UNENDLICHE DEBATTE

Kaum ein Bauprojekt (mit Ausnahme von Hafentunnel und NOVO) hat in den vergangenen Jahren so viele neue und kreative Zahlen generiert wie die Stadthalle. Ursprünglich, noch in Vor-Corona-Zeiten, wurde nach damals schon jahrelangen Gutachten und Planungen ein Neubau beschlossen. Dann galoppierten die Kos-

tenschätzungen davon. 2024 sollte eine Sanierung bei laufendem Betrieb für 40 Millionen Euro der günstigste Weg sein, mittlerweile wurden Kosten von rund 60 Millionen Euro dafür genannt. Ein Neubau galt mit 70 bis 100 Millionen als noch teurer und war damit praktisch vom Tisch. Doch im vergangenen Frühjahr sorgte ein neues Gutachten für Furore. Demnach könnte ein kompletter Neubau jetzt rund 20 Millionen Euro günstiger sein als eine umfassende Sanierung des bestehenden Gebäudes. Was gerade noch als unbezahlbar galt, erscheint plötzlich wieder attraktiv.

Viele Bremerhavener fühlen sich inzwischen eher an die Volksfront von Judäa in Monty Pythons „Leben des Brian“ erinnert. Es wird endlos geplant, gerechnet und vor allem diskutiert – aber keine endgültige Entscheidung getroffen.

THE SHOW MUST GO... WOANDERS

Die Folgen der Hängepartie sind spürbar. Große Konzert- und Showproduktionen planen ihre Tourneen oft zwei Jahre oder länger im Voraus. „Frühzeitige Planungssicherheit ist insbesondere in der Veranstaltungsbranche wichtig, um programmatische Vielfalt zu gewährleisten“, erklärte Bürgermeister Torsten Neuhoﬀ im Frühjahr 2026 in einer Pressemitteilung zum Sachstand. Er leitet die Stadthalle kommissarisch, seit Othmar Gimpel im vergangenen Jahr frühzeitig seinen Vertrag auﬂöste. Der war von 2020 bis 2025 Stadthallen-Chef und hatte sich für einen Neubau eingesetzt. Gleichzeitig weiß heute niemand, ob die Stadthalle nach 2027 überhaupt noch ge-

nutzt werden kann. Für viele Veranstalter ist das ein unkalkulierbares Risiko. Das macht sich längst auch im Programm bemerkbar. Stars, die vor 20 Jahren noch ganz selbstverständlich in die Stadthalle kamen, spielten in den letzten Jahren gar nicht mehr hier oder nur noch Open Air auf dem Wilhelm-Kaisen-Platz.

Währenddessen altert das Gebäude weiter. Reparaturen und Betrieb werden teurer, Baukosten steigen, neue technische Probleme kommen hinzu. Immer wieder fragen verschiedene Parteien in der Stadtverordnetenversammlung nach dem Planungsstand. Und immer wieder verschiebt sich der Stichtag. Auf eine Anfrage aus dem November 2025 hieß es seitens des Magistrats, dass im ersten

Quartal 2026 eine „entscheidungsreife Vorlage“ verhandelt werden solle. Auf eine weitere Nachfrage aus dem April 2026 antwortete die Stadtkämmerei: Es seien noch zusätzliche Informationen für einen möglichen Sanierungsauftrag nötig, beraten werden solle darüber im dritten Quartal 2026. Jede vertagte Entscheidung macht die Situation schwieriger.

KOMPROMISS ON ICE

Zwischenzeitlich werden sogar ganz andere Lösungen diskutiert. Eine davon: Die benachbarte Eisarena könnte zu einer modernen Mehrzweckhalle für Sport, Konzerte und Veranstaltungen ausgebaut werden. Daneben wäre dann Platz für einen preiswerten Zweckbau

mit einer zweiten Eisfläche, die Nachwuchs- und Damentteams des REV seit langem dringend benötigen.

Der Vorschlag klingt sexy, wirft aber neue Fragen auf. Denn dann müssten sich Eishockey, Basketball, Konzerte, Messen und andere Veranstaltungen künftig dieselben Termine teilen – vor allem an den begehrten Wochenenden. Das ist nicht grundsätzlich unmöglich, aber extrem aufwändig.

ZUR SACHE, STÄDTCHEN!

Ob Neubau oder Sanierung, darüber lässt sich streiten. Für beide Wege gibt es gute Argumente. Worüber es allerdings kaum noch Diskussionen geben dürfte: Bremerhaven braucht endlich eine Entscheidung, wenn es nicht zum Kaff mutieren will, dem andere Städte irgendwann kulturell den Rang ablaufen. Die Stadthalle ist zu wichtig für Kultur und Tourismus sowie Sport und Image der Stadt, um wie bisher verbal abgerissen zu werden. Denn die teuerste Lösung dürfte am Ende genau die sein, für die sich Bremerhaven bislang entschieden hat – **erstmal weiter diskutieren.**

JS



Bitte notieren!



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



Kfz-Meisterbetrieb
Rouven Dammann

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

Heimathaven **Piccolo**

VANIA UND ANDREAS BRENDEL
SCHLAGEN IM PICCOLO HAVENTHEATER
EIN NEUES KAPITEL AUF.

Wer das Piccolo Haventheater in der Alten Bürger nach seiner Wiedereröffnung betritt, merkt schnell: Hier hat sich etwas verändert. Die Bühne ist ein Stück größer geworden, die Bar wirkt einladender, der Eingangsbereich heller. Vieles ist neu, manches fällt erst auf den zweiten Blick auf. Und genau so sollte es sein. Das traditionsreiche Zimmertheater hat sein Gesicht behutsam verändert, ohne seinen vertrauten Charme zu verlieren.

Verantwortlich dafür sind Vania und Andreas Brendel. Die beiden Schauspieler haben das Piccolo Ende August übernommen und sich damit einen Traum erfüllt. „Irgendwann einmal ein eigenes kleines Theater“ – dieser Gedanke begleitete sie bereits während ihrer Zeit in Bremen und davor in Berlin. Als ihr langjähriger Wegge-

fährte Daniel Meyer-Dinkgräfe ankündigte, sich aus seinem Theater zurückziehen zu wollen, fügte sich plötzlich alles zusammen.

Dabei sind Vania und Andreas für das Publikum längst keine Unbekannten. Seit sieben Jahren stehen sie regelmäßig auf der Piccolo-Bühne, spielen Komödien, führen Regie und entwickeln eigene Produktionen. Und doch beginnt für die Brendels damit auch ein völlig neues Kapitel. Jahrelang führten sie das typische Leben freischaffender Schauspieler: Engagements in ganz Deutschland, Nebenjobs, um den Traumberuf finanzieren zu können. Heute wohnen sie nur wenige Gehminuten vom Theater entfernt. „Zum ersten Mal haben wir das Gefühl, angekommen zu sein“, beschreibt Andreas Brendel dieses neue Lebensgefühl.

Dass ausgerechnet Bremerhaven einmal ihre Heimat werden würde, hätten sie selbst nicht erwartet. Umso größer war die Überraschung. „Der Ruf wird der Stadt überhaupt nicht gerecht“, sagt Vania Brendel. Statt Distanz erlebten sie offene Türen – bei Nachbarn ebenso wie bei Gastronomen, Kulturschaffenden und der Wirtschaftsförderung. Gerade in der Alten Bürger, wo Kultur, Gastronomie und Kreativszene Tür an Tür liegen, hätten sie vom ersten Tag an das Gefühl gehabt, willkommen zu sein.

Diese Offenheit unterscheide Bremerhaven spürbar von den Erfahrungen, die beide zuvor in Berlin und Bremen gemacht haben. Dort sei die Kulturszene größer, aber oft auch anonym und von Konkurrenz geprägt. In Bremerhaven dagegen ziehe man an einem Strang.

» *Der Austausch mit dem Stadttheater, dem Figurentheater oder anderen Kulturschaffenden ist selbstverständlich.* «

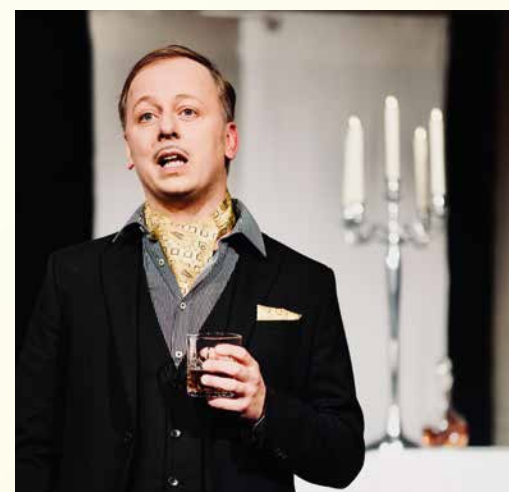
Für die Brendels ist das einer der Gründe, warum das Piccolo weit mehr als nur ein neuer Arbeitsplatz geworden ist.

Auch auf der Bühne setzen die neuen Leiter auf dieses Prinzip: Bewährtes erhalten, Neues behutsam ergänzen. Das Publikum darf sich weiterhin auf die beliebten Komödien freuen, für die das Piccolo seit Jahren bekannt ist. Gleichzeitig bringen die Brendels ihre eigene Handschrift ein. Kriminalstücke bekommen künftig einen festen Platz im Spielplan. „Der Erfolg unserer Krimikomödie in der letzten Spielzeit hat uns gezeigt, dass auch die Bremerhavener die spannende Unterhaltung mögen“, sagt Andreas Brendel. Live-Musik soll häufiger Teil der Inszenierungen werden und musikalische Biografien berühmter Künstler neue Zielgruppen ansprechen. Im kommenden Frühjahr ist außerdem an einzelnen Wochenenden Kindertheater geplant.

Das Piccolo soll bleiben, was es immer war: ein Ort für unterhaltsames Theater mit Herz – nur mit einer persönlichen Note

der neuen Leitung. „Die Bremerhavener brauchen keine Angst zu haben, dass hier plötzlich ganz modernes, abstraktes Theater gespielt wird, mit Schlamm und Blut oder so“, sagt Andreas Brendel schmunzelnd. Seinen größten Reiz verliert das Haus ohnehin nicht. Gerade einmal einen Meter trennen Publikum und Bühne. Schauspieler und Zuschauer erleben den Abend gemeinsam – fast wie in einem Wohnzimmer.

Hinter den Kulissen sieht der Alltag allerdings weniger romantisch aus. Zwischen Proben und Vorstellungen stehen Steuerunterlagen, Ausschankgenehmigungen, Spielpläne, Technik, Werbung und unzählige Formulare. „Eigentlich macht man vier Berufe gleichzeitig“, sagt Andreas Brendel. Neben Gastspielen im Cuxland und einem modernen Online-Ticketverkauf arbeiten



die Brendels auch an einem besonderen Projekt für das 200-jährige Stadtjubiläum: Ein eigens geschriebenes Theaterstück soll zurück ins Bremerhaven der 1950er-Jahre führen – in die Zeit von Rock'n'Roll, GIs und Aufbruchsstimmung. JS

Treffen wir uns morgen zum Frühstück?

Brötchengeber
gut und günstig genießen

Unsere Öffnungszeiten
Mo. – Fr. 6:30 – 16:00 Uhr
Sa. 7:00 – 12:00 Uhr

Schon ab 5.70 €

Abbildung ähnlich

Lebenshilfe
Bremerhaven
www.lebenshilfe-bremerhaven.de

Adolf-Kolping-Straße 24
27578 Bremerhaven
Tel. 0471 8005050

AUS EMPATHIE ZUR BUSINESS-IDEE

MIT IHRER MENTORING-APP „FUTURE+“
RÄUMEN DREI BREMERHAVENER SCHÜLERINNEN
SOGAR BEIM BUNDESWETTBEWERB AB



Chatbots und KI können viele Fragen beantworten, wenn man neu in Deutschland ist. Oft braucht man aber auch mehr: etwa einen Menschen, der zuhört, auf individuelle Probleme eingehen kann und Orientierung und Motivation gibt. Genau diese Idee hatten Ayça Fatma Aydin, Amina El Zahar Cascallar und Ceyda Dellalbasi. Die drei Schülerinnen des Schulzentrums Carl von Ossietzky entwickelten mit Future+ eine App, die Neuankommende mit ehrenamtlichen Mentoren zusammenbringen soll.

Die Idee entstand aus ihren eigenen Erfahrungen. „Wir haben ja alle selbst einen Migrationshintergrund“, sagt Ayça. Bei ihren Recherchen stellten sie fest: Eine digitale Plattform, die Menschen gezielt mit erfahrenen Begleitern zusammenbringt, fehlt. „Diese Lücke wollten wir schließen“, so Ayça.

Das Prinzip der App „muss man sich wie Tinder vorstellen“, erklärt sie. Nutzer geben ihre Interessen, ihren Bildungsstand und ihre Ziele an und werden anschließend mit passenden Mentorinnen oder Mentoren zusammengebracht. Dass das Konzept funktioniert, zeigte sich schon vor der eigentlichen Umsetzung: Über das Projekt entstand bereits der Kontakt zwischen einem politikinteressierten Schüler und dem Bremerhavener Stadtverordneten Fatih Önal (CDU), der ihn seitdem unterstützt.

Bewusst setzen die Schülerinnen dabei nicht auf Künstliche Intelligenz. „Ein Mensch kann sich viel besser in andere hineinversetzen“, sagt Ayça. Wer ähnliche Hürden selbst überwunden habe, könne Mut machen und vor allem Erfahrungen weitergeben, die keine KI ersetzen könne.

FLEISS SCHLÄGT FAVORITEN

Begonnen hatte alles ganz unspektakulär im Wirtschaftskundeunterricht. „Am Anfang wollten wir eigentlich nur eine gute Note rausholen“, erzählt Ayça schmunzelnd. Doch daraus wurde schnell mehr. Nachdem mehr als 150 Menschen an einer Umfrage teilgenommen und zahlreiche Interviews den Bedarf bestätigt hatten, wuchs aus der Schulidee ein ernstzunehmendes Gründungsprojekt. Das brachte die drei Schülerinnen bis ins Bundesfinale des Wettbewerbs JUGEND GRÜNDET nach Stuttgart.



Dort wartete noch eine Überraschung. Während Ayça und ihre Teamkolleginnen fest mit einem Publikumspreis oder einer Auszeichnung für ihre soziale Idee rechneten, wurden sie für etwas ganz anderes auf die Bühne gerufen: Mit 1.811 von 2.000 Punkten gewannen sie das bundesweite Unternehmensplanspiel – und stellten damit sogar einen neuen Wettbewerbsrekord auf.

„Wir waren richtig schockiert“, erinnert sich Ayça lachend. „Vor allem, weil ein Elite-Gymnasium, das zuletzt sechs Jahre in Folge das Planspiel gewonnen hatte, als haushoher Favorit galt. Und dann kommen wir aus Bremen, dem Bundesland mit dem angeblich niedrigsten Bildungsniveau, und gewinnen gegen die Hochbegabten.“

Nicht nur für die Mädchen war das eine Überraschung. „Future+ war anfangs nicht einmal das stärkste Projekt des Kurses“, sagt Lehrer Maximilian von Holten. „Aber sie waren mit Abstand die Fleißigsten. Wo andere Gruppen irgendwann zufrieden waren, haben die drei immer weiter recherchiert, Interviews geführt, Menschen auf der Straße angesprochen und ihre Idee Schritt für Schritt verbessert.“ Schon im vergangenen Jahr war ein CvO-Projekt im Bundesfinale vertreten, damals mit einer App gegen häusliche Gewalt.

DIE IDEE LEBT WEITER

Noch ist Future+ ein Prototyp. Doch knapp ein Dutzend Mentorinnen und Mentoren haben sich bereits gemeldet – ganz ohne fertige App. Gemeinsam mit dem Stadthaus Bremerhaven soll nun geprüft werden, wie sich die Idee weiterentwickeln lässt.

STADTHALLE BREMERHAVEN VERANSTALTUNGEN 2026/2027

FR 18. SEP 2026, 8:00–14:00 UHR
SA 19. SEP 2026, 10:00–14:00 UHR
**BIM –
BERUFSINFORMATIONSMESSE 2026**

SA 26. SEP 2026, 16:00–20:00 UHR
**FEMININ – NEU KAUFEN
KANN JEDE:R**
DAS SECOND HAND-SHOPPING-EVENT

SO 27. SEP 2026, 11:00–15:00 UHR
**KIDS & CO. – DER FLOH-
MARKT RUND UMS KIND**

DO 29. OKT 2026, 19 UHR
**DREI HASELNÜSSE FÜR
ASCHENBRÖDEL – DAS
MUSICAL**

SA 07. NOV 2026, 10:00–18:00 UHR
SO 08. NOV 2026, 10:00–17:00 UHR
**BREMERHAVEN
KREATIVMESSE**

FR 13. NOV 2026, 19:00 UHR
**HAVEN BALL –
DER MARINEBALL
BREMERHAVEN**



SO 29. NOV 2026, 10:00–15:00 UHR
GROSSER FLOHMARKT
»AUS LIEBE ZUM ALTEN«

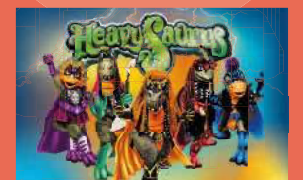
SA 05. DEZ 2026, 12:30 & 16:30 UHR
DER GESTIEFELTE KATER
DIE MÄRCHENSCHOW AUF ROLLEN

FR 15. JAN 2027, 18:30 UHR
EISKÖNIGIN 1 & 2
MUSIK SHOW AUF EIS

SA 16. JAN 2027, 20:00 UHR
**THE MUSIC OF
HANS ZIMMER & OTHERS**

DO 21. JAN 2027, 20:00 UHR
BEST OF MUSICALS

FR 05. MÄR 2027, 17:30 UHR
HEAVYSAURUS
MISSION DINO POWER TOUR 2027



MI 17. MÄR 2027, 18:30 UHR
**FEUERWERK DER
TURNKUNST | ON STAGE**
RAW-TOURNEE 2027

DO 08. APR 2027, 20:00 UHR
MASSACHUSETTS
BEE GEES MUSICAL

SO 11. APR 2027, 14:00 UHR
LORIOT
DIE ENTE BLEIBT DRAUSSEN

SO 11. APR 2027, 20:00 UHR
**PHIL – THE GENESIS & PHIL
COLLINS TRIBUTE SHOW**

SO 18. APR 2027, 15:00 UHR
**DIE SCHÖNE UND
DAS BIEST – DAS MUSICAL**

MO 13. DEZ 2027, 20:00 UHR
**EINE WEIHNACHTS-
GESCHICHTE**
MUSICAL NACH DEM KLASSIKER
VON CHARLES DICKENS



HEIMSPIELE 2026/2027 DER
EISBÄREN BREMERHAVEN
UND FISCHTOWN PINGUINS



AB DEM 2. OKTOBER 2026
ÖFFENTLICHER EISLAUF
(EISDISCO, FAMILIENEISLAUF,...)

ALLE TERMINE UNTER:
EISARENA-BREMERHAVEN.DE

TICKETS
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE
0471 59 17 590



S

MIT ALLEN

innen

DIE GENUSS-
KOLUMNE VON
STEFFEN
HEUMANN VOM
„MIT LEIB
UND SEELE“

Steffen Heumann ist in dieser Kolumne ein Stammgast. Der Bremerhavener Gastro-Experte teilte hier schon mehrfach seine Gedanken rund um Gaumenfreude und Lebenslust. Jetzt hat er „Mit Leib und Seele“ eröffnet – sein eigenes Restaurant, Bistro und Weinlokal. In der Genusskolumne schreibt er darüber, wie sehr er es genießt, Gastgeber zu sein.



GASTGEBER MIT LEIB & SEELE

„GASTRO IN
EINER SIEDLUNG?“

„DU MACHST DICH HEUTZUTAGE
NOCH EINMAL MIT EINER GAS-
TRONOMIE SELBSTSTÄNDIG???!“

WIE OFT WURDE ICH DAS GEFRAGT.
„JA, ES FEHLTE MIR ETWAS UND DAS HABE
ICH MIR WIEDER ERFÜLLT.“ **GASTGEBER SEIN.**

Meinen Gästen wieder ein Domizil geben. Ein Plätzchen schaffen, wo sie sich und ich mich wohl fühlen sollen.

Nun habe ich diesen Ort gefunden und zu einem kleinen Schmuckkästchen umgebaut. Dieser Siedlungs-Gastronomie wieder neues Leben eingehaucht. Es handelt sich um die traditionsreiche Gaststätte am Bürgerpark, die schon seit fast 75 Jahren besteht (Baujahr 1952).

Was reizte mich dazu, mich im Randbezirk von Bremerhaven niederzulassen? Das ist ganz einfach und mit in ein paar Worten erklärt:

*Die Ruhe,
die Sauberkeit,
die Gemeinschaft,
das Miteinander
und das „raus aus
dem Trott“.*

Wenn ich mal Zeit habe, genieße ich es einfach auf der Terrasse zu sitzen, um mir den Vogelgesang in aller Ruhe anzuhören, oder mit dem Nachbarn ein paar Sätze zu schnacken, oder in meinem neu angelegten Garten Unkraut zu jäten. Einfach Dinge tun, die man gerne macht.

Das gehört auch zu meiner Passion Gastgeber sein. Ich liebe meinen Beruf und kann mir nichts Schöneres vorstellen als MEINEN Gästen das zu geben, was man auch gerne mag. Das bedeutet für mich, einen Ort gefunden zu haben, an dem

man sich wohlfühlen und entspannen kann und man mit Freunden oder der Familie oder mit Geschäftspartnern einen erfüllten Aufenthalt hat. Mit dem Namen meines Restaurants verspreche ich den Gästen schon einiges, das mir persönlich wichtig ist! „Mit Leib und Seele“ Ehrlicher kann ein Restaurant nicht klingen – finde ich.

Die Küche/Küchenrichtung weckt bei den Gästen meist Kindheitserinnerungen und wie oft hören wir von unseren Gästen, das schmeckt wie bei „Muttern“. Einfach heimkommen! Und genau das ist es was ich mit diesem Ort erreichen wollte. Sich zuhause fühlen, zurücklehnen und genießen ...

Was braucht der Mensch sonst noch, außer Genuss (Speis und Trank) mit Menschen, die man gerne mag, an einem Ort, der einem vertraut ist oder Gemütlichkeit ausstrahlt. Hier denke ich beziehungsweise weiß ich, werde ich glücklich sein und alt werden können. Mein neues Lebenswerk.

Mit Leib und Seele

Steffen Heumann



Geschmackvoll durch die

Pilzsaison

FRISCHER GENUSS VON
CHAMPIGNON BIS SHIITAKE

Wenn die Temperaturen im Spätsommer und Frühherbst milder werden und das erste Laub fällt, beginnt die Hochsaison für Pilze. Als gesunde und aromatische Leckerbissen schmecken sie aber zu jeder Jahreszeit. Welcher Pilz zu welchem Gericht passt und worauf du beim Kauf und bei der Zubereitung achten solltest, liest du hier.

Der Champignon ist in Deutschland ungeschlagener Champion unter den Pilzen: 2,3 Kilogramm davon isst der Durchschnittsbürger laut dem Bundesinstitut für Landwirtschaft und Ernährung pro Jahr. Auch den Anbau dominiert der Hutträger. Rund 98 Prozent aller in Deutschland gezüchteten Pilze waren 2025 Champignons. Weltweit sind sie in der Küche sehr beliebt. Kein Wunder – liefern sie doch bei einem herzhaften Eigengeschmack zahlreiche Nährstoffe und Vitamine, aber kaum Kalorien.

Außerdem sind sie vielseitig einsetzbar. Ein Klassiker der heimischen Küche ist die Champignon-Rahmsauce. Sie passt zum Schnitzel genauso gut wie zu Pasta. Zusätzlich ist der Lieblingstpilz der Deutschen eine gute Grundlage für Cremesuppen. Doch auch als aromatisches Topping für einen Salat überzeugt er. Im Supermarkt findest du hauptsächlich braune und weiße Champignons. Die braunen sind dabei etwas aromatischer und bissfester, die weißen milder im Geschmack.

ROH ODER ANGEBRATEN

Wenn du etwas mehr Eigengeschmack suchst, wirst du beim Kräuterseitling fündig. Er bringt ein nussiges Aroma und eine feste Struktur mit. Damit eignet er sich besonders gut zum Anbraten, Grillen und Einlegen. Eng verwandt mit dem Kräuterseitling ist der Austernpilz. Er ist im Geschmack etwas zurückhaltender, aber ebenso vielseitig in der Verwendung. Austernpilze kommen angebraten in Saucen oder im Risotto sehr gut zur Geltung, schmecken aber auch roh im Salat.

Immer beliebter wird in deutschen Küchen der aus Ostasien stammende Shiitake-Pilz. Das liegt nicht nur an seinem intensiven würzigen Eigengeschmack, sondern auch an seinen Inhaltsstoffen. Neben vielen B-Vitaminen und Magnesium stecken auch Elemente darin, die gegen Entzündungen und Bakterien wirken. Besonders gerne werden Shiitake-Pilze in Wok-Gerichten, Bowls oder Suppen verwendet.

Gerade im Spätsommer und Frühherbst kommen Pfifferlinge und Steinpilze in den Verkauf. Diese Wildpilze dürfen in Deutschland nicht kommerziell geerntet werden, deshalb stammt die Ware meistens aus Osteuropa. Mehr als 4.500 Tonnen Pfifferlinge und fast 125 Tonnen Steinpilze kamen laut dem Statistischen Bundesamt 2024 aus Ländern wie Litauen, Polen und Rumänien auf den deutschen Markt. Da sie oft einen langen Transportweg hinter sich haben, solltest du beim Kauf auf Frische achten.



Frisch & regional auf den Tisch

„Pilze entfalten ihr Aroma am besten, wenn sie möglichst frisch sind. Wir ernten einmal in der Woche unsere selbst angebauten Edelpilze und bringen sie dann direkt in den Verkauf – zum Beispiel beim Fruchthandel Dietzel in Bremerhaven oder in unserem gekühlten Automaten mit freundlicher Selbstbedienung. Frischer geht es nicht!“

Peter Wolters
Wolter's Hoff in Midlum

wolters-hoff.de



DIE FRISCHE-CHECKLISTE

- ♦ Frische Pilze sind prall, knackig und ohne Druckstellen.
- ♦ Sie sollten sich nicht matschig oder schmierig anfühlen.
- ♦ Dunkle Verfärbungen und vertrocknete oder verfärbte Stielenden sind Anzeichen für mangelnde Frische.
- ♦ Kaufe Pilze am besten unverpackt: Unter Folie kann sich Feuchtigkeit sammeln, dadurch verderben sie schneller.

Für alle frischen Pilze gilt: Sie sollten möglichst sofort auf dem Teller landen, da sie schnell an Biss und Aroma verlieren. Wenn du sie zu Hause lagerst, lege sie am besten in Haushaltspapier gewickelt in den Kühlschrank.

SCHNELL IN DIE PFANNE

Bei der Zubereitung sind alle Kulturpilze recht ähnlich. Zuchtpilze sind in aller Regel schon gut gereinigt und können

Wolters' Pilzlinge!



Sorgfältig
ausgewählt



Natürlich &
nachhaltig



Perfekt für
die feine Küche

Kransburger Str. 5a
27639 Wurster Nordseeküste
+49 (0)172 4259909



Rezeptideen



höchstens noch mit einem Stück Küchenpapier von Erde befreit werden. Wildpilze hingegen solltest du mit einem Pinsel oder einer Pilzbürste gründlich putzen. Schneide danach Druckstellen und dunkle Flecken heraus. Vom Stiel musst du meist nur das untere, trockene Ende entfernen. Bei einigen Sorten wie Shiitake ist der Stiel allerdings holzig und eignet sich nur zum Auskochen.

Zuchtpilze kannst du auch roh genießen. Wildpilze hingegen solltest du auf jeden Fall mindestens 15 Minuten braten oder kochen, um unverdauliche oder giftige Stoffe zu entfernen. Anbraten lassen sich Pilze am besten in Öl oder Butterschmalz.

Erhitze sie zunächst bei hoher Temperatur und lasse sie dann einige Minuten bei mittlerer Hitze garen. Wende sie dabei oft. Für eine Suppe kannst du angebratene Pilze mit Gemüsebrühe oder Weißwein ablöschen.

DAS PASST ZUM PILZ

- ◆ Salz und Pfeffer
- ◆ Knoblauch
- ◆ Zwiebeln
- ◆ Petersilie
- ◆ Schnittlauch
- ◆ Thymian
- ◆ Rosmarin
- ◆ Zitronensaft

Bei allen Zutaten gilt: Lieber etwas weniger, damit der Eigengeschmack der Pilze nicht überdeckt wird. Guten Appetit!

LE



DIE SUCHE NACH DEM „HÜHNCHEN DES WALDES“

PILZSACHVERSTÄNDIGER TOM SPRENGNETHER IM INTERVIEW

Wildpilze findest du auch in unseren Wäldern. Der Cuxhavener Pilzsachverständige Tom Sprengnether erklärt im MOIN-Interview, wo sich die Suche lohnt und wie du giftige Überraschungen vermeidest.

Moin Tom, welche Speisepilze wachsen überhaupt in unserer Region?

Eine ganze Menge: vom Steinpilz über den Pfifferling bis zu Hexen-Röhrling oder Rotkappe. Es gibt Pilze, die Symbiosen mit bestimmten Bäumen eingehen. Deshalb lohnt sich die Suche in Mischwäldern. Man muss gar nicht unbedingt tief in den Wald gehen, man findet auch etwas am Wegesrand.

Welche Sorten würdest du Anfängern empfehlen?

Es gibt ja sogenannte Röhrenpilze und Lamellenpilze. Wenn ich die Unterseite des Hutes anschau, sehe ich Lamellen oder schwammige Röhren. Von den Lamellenpilzen gibt es viele tödlich giftige Arten in Deutschland, von den Röhren-

pilzen bekommt man, wenn man Pech hat, "nur" starke Magenschmerzen. Deshalb sollten Anfänger Röhrenpilze suchen. Und dann damit zur Pilzkorbkontrolle. Man kann mich anrufen, dann schauen wir gemeinsam durch den Korb.

Was erwartest die Teilnehmer bei deinen Pilzlehrwanderungen?

Erst erzähle ich, was Pilze überhaupt sind, wie sie sich ernähren und welche uns in norddeutschen Wäldern erwarten. Danach gehen wir in kleinen Gruppen durch den Wald und sammeln. Wir besprechen und bestimmen die Funde. Am Ende prüfe ich noch einmal jeden einzelnen Korb und die Teilnehmer können die Pilze dann mit nach Hause nehmen.

Hast du einen Lieblingspilz?

Den Schwefelporling! Er wird auch „Chicken of the Wood“, also Hühnchen des Waldes, genannt und hat eine Konsistenz wie Hähnchenfleisch. Wenn man mit den richtigen Gewürzen arbeitet, dann schmeckt er auch wie Hähnchen. Das ist gerade für vegetarisch oder vegan lebende Menschen interessant.

Weitere Infos zu den Pilzlehrwanderungen und der Pilzkorbkontrolle findest du hier:

tom-sprengnether.de/kategorie/veranstaltungen/pilzlehrwanderungen/

LE



ANZEIGE

KULINARISCHE ENTDECKUNGSREISEN IM PIER 6

Der Herbst wird im PIER 6 zum Fest für Genießer. Mit zwei außergewöhnlichen Themenabenden lädt das Restaurant dazu ein, bekannte Klassiker ganz neu zu erleben – mal herzhaft, mal französisch raffiniert.

Am **19. September** dreht sich beim **Steak Tasting Abend** alles um die Vielfalt hochwertiger Fleischstücke. In einem Flying Menü mit neun Gängen entdecken die Gäste unterschiedliche Cuts und Zubereitungsarten – weit über das klassische Rumpsteak hinaus. Ein Abend für alle, die Steak neu kennenlernen oder ihre Leidenschaft dafür vertiefen möchten.

Am **10. Oktober** heißt es dann wieder „Auf 80 Tellern um die Welt“. Diesmal führt die kulinarische Reise nach Frankreich – von feiner Haute Cuisine bis zu herzhaften Spezialitäten aus dem Chalet. Passende Weine und die musikalische Begleitung von DJ Breeze sorgen für französisches Flair direkt am Neuen Hafen. Zwei Abende, die zeigen, wie abwechslungsreich Genuss sein kann.

restaurant-pier6.de



Regen? Läuft bei uns!

AUSFLUGSZIELE, DIE AUCH BEI
SCHLECHTEM WETTER SPASS MACHEN.

Nur weil ein aus Irland kommendes ausgedehntes Tiefdruckgebiet mal wieder haufenweise Wolken über unserer schönen Stadt auswirgt, musst du noch lange nicht misstrauisch die Decke über den Kopf ziehen. Im Gegenteil: Gerade im Herbst gibt es rund um Bremerhaven jede Menge Möglichkeiten, einen grauen Tag in ein kleines Abenteuer zu verwandeln. Ob spannende Museen, Action mit Familie oder Freunden, entspannte Stunden im Schwimmbad oder ein Theaterbesuch – hier kommen unsere schönsten Ideen für Regentage.

REISEN DURCH DIE WELT UND DIE ZEIT

Norddeutsches Waschküchenwetter bietet vielleicht die beste Gelegenheit, um einmal um die Welt zu reisen. Im Klimahaus kannst du das entlang des achten Längengrades machen. Vom tropischen

Regenwald bis in die eisige Antarktis erlebst du verschiedene Klimazonen hautnah – und musst dafür nicht einmal Bremerhaven verlassen. Gerade Familien verbringen hier problemlos mehrere Stunden. Im Deutschen Auswandererhaus nur ein paar Schritte weiter begibst du dich auf die Spuren der Menschen, die einst von Bremerhaven aus in ein neues Leben aufbrachen. Bewegende Geschichten, detailreiche Kulissen und interaktive Stationen machen den Museumsbesuch zu einer echten Zeitreise.

MARITIMES ENTDECKEN

Im Zoo am Meer lassen sich auch bei Regen Eisbären, Robben und Pinguine beobachten, viele Bereiche sind überdacht oder von innen einsehbar. Im Deutschen Schifffahrtsmuseum gehst du auf Entdeckungsreise durch die Geschichte der Seefahrt und kannst historische Schiffe

aus nächster Nähe bestaunen. Im Historischen Museum gibt es spannende Einblicke in die Stadtgeschichte, Industrie, Fischerei und Alltag vergangener Zeiten. Zum Historischen Museum gehört auch das Museumsschiff GERA. Der 65 Jahre alte Fischdampfer im Schaufenster Fischereihafen zeigt bei schlechtem Wetter noch ein bisschen eindrucksvoller, wie hart das Leben der Hochseefischer früher war.

Ein echter Geheimtipp für Regentage ist außerdem der HafenBus. Die Rundfahrt führt mitten durch die Überseehäfen – dorthin, wo Besucher normalerweise nicht dürfen. Riesige Containerbrücken, Autoterminals und Werftanlagen lassen sich bequem vom Bus aus bestaunen.

AUSTOBEN IM TROCKENEN

Wer lieber selbst aktiv wird, findet in Bremerhaven ebenfalls jede Menge Möglich-

keiten. Im Indoor-Spielplatz „Kidszone“ im Alten Eiswerk locken Klettergerüste, Rutschen, Spiel- und Krabbelebenen über mehrere Etagen sowie ein eigener Bereich für die Kleinsten. Während die Kinder toben, können die Erwachsenen entspannt einen Kaffee genießen und haben alles im Blick. Direkt nebenan geht es sportlich weiter. Im Trampolinpark „Jumpin“ machst du große Sprünge auf verschiedenen Trampolinen oder meisterst abwechslungsreiche Parcours. Beim Schwarzlicht-Minigolf „Havenglow“ rollt der Ball durch fantasievoll gestaltete Neonwelten und macht jede Runde zu einem kleinen Erlebnis.

Wer statt Bälle einzulochen lieber Ausgänge sucht, ist im Escape Room „EXIT“ genau richtig. Hier sind Teamwork, Kreativität und ein kühler Kopf gefragt, um innerhalb der vorgegebenen Zeit den Weg in die Freiheit zu finden. Noch actionreicher wird es bei „Laser Heroes“. Ausgerüstet mit Weste und Phaser trittet ihr quasi in eurem eigenen Ego-Shooter gegeneinander an, ohne euch wehzutun. Und wer lieber eine ruhigere Kugel schiebt, ist bei „Beyond Bowling“ bestens aufgehoben. Hier wird die klassische Partie Bowling mit Musik, gemütlicher Atmosphäre und authentischer Gastronomie zum perfekten Schlechtwetterprogramm.

BADESPASS BEI JEDEM WETTER

Schwimmen und Planschen machen nicht nur im Sommer Spaß. Im BAD 1 kommen vor allem Familien auf ihre Kosten. Neben dem Sportbecken gibt es einen Kinderbereich mit Rutsche, Wasser-



Ihr Spezialist in Bremerhaven

se
tours

RAD & SCHIFF Flusskreuzfahrten

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



Bestellen
Sie unseren
neuen
Katalog 2027!

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



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

Noch mehr Ideen für Regentage

- Ein Kinobesuch im CineMotion
- In Karls Erlebnisdorf findest du einen Indoor-Spielplatz und überdachte Fahrgeschäfte
- Bummeln im Columbus-Center oder im Mein Outlet & Shopping-Center
- In einer Buchhandlung nach neuem Lesestoff stöbern
- Freunde zum ausgedehnten Kaffeeklatsch treffen
- Einen Spielenachmittag oder Brettspielabend organisieren

acht 50-Meter-Bahnen kannst du auf den Spuren von Hendrik Feldwehr oder Franziska van Almsick durchs Wasser pflügen.

KLEINE ENTDECKER GANZ GROSS

Seit Jahrhunderten bewährt zur Beschäftigung bei schlechtem Wetter ist ein gutes Buch. Die Stadtbibliothek hat eine ganze Menge davon. Außerdem sorgen regelmäßig Vorlesestunden, Bastelaktionen und andere Veranstaltungen für abwechslungsreiche Stunden.

Wer lieber experimentiert, sollte der Phänomenta im Fischereihafen einen Besuch abstatten. Hier darf nach Herzenslust ausprobiert, geknobelt und gestaunt werden. Naturwissenschaft zum Anfassen und Mitmachen – und Langeweile löst sich wie in Luft auf.

KULTUR STATT COUCH

Ein gemeinsamer Theaterabend ist eine wunderbare Gelegenheit, den Herbst einmal von seiner kulturellen Seite kennenzulernen. Das Stadttheater Bremerhaven

begeistert mit Schauspiel, Oper, Musical, Tanz und Konzerten. Das Junge Theater Bremerhaven (JUB) hat viele Stücke für verschiedene Altersklassen vom Kindergarten- bis ins Teenager-Alter im Programm. Wer die bildende Kunst bevorzugt, entflieht dem Wetter im Kunstmuseum und in der Kunsthalle, wo zeitgenössische Bilder, Skulpturen und Installationen auf ihn warten.

UND MANCHMAL REICHT AUCH EINFACH DIE NORDSEE

Nicht jeder Regentag muss komplett im Trockenen stattfinden. Dick eingepackt am Deich spazieren zu gehen, den Wind zu genießen und den Wellen zuzusehen, hat seinen ganz eigenen Reiz. Danach schmecken ein heißer Kaffee oder ein frisch belegtes Fischbrötchen gleich doppelt so gut.

Ob spannende Museen, Action im Fischereihafen, Badespaß, Theater oder Flohmarkt – rund um Bremerhaven gibt es genügend Möglichkeiten, einen Regentag in ein echtes Erlebnis zu verwandeln. Denn das Wetter können wir nicht ändern. Aber wir können entscheiden, was wir daraus machen.

© JS



NIX FÜR SCHISSE!

2 Etagen Adrenalin!

BB-KART

0421 38 50 44
www.bb-kart.de

Mein
BREMERHAVEN




ANZEIGE

GENUSS & FREIZEIT / 27

SANDOR SEAFOOD

FRISCHE UND QUALITÄT - VOM BACKFISCH BIS ZUR BLACK-TIGER GARNELE

Hast du in den vergangenen Wochen den lilafarbenen Verkaufswagen von Sandor Seafood auf dem Geestemünder Wochenmarkt oder vor dem Kaufland an der Pferdebadde vermisst? Dann kannst du dich jetzt freuen: Er ist ab Mitte September zurück – und mit ihm frischer Fisch, feine Meeresfrüchte und professionelle Beratung. Gleichzeitig erweitert Geschäftsführer Sandor Bacso sein Angebot mit einem neuen Backfischwagen.

Verkäuferin Tina Rebelo begrüßt ihre Kunden am Verkaufswagen wieder mit einem Lächeln, fachkundiger Beratung und einer beeindruckenden Auswahl. Ob zartes See-

lachsfilet, aromatischer Rotbarsch, Dorade, Loup de Mer oder edle Black-Tiger-Garnelen – bei Sandor Seafood trifft Frische auf Vielfalt.

„Unsere Kunden sollen mit einem guten Gefühl einkaufen“, sagt Geschäftsführer und Gründer Sandor Bacso. „Deshalb setzen wir auf hochwertige Produkte, persönliche Beratung und echten Service.“ Genau das schätzen viele Stammkunden seit Jahren – und entdecken dabei immer wieder neue Lieblingsprodukte. „Ob Sashimi-Kingfish oder auch US-Beef-Brisket: Wir versuchen, jeden Wunsch zu erfüllen“, verspricht Sandor Bacso.

Ganz neu dabei ist der Backfisch-Wagen von Sandor Seafood. Ab Mitte September duftet es mittwochs bis freitags vor dem Kaufland an der Pferdebadde nach knusprig gebackenem Fisch – goldbraun serviert mit frischem Kartoffelsalat, direkt "auf die Hand" oder fertig zum Mitnehmen. Wechselnde Specials wie Garnelen-Burger oder Shrimp-Twister sorgen dort außerdem für

HIER STEHT DER VERKAUFSWAGEN

MITTWOCHS UND SAMSTAGS

von 7 bis 13 Uhr
auf dem Wochenmarkt
in Geestemünde

DONNERSTAGS UND FREITAGS

von 8 bis 15 Uhr
vor dem Kaufland
an der Pferdebadde 6

kulinarische Abwechslung. Weitere Neuigkeiten und frische Angebote von Sandor Seafood findest du auf der Website und im Newsletter.

sandorseafood.de



DEIN TAG IN...

Cuxhaven

Dass wir in einer beliebten Ferienregion leben, merkt man kaum irgendwo so sehr wie in Cuxhaven. Sandstrand und spektakuläre Sonnenuntergänge treffen auf Wellness und Watt. Auch für Bremerhavener lohnt sich die Fahrt an die Elbmündung immer wieder. Wir nehmen dich mit zum Kurzurlaub in Cuxhaven.

☞ Cuxhaven bietet dir Urlaubsfeeling direkt vor der Haustür.

9.00 UHR

Eine Wattwanderung ist Pflicht bei jedem Cuxhaven-Besuch. Die Strände in Duhnen und Döse bieten dir einen einfachen Zugang zum matschigen Vergnügen. Wattlaufen regt die Durchblutung der Füße an und wirkt auf sie wie ein natürliches Peeling: Der Schlick reinigt die Poren und entfernt abgestorbene Hautschuppen. Wer sich richtig verausgaben will, kann auch den etwa zweieinhalbstündigen Marsch zur vorgelagerten Insel Neuwerk antreten. Aber am besten nur in Begleitung eines Wattführers, denn der Weg dorthin birgt kaum sichtbare Gefahren.

10.30 UHR

Cuxhaven ist umgeben von Deutschlands zweitgrößtem Nationalpark: dem Niedersächsischen Wattenmeer. Die moderne und interaktive Ausstellung im Wattenmeer-Besucherzentrum bringt dir die tierischen und pflanzlichen Bewohner von Watt und Küstenheide näher. Von jeder der drei Ebenen hast du außerdem einen tollen Ausblick auf – je nach Tide – Watt oder Meer. Und das bei freiem Eintritt. Das Wattenmeer-Besucherzentrum liegt an der Nordheimstraße 20 in Cuxhaven-Sahlenburg. Auch außerhalb der Saison ist es täglich bis auf samstags geöffnet. Die aktuellen Öffnungszeiten und weitere Infos findest du hier:

nationalpark-wattenmeer.de

13.00 UHR

Bremerhaven und Cuxhaven ähneln sich nicht nur durch ihren Namen. Denn auch in Cuxhaven gibt es einen Fischereihafen, in dem Leckerbissen aus dem Meer in verschiedensten Formen auf den Teller oder in die Einkaufstasche kommen. Imbisse, Restaurants und Fachgeschäfte reihen sich entlang der Neufelder Straße auf. Die Fischindustrie hat außerdem viele Menschen aus Portugal nach Cuxhaven gebracht. Entsprechend bieten im Stadtgebiet zahlreiche Restaurants und Cafés die landestypischen Fisch- und Fleischgerichte sowie die beliebten Gebäck- und Kaffeespezialitäten an.

14.15 UHR

Das Leben an und mit der Nordsee kann beschwerlich und sogar gefährlich sein – das Museum „Windstärke 10“ zeugt von den Extremen der Seefahrt. Die Ausstellung hat zwei Schwerpunkte: Einerseits thematisiert sie die krassen Arbeitsbedingungen in der früheren Hochseefischerei, andererseits die vielen vergangenen Schiffsuntergänge in der Deutschen Bucht. „Windstärke 10“ setzt dabei auch auf zahlreiche Multimedia-Installationen und sorgt so für eindrucksvolle Erlebnisse. Mehr Infos findest du hier:

windstaerke10.net



16.30 UHR

Wenn das Nordsee-Wasser im Spätsommer schon zu kalt zum Schwimmen ist, kommt ein Besuch im Thalassozentrum ahoi! dem ziemlich nah. Das große Schwimmbecken ist mit gefiltertem Meerwasser gefüllt und jede halbe Stunde gibt es ordentlich Wellengang. Außerdem hast du durch die großen Panoramafenster die Nordsee immer im Blick. Familien mit kleineren Kindern können sich im großen Kinderbereich austoben. Zur Entspannung bietet das Thalassozentrum ahoi! außerdem Wellness von verschiedenen Saunen über Massagen bis zu Algen- und Schlickpackungen.

19.00 UHR

Zum Abschluss des perfekten Nordsee-Kurzurlaubs gehört ein kühles Getränk mit Meerblick. In Duhnen und Döse findest du mehrere Bars und Lounges entlang des Deichs. Oder du holst dir einen Drink am Kiosk oder einer Bude und machst es dir am Strand bequem. Mit Sand unter den Füßen und salzigem Wind im Gesicht klingt dein Tag in Cuxhaven aus. ☺



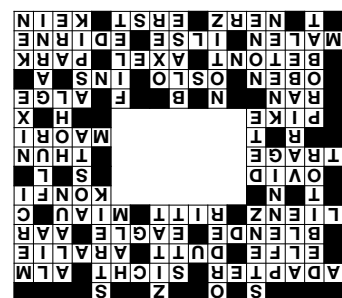
kleine
Rätsel – *Pauze*

Anpassungs- vorrichtung	Schuldner	jeder- mann	frühere deutsche Münz- einheit	ge- cken- hafter junger Mann	Befehl, Auftrag	veraltet: ständig	wörtlich ange- führte Stelle	Gras- stängel	Arbeits- nieder- legung	blutstil- lendes Mittel	Kurzform von: Juliane	franzö- sisch: danke!
					Ausblick				Hoch- gebirgs- weide			
weib- licher Natur- geist				Haar- knoten			Zimmer- pflanze					2
Teil optischer Geräte			6		erste Mond- lande- fähre	10			poetisch: Adler nordital. Stadt			
				Ausflug zu Pferd			Laut der Katze	4			Diele, Korridor	
Haupt- ort von Osttirol	veränder- lich, wandel- bar		Figur bei Johanna Spyri: Tante ...	 Mehr Zeit für Sie. Alle Infos unter hoops-pflegeteam.de Hoops PFLEGETEAM						7		
Dichter der rö- mischen Antike									ugs. Kurz- form für Konfir- mand	unaus- gefüllt, leer		See- jungfer
			9						Stadt im Kanton Bern			
Kranken- trans- port- gerät	be- währt, erprobt		drückend formen								11	
Stoß- waffe im MA.									Urein- wohner Neusee- lands	Speise in Gelee	nur mit Frühstück (Hotel)	
ugs.: heran		5	neunte Tonstufe	kurze Auf- zeich- nung	Körper- organ	Hinder- nis beim Spring- reiten	Lenden- stück		Wasser- pflanze			
in der Höhe				Haupt- stadt Nor- wegens			kurz für: in das			8	Feldmaß der Schweiz	Kurzform von Kenneth
beson- ders heraus- gehoben					Sprung beim Eis- kunstlauf				großer Land- schafts- garten			
			12	Flüsschen zur Oker (Harz)		1	türk. Name Adria- nopels					
mit Pin- sel und Farbe arbeiten		Edelpelz			zuvor, zunächst				nicht ein		3	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Lösung

Seemannsgarn



IMPRESSUM

MOIN Bremerhaven **Verlag** GROTE KELLING MEDIA GmbH, c/o havenstudios Deck 4, Kantstraße 4, 27568 Bremerhaven, T 0471 983370, www.grote-kelling.de, Geschäftsführung: Jan Grotelüschen; **Herausgeber** Jan Grotelüschen (v.i.s.d.P.); **Redaktion** Lennart Edel, Jens Schöning, post@moin-bremerhaven.de; **Art Direction** Sarah Huhle, Jule Christoffers, Judith Beusing, Neele Bremer **Druckauflage** 30.000 Expl. im Ausla-
gevertrieb **Fotos** GROTE KELLING (S. 1, 4, 8, 9, 10, 28, 43), Scheer (S. 4, 40, 42), A. Müllenberg (S. 6), Brownies & Cookies (S. 11), Piccolo Teatro (S. 14,
15), JUGEND GRÜNDETER (S. 16), Steffen Heumann (S. 18, 19), Wolthers Hoff (S. 21), Tom Sprengnether (S. 23), Sandor Seafood (S. 27), Jonas Ginter
(S. 31), Heiko Röder (S. 38), Brüser (S. 38), Yuri Arcurs (S. 38), Anders (S. 31), Marc Burkhardt (S. 52), Nippon (S. 55, 56, 57), CorpuSana (S. 58),
Arendt Dental (S. 65), Thomas Anthes (S. 72), Carolin Justine (S. 73), Guido Wurtz (S. 78), FriedWald (S. 82), Envato Elements (S. 4, 5, 12, 13, 20, 22,
24, 26, 29, 39, 43, 44, 45, 48, 49, 51, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 74, 75, 78, 80, 82), Adobe Stock (S. 4, 6, 31, 46, 52, 53, 72, 81), KI-generiert (S. 21, 25, 26);
Anzeigen vertrieb@grote-kelling.de, es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1. Februar 2026; **Druck** Evers-Druck GmbH; **Erscheinungsweise 6x im
Jahr**; Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Für unverlangt eingehende Manuskripte und Fotos übernehmen
wir keine Gewähr. Wir legen großen Wert auf die Gleichberechtigung der Geschlechter. Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit wird in den Texten
meist nur eine Schreibweise gewählt. Die betreffende Formulierung bezieht sich immer auf alle Geschlechter. **Hinweis** Alle Angaben ohne
Gewähr. Irrtümer, Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Für Richtigkeit und Vollständigkeit wird keine Haftung übernommen. Für externe
Links (z.B. QR-Codes) haftet der Betreiber der jeweiligen Angebote.



WIR DRUCKEN AUF
RECYCLINGPAPIER

GROTE KELLING 
BRANDS & MEDIA



Kategorien im Überblick

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

SEPTEMBER / OKTOBER 2026

22. GLOMB CITY MARATHON BREMERHAVEN

6. SEPTEMBER

Vom 400-Meter-Kinderlauf über den Firmenlauf bis zu den vollen 42 Kilometern: Der GLOMB City Marathon bietet für alle Sportbegeisterten die richtige Disziplin. Der erste Lauf beginnt um 9.30 Uhr in den Havenwelten. Dort findet gleichzeitig auch die EPG Sport- und Wirtschaftsmesse statt. Der Startschuss für den Marathon fällt um 10 Uhr. Die Strecke führt am Deich entlang, über die Kennedybrücke und die Fußgängerzone zum Geestebogen und wieder zurück.

Alle Infos und Startzeiten
findest du hier:

**bremerhaven-
marathon.de**

DIE ERSTEN HEIMSPIELE DER EISBÄREN

Fünf Heimspiele stehen für die Bremerhavener Basketball-Profis an. Das Pokalspiel und die ersten drei Heimspiele finden in der ÖVB-Arena in Bremen statt.

Sa., 12.09. 20 Uhr:
Eisbären – BB Löwen
Braunschweig (BBL-Pokal)

So. 27.09., 15 Uhr: Eisbären
– OrangeAcademy Ulm

**So. 04.10., 15 Uhr: Eisbären
– Paderborn Baskets**

Sa. 17.10., 18 Uhr: Eisbären -
ETB Miners Essen

Sa, 31.10., 18:30 Uhr: Eisbären – Nürnberg Falcons

Weitere Infos und Tickets:

dieeisbaeren.de



START DER EISLAUFSAISON

2. OKTOBER
Eislaufarena

Am Feiertags-Wochenende startet die Eisarena Bremerhaven wieder in die Eislauf-Saison. Los geht es am Freitag mit dem Familieneislauf von 10 bis 12 Uhr, bevor von 13 bis 15 Uhr öffentlicher Eislauf angeboten wird. Danach können bis März jedes Wochenende von Freitag bis Sonntag die Schlittschuhe geschnürt werden. Nur bei Heimspielen der Fischtown Pinguins brauchen die Profis das Eis dringender. Aktuelle Zeiten, Sondertermine und Zusatzveranstaltungen wie die Eisdisco findet ihr auf der Webseite der Eisarena.

eisarena-bremerhaven.
de/eislaufen



**SCIENCE GOES
PUBLIC!
WISSENSCHAFT
TRIFFT
AUF KNEIPE**

15.10 BIS 19.11.

Spannende Forschung,
unterhaltsam erklärt
innerhalb von 30 Minuten:
SCIENCE GOES PUBLIC!
bringt wieder spaßige Aha-
Momente in Bremerhave-
ner Kneipen und Bars. Vom
15.10. bis 19.11. gibt es jeden
Donnerstagabend einen
neuen Vortrag in Bremer-
haven. Veranstaltungsorte
und Themen findest du
unter:

sciencegoespublic.de



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

**Spielenachmittag in
Leherheide** 
17.00 Uhr | Stadtbibliothek
Leherheide | Hans-Böckler-Str.
39 | jeden dritten Dienstag im
Monat

**Stammtisch Bürgerklub
Bremerhaven von 1860 e.V.**
18.00 Uhr | Gastronomie am
Blink | Adolf-Butenandt-Str. 7
| Jeden ersten Dienstag des
Monats

MITTWOCH
Wochenmarkt Geestemünde
07.00 Uhr | Konrad-
Adenauer-Platz | Jeden
Mittwoch und Samstag

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

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

**Orchesterproben des
Blasorchester Wulsdorf e. V.**
19.30 Uhr | Aula der Goethe-
schule | Deichstr. 39

DONNERSTAG
**Spiel_Lab: Spielenach-
mittag für Erwachsene** 
16.30 Uhr | Stadtbibliothek |
Bürgermeister-Smidt-Str. 10 |
Jeden dritten Donnerstag
des Monats

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

**Kreatives Schreiben
am Nachmittag**
17.00 Uhr | Stadtbibliothek | Bürg-
ermeister-Smidt-Str. 10 | Jeden
vierten Donnerstag des Monats

FREITAG
Tag der offenen Tür 
15.00 Uhr | Tierschutz Bremer-
haven e.V. | Vieländer Weg 137 |
jeden ersten Freitag des Monats

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

Kino in der Amtsscheune 
18.30 Uhr | Geestland |
Amtsstr. 8 | jeden ersten Freitag
des Monats

SAMSTAG
**Gemeinsam Handarbeiten,
Stricken & Häkeln** 
15.00 Uhr | Gute Stube Geeste-
münde | Schillerstr. 64

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

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

12.09. BIS 13.09.
**Meerwassertreffen
Norddeutschland** 
Klimahaus Bremerhaven |
jeweils 10.00 bis 17.00 Uhr

18.09. BIS 20.09.
Lazarus-Konferenz 2026 
Elektro Sasse GmbH | Beginn
am Freitag um 13.00 Uhr

18.09. BIS 19.09.
BIM – Berufsinfomesse 
Stadthalle Bremerhaven | Wil-
helm-Kaisen-Platz 1

19.09. BIS 20.09.
**Mittelaltermarkt auf dem Alten
Lune-Hof** 
Alter Lune-Hof, Loxstedt | Sams-
tag ab 11.00 Uhr

05.10. BIS 10.10.
Orientierungswoche 2026/27 
Hochschule Bremerhaven |
Programm für Erstsemester

21.08. BIS 09.10.
**Fotoausstellung
„Verbindungen“** 
Stadtbibliothek im Hanse Carré,
Bremerhaven | während der
Öffnungszeiten

04.09. BIS 06.09.
Weinfest 
Theodor-Heuss-Platz, Bremer-
haven | Freitag ab 18.00 Uhr

31.10. BIS 01.11.
**Wildwald – Ein Gastspiel vom
Theater Anderland** 
Figurentheater Bremerhaven |
jeweils 16.00 Uhr

Wiederkehrende Termine

FR. 04.09. BIS FR. 25.09.
Waffelschnack
Zolli / das Beet | Kistnerstraße
54
04.09. | 10.00 bis 12.00 Uhr
11.09. | 10.00 bis 15.00 Uhr
18.09. | 10.00 bis 12.00 Uhr
25.09. | 10.00 bis 12.00 Uhr

FR. 04.09. BIS SO. 20.09.
**Der Vorhang fällt – die
schrägste Männerfreundschaft
des Jahres!** 
Piccolo Haventheater | Bürger-
meister-Smidt-Straße 200
04.09. | 19.30 Uhr
05.09. | 19.30 Uhr
06.09. | 18.00 Uhr
11.09. | 19.30 Uhr
12.09. | 19.30 Uhr
13.09. | 18.00 Uhr
20.09. | 18.00 Uhr

SA. 05.09. BIS SO. 06.09.
**Podewitz – Vorsicht ist besser
als Nachtisch** 
TiF – Theater im Fischereihafen |
Am Schaufenster 6
05.09. | 20.00 Uhr
06.09. | 18.00 Uhr

MI. 09.09. BIS DO. 10.09.
**Wolfgang Trepper – Wolfgang
Trepper kommt!** 
TiF – Theater im Fischereihafen |
Am Schaufenster 6
09.10. | 20.00 Uhr
10.10. | 20.00 Uhr

MO. 28.09. BIS MI. 30.09.
**2. Sinfoniekonzert
„Verwandlungen“** 
Stadttheater Bremerhaven |
Theodor-Heuss-Platz 10
28.09. | 20.00 Uhr
29.09. | 19.30 Uhr
30.09. | 19.30 Uhr

MI. 02.09. BIS MI. 07.10.
Theatersnack zur Mittagszeit 
Strandkorbbühne in der Stadt-
bibliothek
02.09. | 13.00 Uhr
07.10. | 13.00 Uhr

FR. 04.09. BIS FR. 02.10.
Blick hinter die Kulissen 
Stadttheater Bremerhaven |
Treffpunkt Theaterkasse
04.09. | 16.00 Uhr
02.10. | 16.00 Uhr

DO. 03.09. BIS DO. 10.09.
Bremerhavener Musiksommer 
Schaufenster Fischereihafen
03.09. | inToTos | 19.00 bis
22.00 Uhr
10.09. | MerQury | 19.00 bis
22.00 Uhr

SA. 12.09. BIS SA. 10.10.
Comedy Flash 
Pferdestall Bremerhaven
12.09. | 20.00 Uhr
10.10. | 20.00 Uhr

SO. 13.09. BIS SO. 11.10.
Bauernmarkt am Hafen
Schaufenster Fischereihafen
13.09. | 10.00 Uhr
11.10. | 10.00 Uhr

FR. 18.09. BIS SA. 24.10.
**True Crime: Die
Thomaskatastrophe** 
Stadttheater Bremerhaven |
Kleines Haus | Theodor-Heuss-
Platz 10
18.09. | 19.30 Uhr
25.09. | 19.30 Uhr
08.10. | 19.30 Uhr
24.10. | 19.30 Uhr

SA. 26.09. BIS FR. 23.10.
Die Mausefalle 
Stadttheater Bremerhaven |
Großes Haus | Theodor-Heuss-
Platz 10
26.09. | 19.30 Uhr
04.10. | 15.00 Uhr
17.10. | 19.30 Uhr
23.10. | 19.30 Uhr

SO. 27.09. BIS MO. 12.10.
Aali muss los 
JUB – Junges Theater Bremer-
haven
27.09. | 16.00 Uhr
29.09. | 10.30 Uhr
30.09. | 10.30 Uhr
06.10. | 10.30 Uhr
07.10. | 10.30 Uhr
12.10. | 10.30 Uhr

FR. 02.10. BIS SA. 03.10.
Die Königin der Farben 
JUB – Junges Theater Bremer-
haven
02.10. | 10.30 Uhr
03.10. | 16.00 Uhr

FR. 02.10. BIS SO. 04.10.
**Für Mich solls rote Rosen
Regnen – Die Knef** 
Piccolo Haventheater | Bürger-
meister-Smidt-Straße 200
02.10. | 19.30 Uhr
04.10. | 18.00 Uhr

SA. 03.10. BIS SO. 25.10.
**Eine Leiche kommt selten
allein, oder – der Mann meiner
Träume** 
03.10. | 19.30 Uhr (Premiere)
09.10. | 19.30 Uhr
10.10. | 19.30 Uhr
11.10. | 18.00 Uhr
16.10. | 19.30 Uhr
17.10. | 19.30 Uhr
18.10. | 18.00 Uhr
23.10. | 19.30 Uhr
24.10. | 19.30 Uhr
25.10. | 18.00 Uhr

SA. 19.09. BIS FR. 16.10
Luisa Miller 
Stadttheater Bremerhaven |
Großes Haus | Theodor-Heuss-
Platz 10
19.09. | 19.30 Uhr
27.09. | 18.00 Uhr
11.10. | 18.00 Uhr
16.10. | 19.30 Uhr

SA. 03.10. BIS SA. 30.10.
Marie-Antoinette oder Kuchen für alle!
Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10
03.10. | 19.30 Uhr
09.10. | 19.30 Uhr
30.10. | 19.30 Uhr



15.10. bis 19.11.2026,
Donnerstags, 20:30Uhr
in den Kneipen und Bars in
Bremen und Bremerhaven



INFOS PARTNER

www.sciencegoespublic.de

SA 10.10. BIS FR. 30.10.
Tanzrausch
Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10
10.10. | 19.30 Uhr
18.10. | 15.00 Uhr
25.10. | 18.00 Uhr
30.10. | 19.30 Uhr

DO. 15.10. BIS DO. 22.10.
Gruselführung
Stadttheater Bremerhaven | Treffpunkt Theaterkasse | Theodor-Heuss-Platz 10
15.10. | 16.00 Uhr
22.10. | 16.00 Uhr

SA. 17.10. BIS SA. 31.10.
Een Stünn Roh
Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10
17.10. | 19.30 Uhr
22.10. | 19.30 Uhr
23.10. | 19.30 Uhr
31.10. | 18.00 Uhr

FR. 23.10. BIS DI. 27.10.
Titanic - Eisberg voraus!
JUB - Junges Theater Bremerhaven
23.10. | 18.00 Uhr
26.10. | 10.30 Uhr
27.10. | 10.30 Uhr

SA. 12.10. BIS SA. 24.10.
Herbst-Ferienführungen im Zoo am Meer
Zoo am Meer Bremerhaven
12.10. | 11.00 Uhr
16.10. | 11.00 Uhr
24.10. | 11.00 Uhr

SO. 11.10. BIS SO. 18.10
Jahresausstellung der Künstlervereinigung „die Arche“
Oberschule Beverstedt | Schulstraße 6

11.10. | 11 bis 18 Uhr
12.-16.10. | 14 bis 18 Uhr
17.10. | 12 bis 18 Uhr
18.10. | 10 bis 17 Uhr

Tagestermine

DI 01.09.26
Aus der Sammlung
11.00 Uhr | Kunstmuseum Bremerhaven | Karlsburg 1

Stammtisch des Bürgerklubs Bremerhaven
18.00 Uhr | Gastronomie am Blink | Adolf-Butenandt-Straße 7

1. Sinfoniekonzert "Aufbruch"
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

MI 02.09.26
Theatersnack zur Mittagszeit
12.30 Uhr | Strandkorbbühne in der Stadtbibliothek | Bürgermeister-Smidt-Straße 10

Bremen Vier COMEDY CLUB
18.30 Uhr | APOLLO Bremerhaven | Georgstraße 73

DO 03.09.26
Ausbildung und Studium beim Zoll
16.00 Uhr | Berufsinformationszentrum (BiZ) Bremerhaven | Grimsbystraße 1

InToTos - A Tribute to Toto
19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | 27572 Bremerhaven

FR 04.09.26
Führung Seemannsgarn, Legendenden und Meer
19.00 Uhr | Tourist-Info Hafensinsel | H.-H.-Meier-Str. 6 | Bremerhaven

Max Giesinger - Open Air
20.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

DAH-Kneipenquiz
18.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus | Marie-Juchacz-Platz 1

11.10. - 18.10.2026
Jahresausstellung der Freien Künstlervereinigung DIE ARCHE e.V.
Oberschule Beverstedt, Schulstraße 6, 27616 Beverstedt
Öffnungszeiten:
So. 11.10.: 11-18 Uhr
Mo-Fr. : 14-18 Uhr
Sa. 17.10.: 12-18 Uhr
So. 18.10.: 10-17 Uhr

Eintritt frei

die Arche

kuenstlerarche.de

SA 05.09.26
KleiderTauschBörse
14.00 Uhr | Klimaschutz-Werkstatt | Dieselstraße 5

Malle-Open Air
16.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Neil Derryhouse - The man with STEREO hands
19.30 Uhr | Galerie 149 | Bürgermeister-Smidt-Straße 149

Podewitz - Vorsicht ist besser als Nachttisch - Premiere
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Everybody Dance Now - Best of 90s, 2000s & 2010s
21.00 Uhr | storms söben | Lutherstraße 7

SO 06.09.26
22. GLOMB City Marathon Bremerhaven
9.30 Uhr bis 16.00 Uhr | Start und Ziel in den Havenwelten

Filmerlebnis Fischbahnhof360°
10.00 Uhr | Fischbahnhof | Am Schaufenster 6

Fotoworkshop für Fortgeschrittene im Zoo am Meer
10.00 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str. 7

Maschen Ahoi! - Stricken, Häkeln, Sticken usw.
14.00 Uhr | Weserperle Dedesdorf | Fährstraße | 27612 Loxstedt-Dedesdorf

Theaterfest
14.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Herbstliche Orgelmusiken
18.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstraße 1

Podewitz - Vorsicht ist besser als Nachttisch
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

DI 08.09.26
QwieQwiz das Kneipenquiz
18.00 Uhr | Weserperle Dedesdorf | Fährstraße | 27612 Loxstedt-Dedesdorf

MI 09.09.26
Kreativpost - Gestalte deinen Brief
14.30 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Straße 10

Bücherplausch
16.30 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Straße 10

DO 10.09.26
Polizei Bremerhaven: Das duale Studium
16.00 Uhr | BIZ | Agentur für Arbeit Bremerhaven | Grimsbystraße 1

BHVGTCW - Buchclub in der Stadtbibliothek
17.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Straße 10

Roya Soraya - „Wind in meinem Kopftuch“ Lesung
19.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Straße 10

MerQury - A Tribute to Queen
19.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6 | 27572 Bremerhaven

FR 11.09.26
Führung Kaum zu Glauben
16.00 Uhr | Touris-Info Hafensinsel | Hermann-Henrich-Meier-Str. 6

Karaoke Party
18.00 Uhr | Stadtbibliothek Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Straße 10

Piero - Halt die Fresse, Rapunzel!
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

„Für mich soll's ro...“ - ein botanisches Konzert
20.00 Uhr | Thieles Garten | Pavillon | Mecklenburger Weg 100

Lichterfahrt mit dem HafenBus
21.00 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1



Jetzt testen!

Küstenwäscherei

Nicht nur sauber, sondern glatt und rein.

Heinrich-Brauns-Str. 7
27578 Bremerhaven

Ette-Wasser-Wellen GmbH Mecklenburger Weg 42 | 27578 Bremerhaven eww.de

SA 12.09.26
Chorkonzert
19.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven

Instant Impro
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

„Für mich soll's ro...“ - ein botanisches Konzert
20.00 Uhr | Thieles Garten | Pavillon | Mecklenburger Weg 100

Comedy Flash
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5

Ü30 Party Bremerhaven - Ladys Night Specials
21.00 Uhr | storms söben | Lutherstraße 7

SO 13.09.26
Yoga direkt am Wasser
09.45 Uhr | Weserperle Dedesdorf | Fährstraße | 27612 Loxstedt-Dedesdorf

Bauernmarkt am Hafen
10.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Schlosscafé im Weidenschloss mit Hutkonzert
14.00 Uhr | Speckenbütteler Park | Marschenhausweg 3

Bremer Kaffeehaus Orchester - Come Together - Beatles Live
16.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MO 14.09.26
Kostprobe: „True Crime: Die Thomaskatastrophe“
18.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

DI 15.09.26
Kostprobe: „Luisa Miller“
18.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
MI 16.09.26

DO 17.09.26
Horst Evers: So gesehen natürlich lustig
20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstraße 156

Spiel_Lab: Spielenachmittag für Erwachsene
16.30 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

FR 18.09.26

Premiere: „True Crime: Die Thomaskatastrophe“
18.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Vepsestikk (NO)
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5

CAPITOL

DER ARBEITNEHMERKAMMER BREMEN
HAFENSTRASSE 156 | 27576 BREMERHAVEN

seit 1993

COMEDY

SATIRE
KABARETT

LESUNG
POETRY

DAS KOMPLETTE
PROGRAMM
UND TICKETS
UNTER

www.capitol.reservix.de

SA 19.09.26

Das Spielewochenende für alle
11.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré

„Alice in Chains“ by Muddy Sewa + „Nirvana“ by Love Buzz
21.00 Uhr | Shiva | Moltkestraße 13

Bremerhaven TANZT
21.00 Uhr | Fischbahnhof | Am Schaufenster 6

DI 22.09.26

Kostprobe: »Die Mausefalle«
18.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Bremerhavener Rudelsingen
19.30 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MI 23.09.26

Live-Übertragung Regenwald-Konferenz (Familien,
08.15 Uhr | Klimahaus Bremerhaven | Am Längengrad 8

DO 24.09.26

Kneipenquiz im beet
18.00 Uhr | Das Beet | Kistnerstraße 54

Ausbildung und Studium bei der Bundeswehr
16.00 Uhr | Berufsinformationszentrum (BiZ) Bremerhaven | Grimsbystraße 1

FR 25.09.26

Führung Kaum zu Glauben
16.00 Uhr | Tourist-Info Hafensinsel | Hermann-Henrich-Meier-Str. 6

Mackefisch: Komplizirkus
20.00 Uhr | CAPITOL | Hafensstraße 156

Lichterfahrt mit dem HafenBus
21.00 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

SA 26.09.26

Klänge zum Wochenende mit Jan-Hendrik Ehlers
16.00 Uhr | Stadtbibliothek Hanse Carré

Feminin – neu kaufen kann jede:r – Frauenflohmarkt
16.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 3

Herbstliche Orgelmusiken
18.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

FLASHBACK PARTY
19.00 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstraße 73

Premiere: Die Mausefalle
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Fischer & Jung – Mädelsabend
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Vollmond-Lounge mit Flamenco Entre Amigos
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5

SO 27.09.26

Kids & Co. – der Flohmarkt rund ums Kind
11.00 | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 3

Sperrgut Markt
12.00 | Förderwerk Bremerhaven | Dieselstraße 5

Premiere: Aali muss los
16.00 | Junges Theater Bremerhaven | Columbusstraße 2

Big Band Geestland & Foggy Tuesday
18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Bürgerklub Bremerhaven von 1860 e.V.

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

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

Braunsberger Str. 2 | 27580 Bremerhaven

DO 01.10.26

Blick hinter die Kulissen
16.00 | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Alfons – Klasse!
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

FR 02.10.26

Orgelkonzert für Kinder mit Eva Schad
10.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Blick hinter die Kulissen
16.00 | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

Führung Seemannsgarn, Legenden und Meer
19.00 Uhr | Tourist-Info Hafensinsel | H.-H.-Meier-Str. 6

„Rage Against The Machine“ by Maggie’s Farm
20.00 Uhr | Shiva | Moltkestraße 13

SA 03.10.26

Orchesterkonzert
17.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstraße 1

Anders & Chor Unisono aus Lunestedt & Flat Five – so kurz davor
19.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

UNITY Night – Die Party zum Tag der Deutschen Einheit
21.00 Uhr | storms söben | Lutherstraße 7

SO 04.10.26

Filmerlebnis Fischbahnhof360°
10.00 Uhr | Fischbahnhof | Am Schaufenster 6

Eddie & Friends – Tour 2026
18.00 Uhr | Apollo | Georgstraße 73

DI 06.10.26

Vortrag: Henri Matisse – Im Licht des Südens
18.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5

FR 09.10.26

Führung Kaum zu Glauben
16.00 Uhr | Tourist-Info Hafensinsel | H.-H.-Meier-Str. 6

Wolfgang Trepper – Wolfgang Trepper kommt!
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Mr. POLICE – A Tribute to STING & THE POLICE
20.00 Uhr | Apollo | Georgstraße 73

SA 10.10.26

Wolfgang Trepper – Wolfgang Trepper kommt!
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Comedy Flash
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5

Festival Vibes
21.00 Uhr | storms söben | Lutherstraße 7

SO 11.10.26

Bauernmarkt am Hafen
10.00 Uhr | Schaufenster Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Die Jungs vom Nordseedeich
16.00 Uhr Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MO 12.10.26

Herbt- Ferienführung im Zoo am Meer
11.00 Uhr | Zoo am Meer | Hermann-Henrich-Meier-Str. 7

DO 15.10.26

Führung: Das Feuerschiff ELBE 3
11.00 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

FR 16.10.26

Herbt- Ferienführung im Zoo am Meer
11.00 Uhr | Zoo am Meer | Hermann-Henrich-Meier-Str. 7

Führung Seemannsgarn, Legenden und Meer
18.00 Uhr | Tourist-Info Hafensinsel | H.-H.-Meier-Str. 7

PLIETSCH DEERN HAT FIEDSCHE GERN.

eww.
Elbe-Weser Welten

Denis Fischer – A Tribute to Johnny Cash
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5

SA 17.10.26

Kai Eikermann – Eikermanns „Electric Buddha“
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

GROOVE Boutique – Soul, Funk und Dance Classics
21.00 Uhr | storms söben | Lutherstraße 7

Bad Butler + Dize
21.00 Uhr | Shiva | Moltkestraße 13

SO 18.10.26

Filmerlebnis Fischbahnhof360°
10.00 Uhr | Fischbahnhof | Am Schaufenster 6

Führung: Das Feuerschiff ELBE 3
15.00 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

FR 23.10.26

Führung Kaum zu Glauben
16.00 Uhr | Tourist-Info Hafensinsel | H.-H.-Meier-Str. 6 | Bremerhaven

SA 24.10.26

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

Führung: Das Feuerschiff ELBE 3
15.00 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

SO 25.10.26

Jan Preuss – (V)erzieher – Bau-eckenverbot
18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Matthias Deutschmann: Propaganda à la carte
19.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstraße 156

Vollmond-Lounge featuring Kristin Shey
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5

DO 29.10.26

Drei Haselnüsse für Aschenbrödel – das Musical 
19.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1
28. Komische Nacht (Kultur)
19.30 Uhr | sechs Locations in Bremerhaven

FR 30.10.26

Simon & Jan: Heiße Luft 
20.00 Uhr | CAPITOL | Hafenstraße 156

Deichpoeten Poetry Slam 
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstraße 5



WOCHENMARKT
Vor der großen Kirche
Jeden Donnerstag
10:00 – 15:00 Uhr

Künstlerinnen-Gespräch mit Jenny Ritzenhoff 
16.30 Uhr | Galerie 149 | Bürgermeister-Smidt-Straße 149

SA 31.10.26

Halloween-Event: Kinder-Gruseltour 
13.00 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

TIF-HIGHLIGHTS IM SEPTEMBER & OKTOBER



Podewitz – Vorsicht ist besser als Nachtsch

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.



Marco Brüser & Friends (Vol.15)

20. SEPTEMBER | 16.00 UHR

Der Bremerhavener Comedian und Zauberer Marco Brüser lädt wieder ein zu einem rasanten Abend voller bester Live-Unterhaltung! Mit dabei sind der Musik-Kabarettist Christoph Reuter, der Illusionist Maxim Maurice und die Akrobatin Jennifer Martinez.



Bremerhavener Rudelsingen

22. SEPTEMBER | 19.30 UHR

Ob Rock oder Schlager: Singen macht zusammen am meisten Spaß. Und besonders dann, wenn professionelle Musiker den Takt angeben. Simon Bröker und Maximilian Saul stimmen gemeinsam mit dem größten Chor Bremerhavens Evergreens und aktuelle Hits an.



Anders & Chor Unisono & Flat Five – So kurz davor

3. OKTOBER | 19.00 UHR

Die Freiburger A-capella-Gruppe Anders ist mit ihrem neuen Programm auf Tour – und holt sich Unterstützung vom Lunestedter Chor Unisono und vom Bremer Vokalensemble Flat Five. Das Publikum erwarten genauso authentischer wie unverwechselbarer Pop und Jazz.

TICKETS FINDEST DU AUF
tif-bremerhaven.de



TOP-JOBS
IN UND UM BREMERHAVEN

FINDEN UND GEFUNDEN WERDEN

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

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



JETZT ANGEBOTE SICHERN!
AB
329 €*



Komm mit uns auf die Überholspur!



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

WIR SUCHEN Auszubildende (m/w/d) in den Bereichen:

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

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

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



TANKT BREMERHAVEN DIE ZUKUNFT?

BUSINESS-TALK MIT ANDREAS WELLBROCK,
GESCHÄFTSFÜHRER VON HY.CITY.BREMERHAVEN

Grüner Wasserstoff galt lange als Zukunftsmusik. In Bremerhaven ist er längst Realität: Bei Hy.City. Bremerhaven am Grauwalling wird mit Windstrom grüner Wasserstoff produziert, an der öffentlichen Tankstelle „Zur Hexenbrücke“ getankt und bereits in Bussen, Müllfahrzeugen und Pkw genutzt. Mit dem geplanten Einsatz eines wasserstoffbetriebenen Radladers bei Georg Grube soll die Technologie nun den nächsten Praxistest bestehen. Mit Hy.City.Bremerhaven-Geschäftsführer Andreas Wellbrock sprechen wir darüber, wo Wasserstoff seine Stärken ausspielt, welche Grenzen die Technologie noch hat und warum Bremerhaven dabei eine besondere Rolle einnimmt.

MOIN: Herr Wellbrock, Bremerhaven gilt inzwischen als einer der Vorreiter beim Thema grüner Wasserstoff. Was macht die Seestadt aus Ihrer Sicht zum idealen Standort für diese Technologie?

Andreas Wellbrock: Bremerhaven ist Klimastadt, das impliziert schon unser Tun. Gleichzeitig kommen hier Windenergie, Hafenwirtschaft, Logistik, Forschung und Unternehmen zusammen, die neue, klimafreundliche Technologien praktisch erproben wollen. Unser Ansatz ist regional: Aus erneuerbarem Strom wird in Bremerhaven grüner Wasserstoff produziert und möglichst direkt vor Ort genutzt.

MOIN: Was unterscheidet Ihr Konzept von anderen Wasserstoffprojekten?

Wellbrock: Das Besondere ist die geschlossene Kette. Wir verbinden Erzeugung, Transport, Tankstelle und Fahrzeuge miteinander. Unsere Elektrolyseanlage leistet bis zu zwei Megawatt. An unserer öffentlichen Tankstelle können Busse, Lkw und Pkw grünen Wasserstoff tanken.

MOIN: Mit dem geplanten Wasserstoff-Radlader bei Georg Grube soll die Technik nun auch auf der Baustelle zeigen, was sie kann. Warum eignet sich gerade dieses Einsatzgebiet für einen solchen Praxistest?

Wellbrock: Radlader arbeiten viele Stunden unter hoher Last. Sie bewegen schwere Materialien, brauchen viel Leistung und können nicht ständig lange Ladepausen einlegen. Der Praxistest soll zeigen, wie zuverlässig und wirtschaftlich ein Wasserstoff-Radlader unter realen Bedingungen im Fischereihafen arbeitet.

MOIN: Wasserstoffbetriebene Baumaschinen sind ja bislang eher die Ausnahme. Wie weit ist die Technik heute tatsächlich – und welche Erkenntnisse erhoffen Sie sich von dem Projekt?

Wellbrock: Bei schweren Baumaschinen stehen wir noch am Anfang der Markteinführung und die Technologie wird entwickelt. Es gibt Prototypen und erste Tests. Bremerhaven kann wichtige Erfahrungen sammeln: beim Verbrauch, beim Betanken sowie bei Wartung, Sicherheit und Verfügbarkeit. Erst solche Daten machen aus einer guten Idee ein tragfähiges Produkt.

MOIN: Könnte man in so einer Maschine nicht einfach einen großen Akku verbauen? Wo liegen die Vorteile von Wasserstoff?

Wellbrock: Batterien sind in vielen Bereichen sinnvoll. Aber nicht jede Maschine hat denselben Arbeitsrhythmus. Bei hoher Dauerleistung, großem Energiebedarf und kurzen Standzeiten kann Wasserstoff seine Vorteile ausspielen. Am Ende geht es nicht um ein „Entweder-Oder“, sondern um die passende Lösung für den jeweiligen Einsatz.



Dann eben die beste Lösung.

Das Leben steckt voller Chancen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sie auch in schwierigen Zeiten sehen können – mit unserer Beratung. Jetzt Termin vereinbaren: web.arbeitsagentur.de/portal/terminvereinbarung/pc/agenturen/anliegenauswahl



bringt weiter.

GRÜNDEN IN BREMERHAVEN WEIL WIR AN DICH GLAUBEN.

MEHR
ERFAHREN



Bremerhavener Gesellschaft
für Investitionsförderung
und Stadtentwicklung mbH

bis



Kofinanziert von der
Europäischen Union

An der Wasserstoff-Tankstelle Zur
Hexenbrücke tanken Busse, Lkw
und Pkw grünen Wasserstoff.



MOIN: Welche Bedeutung haben Partner wie Georg Grube für die Weiterentwicklung der Wasserstofftechnologie?

Wellbrock: Das Unternehmen kennt schwere Maschinen und anspruchsvolle Betriebsabläufe seit Jahrzehnten. Zudem ist Georg Grube Gesellschafter von HY.City. Bremerhaven und damit nicht nur Nutzer, sondern Mitgestalter der Infrastruktur. Solche Partner testen Technik nicht im Schaufenster, sondern unter echten Alltagsbedingungen.

MOIN: Wasserstoff klingt für viele noch nach einer Nischentechnologie. Was haben die Menschen in Bremerhaven schon heute ganz konkret von solchen Projekten?

Wellbrock: Zunächst einmal entstehen leisere und lokal emissionsfreie Anwendungen. Noch wichtiger ist die wirtschaftliche Perspektive: Know-how, neue Dienstleistungen und Wertschöpfung bleiben in der Region. Bremerhaven kann zeigen, wie die Energiewende ganz praktisch funktioniert – und damit ein Vorbild sein für andere Kommunen.

MOIN: Tankt Bremerhaven also die Zukunft?

Wellbrock: Ja – aber Zukunft entsteht nicht allein an der Zapfsäule. Sie entsteht, wenn Erzeuger, Betreiber, Verkehrsbetriebe, Industrie, Forschung und Politik an einem Strang ziehen. Der Radlader ist dafür ein gutes Beispiel: Wasserstoff verlässt die Theorie und muss sich nun im täglichen Einsatz bewähren.



TAGUNGSRÄUME IN BREMERHAVEN

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

Bürgermeister-Smidt-Straße 209
27568 Bremerhaven

GRÜNDER BRINGEN PADEL NACH BREMERHAVEN

BATUKAN TEKEK UND ANTON HEIN
STARTEN „HOT COURT PADEL CLUB“

Padel ist eine actionreiche und einsteigerfreundliche Tennisvariante. Allein in Spanien gibt es rund 5,5 Millionen Amateur-Spieler – auch in Deutschland kommt der Trendsport seit einigen Jahren gut an. Die beiden Gründer Batukan Tekek und Anton Hein bringen Padel jetzt mit ihrer neuen Halle nach Bremerhaven – und wollen mit ihrem „Hot Court Padel Club“ den Sport zum Erlebnis machen.

„Padel verhält sich zu Tennis ungefähr so wie Futsal zu Fußball“, erläutert Batukan Tekek. Die Regeln und Grundzüge sind schnell gelernt. „Nach ungefähr 30 Minuten Einführung kann man schon die erste Partie spielen und hat schnell Erfolgserlebnisse“, sagt Anton Hein. Die beiden Gründer sind seit Jahren begeistert von der actionreichen und einsteigerfreundlichen Bewegungssportart. In Spanien und Italien ist sie bereits sehr verbreitet, außerdem in Nord- und Südamerika. In vielen größeren deutschen Städten gibt es inzwischen Padel-Hallen. Jetzt gehört Bremerhaven auch dazu. Im August öffnete der „Hot Court Padel Club“ an der Nordenhamer Straße 6 im Norden von Wulsdorf.

Kennengelernt haben sich Batukan Tekek und Anton Hein im Studiengang „Gründung, Innovation, Führung“ (GIF) an der Hochschule Bremerhaven. Sport und vor allen Dingen Padel waren für beide von Anfang an das gemeinsame Gesprächsthema. Doch zum Spielen mussten sie immer mindestens bis nach Bremen fahren. So entwickelten sie schnell den Plan, in Bremerhaven einen eigenen Club mit eigener Halle zu gründen. Zuerst organisierten sie gemeinsam Padel-Veranstaltungen in Bremen, bauten ein Netzwerk auf und stellten fest, dass es auch in Bremerhaven eine große Nachfrage gibt. Im November 2025 präsentierten die beiden ihre Idee bei der Gründungs- und



» Wir wollen die
Adresse für Padel
in Bremerhaven
werden. «

Nachfolge-EXPO der Wirtschaftsjunioren Bremerhaven und der BIS Wirtschaftsförderung. Das Publikum wählte sie auf den zweiten Platz im Pitch-Wettbewerb. Außerdem kam hier der Kontakt für eine passende Halle zustande.

VIEL RÜCKENWIND FÜR GRÜNDER

Für ihre Idee bekamen die beiden 26-Jährigen viel Unterstützung. „Die BIS und das Starthaus Bremerhaven haben uns im frühen Stadium sehr viel Rückenwind gegeben“, erinnert sich Batukan Tekek. Über die Bremer Aufbau-Bank erhielten sie einen vergünstigten Startkredit. Bei Veranstaltungen im Starthaus Bremerhaven konnten sie sich mit anderen Gründern austauschen. Positiv überrascht sind sie vom Bauordnungsamt Bremerhaven: „Die Nutzungsänderung in eine Sportstätte hat nur vier Monate gedauert. Wir hatten uns auf deutlich mehr eingestellt“, sagt Anton Heim und lacht. „Bremerhaven hat uns viel möglich gemacht. Man merkt, dass die Stadt auch Lust auf das Projekt hat“, ergänzt er.



BERUFLICHE FORT-
UND WEITERBILDUNG

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

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

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



CRASH-KURS PADEL

Die Regeln und die Punktezählweise
ähneln Tennis

Das Spielfeld ist etwas kleiner
als beim Tennis

Gespielt wird fast immer im Doppel

Die Rückwände sind Teil des Spielfelds
und werden mit einbezogen

Die Schläger sind etwas kleiner
und nicht bespannt

Der Ball ist etwas leichter
und langsamer



Schnelle Ballwechsel und ein leichter Einstieg:
Padel liegt voll im Trend.

Mitte August wurden die drei Courts in der Halle aufgebaut. Ende August folgte das „Soft Opening“. „Der Club ist noch nicht komplett fertig, aber die Leute können schon spielen“, fasst Batukan Tekek zusammen. Der Lagerhallen-Charme soll nach und nach weichen. Bei der Gestaltung wollen die beiden ihre Clubmitglieder mit einbeziehen. Geplant sind ein Verleih und ein Shop für Ausrüstung. Auch Trainingseinheiten will der „Hot Court Padel Club“ anbieten.

Besonders wichtig ist den Gründern der soziale Aspekt des Sports. Padel ist sehr kommunikativ – auch, weil es fast immer im Doppel gespielt wird. Zwischen den drei Courts gibt es einen Lounge-Bereich, von dem alle Spiele durch Panoramafenster verfolgt werden können – ein Platz für die Community. Batukan Tekek und Anton Hein planen außerdem Turniere und Veranstaltungen mit DJs – auch außerhalb der Halle. „Wir wollen die Adresse für Padel in Bremerhaven werden“, erklärt Batukan Tekek. Der Padel-Club soll Identität stiften, von seinen Mitgliedern mitgestaltet werden und die Stadt auch nach außen vertreten – zum Beispiel bei Spielen gegen Clubs aus anderen Städten.

Batukan Tekek und Anton Hein planen dabei schon fest mit der Expansion. „Drei Courts werden in Bremerhaven auf Dauer nicht reichen“, sagen die Gründer. Die Sportart trifft gerade einen Nerv, es gibt viele Anfragen. Deshalb suchen sie schon jetzt nach zusätzlichen Standorten im Stadtgebiet. Alle aktuellen Infos zum „Hot Court Padel Club“ findest du auf der Instagram-Seite „hotcourtpadle“ und im dazugehörigen WhatsApp-Kanal. Einzelne Zeitfenster für einen der Courts kannst du auch über die App „Playtomic“ buchen.

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



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

WEIL DU WICHTIG BIST

beraten wir Dich bei allen Fragen rund ums Arbeitsleben.



Wir sind auf Deiner Seite.

Gut gestutzt
in den

Winterschlaf

DARAUF MUSST DU BEIM
HERBSTSCHNITT IM GARTEN ACHTEN

Langsam, aber sicher macht sich der Herbst bei uns breit. Neben herrlich bunten Blättern und fallenden Temperaturen bringt er Arbeit mit sich – wenn du Gartenbesitzer bist. Nicht nur, dass du die Blätterpracht von Rasen und Wegen wieder entfernen musst. Auch viele Pflanzen brauchen nach dem Sommer einen Schnitt. So sind sie für den Winter gewappnet und können im kommenden Frühling noch schöner blühen und gedeihen.

Hohe Temperaturen sorgen – gerade verbunden mit ausreichend Regen – dafür, dass du deinen Pflanzen im Sommer förmlich beim Wachsen zuschauen kannst. Der Winter bringt aber ganz andere Bedingungen mit sich. Viele Hecken, Bäume, Stauden und Sträucher brauchen deshalb einen Herbstschnitt. Außerdem sprießen die Pflanzen oft auch so, dass sie sich gegenseitig das Licht wegnehmen oder die Fußwege durch den Garten immer mehr zum Dschungelpfad werden.



Zwischen 1. März und 30. September gilt in Bremerhaven das „Sommerfällverbot“: Bäume, Gebüsch und andere Gehölze dürfen in dieser Zeit nicht abgeschnitten, gefällt oder gerodet werden. Nur oberflächliche Form- und Pflegeschnitte an Gartenhecken sind in dieser Zeit erlaubt. Pünktlich zum 1. Oktober werden deshalb in den Nachbarschaften wieder Heckenscheren und Kettensägen mit Laubbläsern um die Wette tönen. Der Spätsommer beziehungsweise Frühherbst ist nämlich die beste Zeit für den Rückschnitt: Das Wachstum der Pflanzen stagniert, gleichzeitig gibt es noch keinen Frost.

Obwohl das Entfernen von abgestorbenen Ästen oder überflüssigen Trieben den Pflanzen in ihrer Entwicklung hilft, hinterlässt jeder Schnitt auch eine Verletzung. Wenn du früh anfängst, haben Baum oder Hecke noch genug Zeit zur Heilung – denn wenn es draußen bitterkalt wird, kann durch noch offene Schnittstellen Frost in die Pflanzen eindringen und sie von innen beschädigen. Bei Bäumen oder größeren Büschen ist es außerdem hilfreich, sie vor den großen Herbst- und Winterstürmen auszudünnen. Dann bieten sie weniger Angriffsfläche für den Wind.

DAS KANN WEG

Doch was soll im Herbst eigentlich entfernt werden? Zunächst solltest du schauen, ob Pflanzenteile abgestorben oder von Krankheiten befallen sind. Abgestorbene Äste entziehen der Pflanze unnötig Energie und können außerdem zum Unfallrisiko werden, wenn sie herabfallen. Von Pilzen oder Bakterien befallene Teile solltest du entfernen, bevor sie weitere Teile infizieren. Schneide das Holz dafür an einer noch gesunden Stelle ab – und entsorge es im Hausmüll, nicht auf dem Kompost. Sonst können sich die Erreger darüber auch auf deinen restlichen Garten verteilen.

Bäume brauchen für eine gesunde Entwicklung regelmäßige Pflegeschnitte. Nach dem Sommer solltest du neben abgestorbenen und kranken Teilen auch Äste entfernen oder kürzen, die sich überschneiden und aneinander reiben. Dünne Äste nahe dem Baumstamm und Wassertriebe schränken den Baum außerdem in seinem Wachstum ein – weg damit. Deine Hecke muss wahrscheinlich auch wieder in Form kommen. Entferne ver-

welkte Blüten und überflüssige oder kranke Zweige mit der Gartenschere. Mit der Heckenschere kannst du dann einen Formschnitt vornehmen. Achte dabei darauf, dass die Hecke oben schmaler wird als unten – so kommt überall genug Tageslicht hin. Mit einem starken Rückschnitt kannst du aber besser auf das Ende des Winters warten. Sonst können Frost und Feuchtigkeit der Hecke in der kalten Jahreszeit stark zusetzen. Stauden solltest du deshalb im Herbst auch nicht zu stark beschneiden. Je nach Art ist es sogar besser, darauf bis zum Frühjahr komplett zu verzichten – zum Beispiel bei vielen Spätblüher. Sommergrüne Stauden wie Rittersporn, Funkie und Schafgarbe hingegen treiben erst durch einen Herbstschnitt im kommen-



BAUMZENTRUM NORD
baumimzentrum.de

Baumgutachten • Baumpflege • Baumschutz



Achte beim Heckenschnitt darauf, dass sie oben schmaler als unten wird.

den Frühling ideal aus. Informiere dich genau, bevor du die Schere ansetzt. Für den gelungenen Rückschnitt trennst du verblühte Stängel und alle Triebe ungefähr zehn Zentimeter über dem Boden oder dem verholzten Wurzelstock ab. Kappe nicht alles auf einer Höhe, sondern nimm die aktuelle Form des Gewächses als Vorbild.

SO SCHNEIDEST DU PERFEKT AB

Bei Bäumen, Hecken und Stauden gilt gleichermaßen: Benutze nur scharfes und sauberes Werkzeug. Sonst können die Schnittstellen schnell zum Epizentrum für Krankheiten werden. Für Triebe und dünne Zweige eignet sich die Gartenschere. Für

etwas dickere und widerspenstigere Teile nimmst du die Astschere. Falls die nicht mehr reicht, muss die Säge ran. Schneide direkt am Astring, an der Basis oder vor einer Verzweigung ab, so dass kein Stummel zurückbleibt. Versuche, die Verletzung so klein wie möglich zu halten. Ausgefranzte Ränder kannst du mit einem Messer nachschneiden, damit sich dort keine Bakterien und Pilzsporen sammeln. Das entfernte Holz lässt sich gut häckseln und zum Schutz vor Kälte auf den Beeten verteilen. Danach kannst du dich zurücklehnen – und dich auf die Blüte im nächsten Frühjahr freuen!

LE

Wohin mit dem Grünschnitt?

In Bremerhaven gibt es zwei Annahmestellen zur kostenlosen Entsorgung von Rasen-, Hecken-, Baum- und Strauchschnitt sowie Laub- und Pflanzenresten:

Grünschnittannahmestelle Nord bei der Deponie Grauer Wall
Wurster Straße 222

Geöffnet montags von 7 bis 18.30 Uhr und dienstags bis freitags von 7 bis 15.30 Uhr

Grünschnittannahmestelle Süd bei der Richard Bauer GmbH
Weißenstein 2

Geöffnet montags von 7 bis 18.30 Uhr und dienstags bis freitags von 7 bis 15.30 Uhr

KORTE
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU

GARTENBAU & GARTENPFLEGE

Familientradition trifft moderne Gartengestaltung

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

SICHERE SACHE: HEIZEN OHNE FOSSILE ENERGIE

RAVE + BÖSCH LÄDT ZU KOSTENLOSEN
BERATUNGSABENDEN EIN

Gerade ist das neue Gebäudemodernisierungs-Gesetz der Bundesregierung in Kraft getreten. Das sorgt bei vielen Hausbesitzern für Unsicherheit: Ist es sinnvoll, weiter auf Öl- oder Gasheizung zu setzen? Oder Zeit für einen Wechsel? Die Energieexperten von rave + bösch klären auf – und laden zur kostenlosen Erstberatung ein.

Zwar dürfen nach neuem Gesetz wieder reine Öl- oder Gasbrenner als Heizung installiert werden. Doch die fossilen Brennstoffe bringen Risiken mit sich: Die aktuellen internationalen Krisen zeigen, wie stark die Preise dafür steigen können. Dazu kommen immer höhere Preise für jede produzierte Tonne CO₂. rave + bösch setzt auf alternative Energien – und bringt dabei 30 Jahre Erfahrung mit.

Die Experten planen effiziente und individuell angepasste Energie- und Heizsysteme. Im Mittelpunkt stehen dabei Photovoltaik und Solarthermie, oft in Kombination mit Wärmepumpen oder Biomasse-Brennern. rave + bösch übernimmt den kompletten Prozess von der Planung über die Montage bis zu Förderanträgen und Wartung. Durch das neue Gesetz sinken ab 2027 auch die Fördersummen für klimafreundliche Heizungen. Michael Bösch rät allen Unentschlossenen deshalb, sich schnell zu informieren. Vom 7. September bis 11. Dezember bieten die Experten neun kostenlose Beratungstermine in Nordholz an.

Mehr Informationen findest du auf:
rave-boesch.de

LE

PARADIGMA rave + bösch

„Wir laden Sie herzlich ein“
Michael Bösch und Olaf Rave

Das neue Heizungsgesetz
Was bleibt, was ändert sich?

Besuchen Sie unsere Erstberatung

07.09 - 16 Uhr	06.11 - 11 Uhr	Wo? Landgasthof
25.09 - 11 Uhr	23.11 - 17 Uhr	"Zum grünen Walde"
05.10 - 17 Uhr	30.11 - 17 Uhr	Mühlenstraße 78
09.10 - 11 Uhr	03.12 - 17 Uhr	Nordholz OT
	11.12. - 11 Uhr	Wurster Nordseeküste

Anmeldung unter (04723) 4908448 oder www.rave-boesch.de

rave + bösch GmbH - Am Altenwalder Bahnhof 11 - 27478 Cuxhaven

Wärmepumpe - Pellets - Gas-Hybrid
Solarstrom - Solarwärme - aus einer Hand

Jetzt noch die hohe Förderung für die nächsten 3 Jahre sichern!



behrens-bremerhaven.de

Sonntags ist Schautag.

Jeden Sonntag von 13 bis 17 Uhr bei uns im Showroom.
Es findet keine Beratung und kein Verkauf statt.

TERRASSENDACH · SONNENSCHUTZ · BODENBELAG



Behrens

Dein **grünes Wohnzimmer** für jede Jahreszeit

WARUM EIN WINTERGARTEN MEHR IST ALS NUR EIN ANBAU -
UND WORAUF DU BEI DER PLANUNG ACHTEN SOLLTEST.

Mal ehrlich: Wer in Bremerhaven wohnt, weiß, dass das Wetter unzuverlässiger ist als die Deutsche Bahn. Wind und Schauer sind keine Seltenheit. Terrasse oder Balkon bleiben leer. Ein Wintergarten ist sinnvoll, denn er lässt sich wetterunabhängig nutzen. Wer an einem schönen Aprilmorgen den Frühstückstisch auf der Terrasse deckt und eine Stunde später alles im Regenschauer wieder reinräumt, weiß diesen Vorteil zu schätzen.



Draußen wird zum Lieblingsort



»Für mich ist ein Terrassendach mehr als Wetterschutz: Es schenkt Zeit draußen. Mit seitlichen Glasschiebewänden wird daraus ein Kaltwintergarten, in dem auch kühle Tage ihren Reiz haben. Eine Unterglasmarkise sorgt bei Sonne für angenehmen Schatten. Entscheidend ist, alles so zu planen, dass es Ihren Alltag verschönert – vom Morgen-Kaffee bis zum abendlichen Beisammensein.«

behrens-raumausstattung.de



Der Wintergarten schafft einen geschützten Raum zwischen drinnen und draußen. Während Regen gegen die Scheiben prasselt oder draußen der erste Frost die Pflanzen überzieht, genießt du im Inneren Licht, Wärme und den Blick ins Grüne. Gerade in dunkleren Monaten kann das ein echter Gewinn sein. Die großzügigen Glasflächen lassen viel Tageslicht ins Haus und schaffen eine freundliche Atmosphäre. Viele Menschen nutzen

ihren Wintergarten deshalb als zweites Wohnzimmer, Essbereich, Lesezimmer oder einfach zum Entspannen.

EIN STÜCK NATUR DIREKT AM HAUS
Der besondere Reiz eines Wintergartens ist die Nähe zur Natur. Pflanzen gedeihen hier oft besser als im Wohnraum, und selbst an kalten Wintertagen entsteht das Gefühl, mitten im Garten zu sitzen. Wer gern gärtnergert, kann den Wintergarten

zudem als geschützten Raum für empfindliche Pflanzen nutzen. Mediterrane Gewächse wie Olivenbäume, Zitruspflanzen oder Oleander finden hier ideale Bedingungen, um die kalte Jahreszeit zu überstehen. Gleichzeitig schafft das viele Grün eine angenehme Wohnatmosphäre. Viele Studien zeigen, dass Pflanzen und natürliches Licht das Wohlbefinden steigern.



Pure Freiheit auf dem Wasser: Beim Kanufahren lernt man, wie Flussläufe, Wellengang

DARAUF SOLLTEST DU BEI DER PLANUNG ACHTEN

Bevor du deine Terrasse umbaut, lohnt sich eine sorgfältige Planung. Besonders wichtig ist die Ausrichtung des Wintergartens. Eine Südausrichtung bringt viel Licht und Wärme, kann deinen Wintergarten im Sommer jedoch auch ungewollt zur

KALTWINTERGARTEN ODER WOHNWINTERGARTEN?

Wenn du über einen Wintergarten nachdenkst, solltest du zunächst klären, wie du ihn nutzen willst.

Ein Kaltwintergarten verfügt in der Regel über keine dauerhafte Heizung. Er dient vor allem als Wetterschutz und Übergangsbereich zum Garten. Diese Variante ist meist günstiger und eignet sich hervorragend für Pflanzen oder als geschützter Aufenthaltsort in der Übergangszeit.

Ein Wohnwintergarten hingegen wird vollständig in den Wohnbereich integriert. Er ist gedämmt, beheizbar und kann das ganze Jahr über genutzt werden. Dafür sind die Anforderungen an Bauweise und Ausstattung deutlich höher.

WOHNRAUM MIT MEHRWERT

Ein gut geplanter Wintergarten erweitert nicht nur die Wohnfläche, sondern erhöht auch den Wert deiner Immobilie. Besonders gefragt sind Wohnwintergärten, die ganzjährig genutzt werden können. Dabei spielt moderne Technik eine wichtige Rolle. Hochwertige Verglasungen, gute Wärmedämmung und durchdachte Be-

lüftungssysteme sorgen dafür, dass der Raum im Winter nicht auskühlt und sich im Sommer nicht zu stark aufheizt.

Je nach Bauweise kann ein Wintergarten sogar helfen, Sonnenenergie zu nutzen. Die einfallende Wärme unterstützt an sonnigen Tagen die Beheizung angrenzender Räume und kann den Energieverbrauch reduzieren.

Wohlfühlen zu jeder Jahreszeit!

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

KRETHE

FENSTER ♦ TÜREN ♦ WINTERGÄRTEN

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

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

HOCHWERTIGE TÜREN UND FENSTER FÜR IHR HAUS ODER UNTERNEHMEN.

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

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

Alles aus einer Hand

Sanierung vom Keller bis zum Dach von Ihren Meisterbetrieben!

BLOCH Bodenbeläge 0471 52269	HTB Elektrotechnik 04706 750100	MANITZKY Heizung & Sanitär 0471 505353	SCHÖNENBORN Fliesenverlegebetrieb 04706 932687
FIEDLER Bedachung & Holzbau 0471 38055	KLEINERT Malerei 0471 924580	POPPE Tischlerei 04741 6030303	Stilegance Raumgestaltung 0160 90521299

www.hktbremerhaven.de 0160 90 52 12 99



„Viele Bauherren denken beim Wintergarten zuerst an Größe und Optik. Mindestens genauso wichtig ist aber die spätere Nutzung. Aspekte wie ausreichend Steckdosen, Beleuchtung und Sonnenschutz sollten deshalb von Anfang an mit eingeplant werden – nachträgliche Änderungen sind meist deutlich aufwendiger und teurer.“

Jens Schulz
Geschäftsführer
Ernst Krethe GmbH

krethe.de



Sauna machen. Hier sind Verschattungen und Belüftungsmöglichkeiten unverzichtbar. Ost- und Westlagen bieten oft einen guten Kompromiss aus Sonne und angenehmem Raumklima. Ein Wintergarten auf der Nordseite erhält keine direkte Sonne, überzeugt dafür aber mit gleichmäßigen Temperaturen.

Auch die Belüftung sollte frühzeitig berücksichtigt werden. Dachfenster, Lüftungsklappen oder automatische Systeme helfen dabei, Hitze und Feuchtigkeit zuverlässig los zu werden. Ebenso wichtig ist der Sonnenschutz. Außenliegende Markisen, Rollos oder ähnliche Beschattungssysteme verhindern, dass sich der Raum an sehr warmen Sommertagen zu stark aufheizt.

Plissees • Rollos • Vertikaljalousien • Insektenschutz

Innenliegender Sicht- und Sonnenschutz direkt vom Hersteller



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



GENEHMIGUNGEN NICHT VERGESSEN

Für einen Wintergarten solltest du dich auch rechtzeitig über die baurechtlichen Vorgaben informieren. Deshalb empfiehlt sich vor der konkreten Planung immer ein Gespräch mit der zuständigen Bauaufsichtsbehörde oder einem Fachbetrieb. In Bremerhaven ist das Bauordnungsamt dein Ansprechpartner, im Umland das Bauamt des Landkreises Cuxhaven. Kleinere unbeheizte Kaltwintergärten können genehmigungsfrei sein, wenn du bestimmte Vorgaben zur Größe, Höhe und den Abständen zum Nachbargrundstück einhältst. Wohnwintergärten, die beheizt und dauerhaft als Aufenthaltsraum genutzt werden, brauchen dagegen in der Regel eine Genehmigung. Auch bei verfahrensfreien Bauvorhaben müssen Bebauungspläne, Abstandsflächen und weitere baurechtliche Vorgaben eingehalten werden.

EIN GEWINN FÜR DAS ZUHAUSE

Ein Wintergarten schafft dir zusätzlichen Wohnraum, bringt Licht ins Haus und lässt dich die Natur bei jedem Wetter genießen. Mit einer guten Planung und hochwertiger Ausführung schaffst du dir einen Ort, den du das ganze Jahr über nutzen kannst – als Refugium, Treffpunkt für Familie und Freunde oder einfach als persönliches grünes Wohnzimmer.

JS

Wir suchen neue Mitarbeiter und Auszubildende



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

#teamspirit
VEREINE AUS
DER REGION



Mit Respekt und Disziplin zum Meistertitel

KARATESCHULE NIPPON BESTEHT SEIT 50 JAHREN

„Nippon“ heißt übersetzt „Land der aufgehenden Sonne“ – so nennt Japan sich in der Landessprache. Viele Bremerhavener denken bei dem Wort aber zuerst an die Karateschule Nippon im Norden Geestemündes. Kein Wunder, denn sie gehört schon seit 50 Jahren zur Seestadt und macht regelmäßig mit sportlichen Erfolgen auf sich aufmerksam. Der Teamspirit wird in der Karateschule Nippon großgeschrieben – genauso wie Respekt, Disziplin und Selbstbehauptung.



Zum 50-jährigen Bestehen gab es Ende Juni ein großes Fest im Vereinshaus an der Wiesenstraße 2. Nippon war außerdem Ausrichter der Landesmeisterschaft

ten und hielt Trainingseinheiten mit einem Karate-Weltmeister ab. Grund zum Feiern gab es aber auch ohne das Jubiläum. „Wir haben 2026 satte fünf Deutsche Meister gekrönt, dazu noch viermal Silber und siebenmal Bronze geholt. Es war das erfolgreichste Jahr aller Zeiten für unseren Verein“, berichtet Geschäftsführer und Karate-Enthusiast Senad Žerić. Das Bremerhavener Dojo holt immer wieder internationale und nationale Titel und wurde 2025 zu einem der drei besten in Deutschland gewählt.

250 Euro für dich!*

Mach den HUK-Check.

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



Karate

Die japanische Kampfkunst nutzt Schläge, Tritte, Stöße und Blocktechniken sowie Hebel und Würfe. Im Wettkampf werden Punkte für gelandete Fauststöße und Tritte vergeben. Ein Kampf endet in der Regel nach drei Minuten oder wenn einer der Kontrahenten einen Vorsprung von acht Punkten hat.

Es gibt weltweit Hunderte von Stilrichtungen, die sich in Haltung und Bewegungsmustern unterscheiden. In Japan ist die Karate-Tradition mehrere Jahrhunderte alt, in Deutschland öffnete 1957 die erste Karateschule. Die Deutsche Johanna Kneer ist amtierende „Kumite“-Weltmeisterin, 2026 gewann das deutsche „Kumite“-Damenteam den vierten Europameistertitel in Folge.



Die Schülerinnen und Schüler üben von Anfang an gemeinsam in Gruppen - so entsteht echter Teamspirit.

Die japanische Kampfkunst fasziniert viele Menschen – mehr noch als zur Gründung der Karateschule Nippon vor 50 Jahren. Der Deutsche Karate Verband – ebenfalls gerade 50 Jahre alt geworden – zählt mehr als 2.500 registrierte Vereine und rund 100.000 Mitglieder. Auch der Nachwuchs begeistert sich für den Sport. „Social Media trägt natürlich dazu bei. Dadurch ist man den Top-Athleten so nah wie nie, dadurch ist auch der Sport viel dynamischer geworden“, erklärt Senad Žerić. Mehr als die Hälfte der etwa 400 Mitglieder der Bremerhavener Karateschule ist jünger als 14 Jahre.

Das Training steht Kindern ab sechs Jahren offen. Sie lernen, dass viel mehr zum Karate gehört als der Kampfsport. „Bei uns beginnt alles mit Respekt“, sagt Senad Žerić. Zum Beispiel wird sich beim Betreten des Dojos, vor dem Lehrer und vor Trainingspartnern verbeugt. „Aber auch Disziplin und Selbstbehauptung sind bei uns ganz oben auf dem Programm“, ergänzt der Geschäftsführer. Der Sport fördert gleichzeitig Beweglichkeit, Körperkontrolle und Kraft. Vielversprechende Schüler gehen später in Leistungsgruppen über, die auch an Wettkämpfen teilnehmen. Trainiert wird „Kumite“, der Kampf

gegen einen Gegner, und „Kata“, ein stilisierter Kampf mit festen Bewegungsabfolgen ohne Gegner.

TEAMGEIST STEHT IM MITTELPUNKT

Senad Žerić sieht Karate eindeutig als Teamsportart. „Bei uns gibt es keinen Individualsport. Wir trainieren immer in Gruppen und treten bei Meisterschaften als Team auf“, unterstreicht er. Die Mitglieder kennen sich von klein auf, üben jahrelang zusammen, legen gemeinsam die Gürtelprüfungen ab. Im „Kumite“ gibt es außerdem Team-Wettbewerbe, bei denen sich Mannschaften aus drei bis fünf Teilnehmern abwechselnd in Einzelduellen messen. Ein Nippon-Team hat dabei gerade in der Series A, der zweitstärksten Liga weltweit, den dritten Platz erreicht.

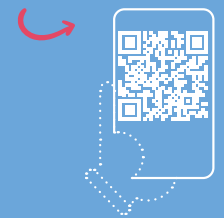
Trotz der vielen Titel stehen der Karateschule Nippon noch Erfolge aus: „Wir haben bisher leider noch keinen Europameister oder Weltmeister im Einzel krönen können, wir haben jedoch auf jeden Fall das Potenzial dazu“, sagt Senad Žerić. Für die nächsten Jahre sieht er das Dojo



KARATESCHULE NIPPON

Mitglieder: rund 400
Vereinsräume: Wiesenstraße 2
Gründungsjahr: 1976
0471/22269

nippon-bremerhaven.de



gut aufgestellt. Nachwuchsprobleme gibt es nicht und auch Trainer bildet Nippon regelmäßig aus. Viele der rund 15 Trainer sind zwischen 16 bis 25 Jahre alt. Die Jugendarbeit wird weiterhin Fokus sein. Senad Žerić hofft jetzt, dass Karate wieder olympische Disziplin wird – und einer der nächsten Goldmedaillen-Sieger aus Bremerhaven kommt.

pro familia
Land Bremen

Informationsabend für werdende Eltern

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

22. Oktober 2026, um 17 Uhr
(Einzelne 10 €, Paare 15 €)

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

pro familia Beratungsstelle Bremerhaven



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

MACH DEIN LEBEN BUNTER!
SCHENKE KINDERN DEINE ZEIT

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

Starte 2026 dein Ehrenamt und werde mitKids-Patin!
Informiere dich bei einer unserer **Online-Infoveranstaltungen**:
Mittwoch, 16. September, 19 Uhr
Donnerstag, 8. Oktober, 19 Uhr
Montag, 16. November, 19 Uhr

mit Kids
Aktivpatenschaften
in Trägerschaft der Ehlerding Stiftung

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

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

... das komplette Spektrum der Zahntechnik wird abgedeckt!

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

HNO-Praxis Dr. Uhe



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

Grashoffstr. 6
27570 Bremerhaven
Tel: 0471/21167

MENTAL AUSGEGLICHEN UND WENIGER ERSCHÖPFT IM ALLTAG

Regelmäßiges Training bringt mehr Lebensqualität

JOEL DANY VOM CORPUSANA-FITNESSSTUDIO
ERKLÄRT, WIE ES FUNKTIONIERT

Viele Menschen fühlen sich im Alltag häufig müde, gestresst und körperlich erschöpft. Beruf, Familie und andere Verpflichtungen verlangen uns täglich einiges ab. Oft bleibt dabei kaum Zeit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Dabei können regelmäßige Bewegung und gezieltes Krafttraining den Alltag enorm erleichtern. Schon kurze Trainingseinheiten können mehr Energie und Gelassenheit bringen und damit die Lebensqualität verbessern.



Joel Dany,
Inhaber vom CorpuSana

Regelmäßiges Training stärkt nicht nur Muskeln und Gelenke, sondern verbessert auch die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit. Wer kräftiger und beweglicher ist, empfindet viele tägliche Aufgaben als deutlich weniger anstrengend. Treppensteigen, Einkäufe tragen, Gartenarbeit oder das Spielen mit den Enkeln fallen leichter und kosten weniger Kraft. Auch die mentale Gesundheit profitiert nachweislich von regelmäßiger körperlicher Aktivität. Während des Trainings werden Botenstoffe ausgeschüttet, die das Wohlbefinden fördern und dabei helfen können, Stress abzubauen. Wer regelmäßig trainiert, stärkt seinen Körper und seine mentale Widerstandskraft. Viele Mitglieder berichten schon nach kurzer Zeit, dass sie sich energiegeladener fühlen, alltägliche Belastungen leichter bewältigen können und ein insgesamt positiveres Lebensgefühl haben.

KURZES TRAINING - GROßE WIRKUNG

Dafür muss nicht mehrmals pro Woche stundenlang Sport getrieben werden. „Mehr Lebensqualität beginnt oft mit kleinen, aber regelmäßigen Schritten“, sagt Inhaber Joel Dany. „Schon wenige Trainingseinheiten pro Woche von jeweils 30 bis 45 Minuten können einen spürbaren Unterschied machen – körperlich und mental.“

Entscheidend ist ein regelmäßiges und individuell angepasstes Training. Im CorpuSana Fitnessstudio am Holzhafen in Geestemünde steht deshalb ein gesundheitsorientiertes Trainingskonzept im Mittelpunkt. Durch professionelle Betreuung, persönlich optimierte Trainingspläne und moderne, geführte Geräte wird jedes Mitglied entsprechend seiner Voraussetzungen begleitet. Ziel ist es, die körperliche Fitness nachhaltig zu verbessern und gleichzeitig das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Damit sich Interessierte selbst ein Bild machen können, lädt das CorpuSana Fitnessstudio die Leserinnen und Leser von MOIN Bremerhaven zu einem Monat Gratis-Training ein!

corpusana.de



Ein Monat
Gratis Training

So geht's:

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

MOIN
BREMERHAVEN

Mitgliedsausweis CorpuSana

für einen Monat gratis Training im CorpuSana!*

Name:

Gültig vom bis

*Einlösbar beim Abschluss einer Mitgliedschaft, die erst nach dem gratis Monat beginnt. Innerhalb vom gratis Monat kann die Mitgliedschaft jederzeit wieder gekündigt werden, sodass keine Kosten entstehen. Dieser Mitgliedsausweis ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

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

GUTES FÜR KÖRPER UND SEELE

WARUM SELBSTFÜRSORGE
GERADE JETZT SO WICHTIG IST

Mit dem Herbst werden die Tage kürzer, die Sonne zeigt sich seltener und wir verbringen automatisch mehr Zeit in geschlossenen Räumen. Weniger Tageslicht und Bewegung können sich auf deine Stimmung und dein Wohlbefinden auswirken. Umso wichtiger ist es, jetzt bewusst etwas für Körper und Seele zu tun.



Zentrum für Schmerztherapie Schmerztherapie zwischen Hamburg und Bremen

Liebe Patientinnen und Patienten,

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

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

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

OsteMed Klinik Bremervörde
Gnarrenburger Straße 117 | 27432 Bremervörde

SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER



Der Klassiker: Bewegung an der frischen Luft tut immer gut.

soulfit
MOMENTS OF SAUNA

4 SAUNEN
DAMPFBAD
GASTRONOMIE
SOLARIEN

**ANKOMMEN
ABSCHALTEN
GENIESSEN**

SOULFIT-CUXHAVEN.DE

URLAUB FÜR DIE SEELE

MENTALE GESUNDHEIT BRAUCHT AUFMERKSAMKEIT

Wenn die Sonnenstunden abnehmen, fällt es vielen Menschen schwerer, motiviert und ausgeglichen zu bleiben. Deshalb lohnt es sich, auch an grauen Tagen Zeit im Freien einzuplanen. Spaziergänge im Park oder im Wald bringen den Kreislauf in Schwung, stärken das Immunsystem, können den Blutdruck senken und helfen dabei, verspannte Muskeln zu lockern. Gleichzeitig wirkt die Natur beruhigend auf den Geist.

Wenn du im Herbst unter anhaltender Müdigkeit oder gedrückter Stimmung leidest, fehlt es deinem Körper vielleicht an Vitamin D. Es wird von der Haut gebildet, wenn Sonnenlicht auf sie fällt. Fehlendes Vitamin D kannst du durch Präparate aus der Drogerie ausgleichen. Falls Stimmung und Motivation langanhaltend in den Keller gehen, kläre das besser mit deinem Hausarzt ab.

In der dunklen Jahreszeit haben wir wieder mehr Gelegenheit, unseren Gedanken Raum zu geben. Gefühle und Sorgen aufzuschreiben kann helfen, sie zu ordnen.

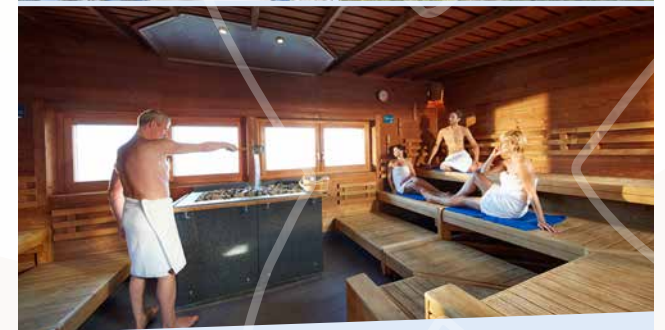
Oft tut es auch gut, mit Freunden oder der Familie über das zu sprechen, was einen beschäftigt. Sich auszutauschen schafft Nähe und entlastet.



KLEINE AUSZEITEN MIT GROSSER WIRKUNG

Genauso wichtig ist es, bewusst abzuschalten. Unser Gehirn verarbeitet täglich unzählige Informationen. Wer ständig erreichbar ist oder viele Stunden am PC oder Smartphone verbringt, gibt dem Kopf kaum Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen. Deshalb kann es hilfreich sein, das Handy bewusst in einem anderen Raum liegen zu lassen und stattdessen etwas Analoges zu tun – etwa lesen, handwerken, malen oder kochen.

Selbstfürsorge muss nicht kompliziert sein. Schon kleine Freiräume im Alltag helfen dabei, neue Kraft zu tanken. Ein entspannendes Bad nehmen, Sport treiben oder einem Hobby nachgehen – all das schafft Abstand zum Alltag und sorgt für neue Energie. Natürlich lassen sich To-do-Listen nicht immer vermeiden. Umso wichtiger ist es, regelmäßigen Ausgleich einzuplanen und Stress nicht dauerhaft die Oberhand gewinnen zu lassen.



6 SAUNEN. 1 DAMPFBAD. UNENDLICHER SAUNASPAß!

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

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

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

Wehrbergsweg 32
27476 Cuxhaven
T. 04721 404-521
ahoi-cuxhaven.de

ahoi!
Thalassozentrum
Cuxhaven



Wellness pur:
Entspannung
in der Sauna.

GESUNDER GEIST IN GESUNDEM KÖRPER

Dein psychisches Wohlbefinden ist eng mit der körperlichen Gesundheit verbunden. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse versorgt deinen Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Leichte, abwechslungsreiche Mahlzeiten unterstützen den Stoffwechsel und sorgen für mehr Energie. Regelmäßige Bewegung gehört ebenso dazu. Schon ein täglicher Spaziergang oder zwei bis drei moderate Sporteinheiten pro Woche verbessern die Gesundheit nachweislich. Regelmäßiges Training im Fitnessstudio zum Beispiel stärkt Herz und Kreislauf, kurbelt den Stoffwechsel an und erhöht die allgemeine Leistungsfähigkeit. Alltags-tätigkeiten fallen dir leichter, weil Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zunehmen. Doch Fitnesstraining wirkt nicht nur auf den Körper. Sport kann Stresshormone reduzieren, die Konzentration fördern und das Selbstvertrauen stärken. Wer regelmäßig trainiert, fühlt sich häufig ausgeglichener und belastbarer.

SAUNA WÄRMT DIE SEELE

Gerade in der kalten Jahreszeit sehnen sich viele Menschen nach Wärme. Wellness und Saunagänge sind deshalb gerade jetzt beliebt. Die Wärme entspannt die Muskulatur, regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung der Haut. Der Wechsel zwischen heißen Saunagängen und kalten Anwendungen trainiert die Blutgefäße und unterstützt das Immunsystem.

EINFACH TREIBEN LASSEN

Kaum etwas vermittelt dir so schnell ein Gefühl der Entspannung wie das Eintauchen ins Wasser. Beim Schwimmen werden die Gelenke durch den Auftrieb

entlastet, während gleichzeitig nahezu alle Muskelgruppen trainiert werden. Das verbessert Kraft, Haltung und Beweglichkeit. Die gleichmäßigen Bewegungen und die geringe Ablenkung schaffen Raum für die eigenen Gedanken. Viele Menschen empfinden das Schwimmen deshalb als eine Art aktive Meditation.



Elne ausgewogene Ernährung
macht den Alltag leichter und
steigert dein Wohlbefinden.

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

Gönn dir eine entspannende
Auszeit und entdecke wechselnde
Aufgüsse, verwöhnende Anwen-
dungen und verführerische Düfte.

www.baeder-bhv.de

BAD2

Hol dir den
AOK-Gesundheits-
gutschein!

Das tut richtig gut

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

AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.

AOK

Zondag
PHYSIOTHERAPIE

„WEIL GESUNDHEIT
VERTRAUENSACHE IST.“

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



MASSAGE – ENTSPANNUNG, DIE NACHWIRKT

Eine Wellnessmassage tut nicht nur den Muskeln gut. Sie lockert Verspannungen, regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an und verbessert die Beweglichkeit. Gleichzeitig hilft sie dabei, Stress abzu-

bauen und den gesamten Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Viele Menschen berichten zudem von einem besseren Schlaf nach einer Massage. Die bewusste Auszeit vom Alltag wirkt oft noch lange nach und sorgt für mehr innere Gelassenheit.

DIE KOMBINATION MACHT'S

Besonders wirkungsvoll ist eine Kombination verschiedener Aktivitäten und Auszeiten. Wer beispielsweise nach einer Trainingseinheit oder einer Runde Schwimmen die Sauna besucht oder sich anschließend mit einer Massage belohnt, unterstützt die Regeneration optimal. Bewegung, Entspannung und soziale Kontakte bilden gemeinsam die Grundlage für ein gesundes Gleichgewicht von Körper und Seele – nicht nur im Herbst, sondern das ganze Jahr über.

LE

ANZEIGE

Neues Lungenkrebs-Screening erhöht Chancen auf Früherkennung

In Deutschland sterben jedes Jahr rund 45.000 Menschen an Lungenkrebs. Je früher Tumore erkannt werden, desto besser sind die Heilungschancen. Deshalb haben die Krankenkassen 2026 ein jährliches Lungenscreening für derzeitige und ehemalige starke Raucher als kostenlose Leistung eingeführt. Angeboten wird die Untersuchung ab Mitte September im Institut für Radiologie & Nuklearmedizin Bremerhaven (IRNB).

Einen Anspruch auf das Lungenkrebs-Screening haben Menschen im Alter zwischen 50 und 75 Jahren, die aktuell oder bis vor zehn Jahren mehr als 20 Zigaretten täglich rauchen oder geraucht haben. Eine erste Beratung und die Überweisung laufen über den Hausarzt.

Für das Lungenkrebs-Screening nutzt das IRNB Niedrigdosis-Computertomographie (CT). Diese Methode verwendet weniger

Strahlung als eine herkömmliche CT, ist aber hochsensibel für kleinste Gewebeveränderungen. Wird etwas gefunden, vermittelt das Institut Patienten zur Behandlung an Experten in der Region weiter.

DAS IRNB BERÄT GERNE RUND UM DAS LUNGENKREBS-SCREENING:

**T 0471/9444 0
irnb.de**

STUDIE ZEIGT: **VORSORGE IST FÜR VIELE NEBENSACHE**

ZAHNARZT DR. EDUARD ARENDT BETONT
WICHTIGKEIT DER PROPHYLAXE

Nur zwei von drei Deutschen sind 2024 zur Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt gegangen – das zeigt eine aktuelle Studie des Robert Koch Instituts (RKI). Dabei ist regelmäßige Prophylaxe grundlegend für die Zahngesundheit. Experte Dr. Eduard Arendt erläutert, warum Vorsorge so wichtig ist.

Nur 64 Prozent der Menschen waren 2024 laut Studie zur Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt. Im Alter zwischen 20 und 34 Jahren nahmen sogar nur 57 Prozent das Angebot wahr.



Dr. Eduard Arendt,
Zahnarzt und Implantologe

Dabei stehen jedem gesetzlich Versicherten in Deutschland zwei zahnärztliche Kontrolluntersuchungen im Jahr zu – und das aus gutem Grund.

„Bei der Inspektion des Mundraums lassen sich viele Erkrankungen schnell und einfach erkennen, bevor sie zu einem größeren Problem werden“, sagt Dr. Eduard Arendt. Die weit verbreitete Parodontitis – eine Entzündung des Zahnhalteapparats – kann sich unbehandelt zum Beispiel stark ausbreiten und zum Verlust von Zähnen führen. Bei einer frühen Diagnose kann der Zahnarzt Erkrankungen wie Parodontitis oder Karies stoppen, bevor sie ernsthaften Schaden anrichten. „Zahnstein muss außerdem regelmäßig entfernt werden. Er bietet sonst den idealen Nährboden für Bakterien“, ergänzt Dr. Eduard Arendt.

Für die ideale Mundgesundheit empfiehlt er zusätzlich zu den zwei Vorsorgeuntersuchungen zwei bis vier professionelle Zahnreinigungen pro Jahr.

Dabei werden Beläge und Bakterien auch an schwer zugänglichen Stellen entfernt. Das anschließende Polieren und Auftragen von Fluoridlacken sorgt außerdem für hellere und besser geschützte Zähne. „Richtige und regelmäßige Vorsorge ist grundlegend, um die eigenen Zähne möglichst lange behalten zu können. Und die eigenen Zähne sind immer noch die besten“, weiß Dr. Eduard Arendt.

Hier geht es zur Studie:

link.springer.com/article/10.1007/s00103-026-04253-3



arendtdental.de



Da sein, WENN ES DARAUF ANKOMMT

PFLEGE ZU HAUSE: DAS
SOLLTEN ANGEHÖRIGE WISSEN

„Kannst du mir eben mal helfen?“ Erst ist es nur eine Kleinigkeit: Die Einkaufstasche wird etwas schwerer, die Treppe etwas steiler, der Weg zum Arzt etwas beschwerlicher. Aus einem Handgriff wird regelmäßige Hilfe. Irgendwann dreht sich der Alltag immer häufiger um Medikamente, Arzttermine und die Frage, wer heute nach dem Rechten sieht. Was mit kleinen Gefälligkeiten beginnt, wird nach und nach zu einer Aufgabe, die das ganze Familienleben verändert.

Wenn Mutter, Vater oder der Partner pflegebedürftig werden, geraten viele Angehörige in eine Rolle, auf die sie niemand vorbereitet hat. Zwischen Anträgen, Organisation und der Sorge um einen geliebten Menschen tauchen unzählige Fragen auf. Welche Unterstützung gibt es? Wer bezahlt was? Und wie lässt sich die Pflege mit dem eigenen Leben vereinbaren? Die gute Nachricht: Niemand muss da allein durch. Wer rechtzeitig informiert ist, kann viele Belastungen abfedern.



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)

AM ANFANG STEHT DER PFLEGEGRAD

Die wichtigste Voraussetzung für viele Leistungen ist ein anerkannter Pflegegrad. Der Antrag wird bei der Pflegekasse gestellt, die der jeweiligen Krankenkasse angeschlossen ist. Ein Gutachter beurteilt dann, wie selbstständig die pflegebedürftige Person ihren Alltag noch bewältigen kann.

Je nach Einschränkung wird ein Pflegegrad von 1 bis 5 vergeben. Davon hängen finanzielle Leistungen Unterstützungsangebote ab. Wer mit der Einstufung nicht einverstanden ist, kann innerhalb eines Monats Widerspruch einlegen.

SELBST PFLEGEN ODER PROFIS HOLEN?

Viele Familien möchten die Pflege zunächst selbst übernehmen. Dafür zahlt die Pflegekasse – je nach Pflegegrad – ein Pflegegeld, das flexibel eingesetzt wer-

den kann. Oft dient es als Anerkennung für die Unterstützung durch Angehörige oder Freunde.

Ebenso möglich ist die Versorgung durch einen ambulanten Pflegedienst. Dieser übernimmt beispielsweise die Körperpflege, das Anziehen oder die Medikamentengabe. Auch Kombinationen aus Pflegegeld und professioneller Hilfe sind möglich. Welche Lösung sinnvoll ist, hängt von der persönlichen Situation und dem tatsächlichen Pflegebedarf ab.



➤ *Häusliche Pflege unterstützt ältere Menschen im Alltag und kann Angehörige spürbar entlasten.*

UNTERSTÜTZUNG, DIE DEN ALLTAG LEICHTER MACHT

Pflege bedeutet weit mehr als Waschen und Anziehen. Einkaufen, Kochen, Putzen oder Arztbesuche kosten ebenfalls Zeit und Kraft. Deshalb können Pflegebedürftige einen Entlastungsbetrag erhalten. Je nach Pflegegrad und persönlicher Situation beteiligt sich die Pflegeversicherung an diversen Kosten – sei es für einen ambulanten Pflegedienst, Betreuungsangebote, einen Rollator, Verbrauchsmaterial oder Angebote, die Angehörige im Alltag entlasten. Zusätzliche Sicherheit für Betroffene und Angehörige bringt zum Beispiel ein Hausnotruf: So ist immer jemand erreichbar, der schnell helfen kann. Welche Leistungen im Einzelfall passen, lässt sich am besten in einer Pflegeberatung klären.

AUCH ANGEHÖRIGE BRAUCHEN ENTLASTUNG

Viele Angehörige möchten alles allein schaffen – oft aus Liebe, Pflichtgefühl oder schlechtem Gewissen. Doch Pflege ist körperlich und emotional belastend. Wer dabei dauerhaft über seine Kräfte geht, gefährdet am Ende auch die Versorgung des Menschen, für den er da sein will. Es ist deshalb kein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen. Ambulante Pflegedienste können einzelne Aufgaben übernehmen, Tagespflegereinrichtungen entlasten stundenweise, und auch Kurzzeit- oder Verhinderungspflege schaffen Freiräume, wenn Angehörige Urlaub benötigen oder selbst erkranken.

GUTE BERATUNG ZAHLT SICH AUS

Gerade am Anfang fühlen sich viele Familien von Anträgen, Fristen und verschiedenen Leistungen überfordert. Kostenlose Pflegeberatungen helfen dabei, den Überblick zu behalten und passende Unterstützungsangebote zu finden. Auch Pflegestützpunkte und Wohlfahrtsverbände informieren unabhängig über Finanzierung, Wohnraumanpassung oder

Pflege • Betreuung • Wohnen

Miteinander!

Wir unterstützen Sie vielfältig aus einer Hand.

0471 95431-0

www.bew-bhv.de

Miteinander!

HILFE FÜR SENIOREN

- ✓ Unterstützung und Pflege von „Senioren“ in gewohnter Umgebung
- ✓ qualifiziertes und motiviertes Team

SENIOREN-WG

- ✓ Wohngemeinschaft
- ✓ familiärer Umgang
- ✓ 24-Stunden-Betreuung
- ✓ ambulanter Pflegedienst nach Bedarf

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

S D W

Soziale Dienstleistungen Wulf

Ihr Spezialist für hauswirtschaftliche Dienstleistungen seit 2005!

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

SDW Bremerhaven / Cuxhaven

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

*» Selbstbestimmt leben.
Mit der Sicherheit, dass im
Notfall immer jemand da ist.
Die Vitakt-Notrufzentrale
bietet rund um die Uhr
Unterstützung für unsere
Kund*innen. «*

Britta Schönweitz, Geschäftsführerin der Firma
Vitakt Hausnotruf GmbH

regionale Hilfsangebote. Wer früh das Gespräch sucht, vermeidet häufig unnötige Kosten und kann Leistungen in Anspruch nehmen, die vielen Betroffenen zunächst gar nicht bekannt sind.

PFLEGE IST TEAMARBEIT

Die Pflege eines Angehörigen verändert das Leben aller Beteiligten. Umso wichtiger ist es, offen über Erwartungen, Möglichkeiten und Belastungen zu sprechen. Nicht jedes Familienmitglied kann gleich viel übernehmen – und das ist auch gar nicht nötig. Oft hilft es, Aufgaben auf mehrere Schultern zu verteilen oder professionelle Unterstützung gezielt einzubinden.

Am Ende geht es nicht darum, alles selbst zu leisten. Gute Pflege bedeutet vor allem,

dass der pflegebedürftige Mensch zuverlässig versorgt wird und Angehörige ihre eigene Gesundheit und Lebensqualität nicht aus den Augen verlieren. Wer vorhandene Hilfsangebote nutzt, schafft dafür die besten Voraussetzungen – für den Pflegebedürftigen ebenso wie für die ganze Familie.

US



Hombre

» Den Tagen
mehr Leben geben. «

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

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

HILFE VOR ORT:

DIESE ANLAUFSTELLEN BERATEN KOSTENLOS



Pflegestützpunkt Bremerhaven

Beratung zu Pflegegraden, Leistungen der Pflegeversicherung, Hilfsmitteln sowie Unterstützungsangeboten in der Region. Auch Hausbesuche sind nach Vereinbarung möglich.

bremen-pflegestuetzpunkt.de



Pflegestützpunkt Landkreis Cuxhaven

Die Berater helfen unter anderem bei der Organisation der häuslichen Pflege, der Suche nach geeigneten Angeboten und bei Fragen zur Finanzierung.

landkreis-cuxhaven.de



Pflegekassen

Jede Pflegekasse ist gesetzlich verpflichtet, eine individuelle Pflegeberatung anzubieten. Sie unterstützt bei der Antragstellung, erklärt die verschiedenen Leistungsansprüche und vermittelt bei Bedarf weitere Hilfen. Tipp: Wer einen Pflegegrad beantragen möchte, sollte möglichst früh ein Pflegetagebuch führen. Darin werden Einschränkungen im Alltag, notwendige Hilfen und der tatsächliche Pflegeaufwand dokumentiert. Das kann die Begutachtung erleichtern.

SICHER ZU HAUSE. FREI IM LEBEN.

EINFACH HILFE PER KNOPFDRUCK RUFEN

Mit Vitakt Hausnotruf bleibt Hilfe immer erreichbar – für mehr Sicherheit, Selbständigkeit und ein gutes Gefühl zuhause.

Zwei Sender – ganz wie es zu Ihrem Alltag passt: am Handgelenk oder als Kette tragbar.



Mehr Infos
Einfach scannen und
alles Wissenswerte erfahren.



Kostenlose Beratung –
wir sind für Sie da!
0 59 71 - 93 43 53



24/7 erreichbar –
Hilfe auf Knopfdruck.



Für Sie. Für Ihre Lieben.
Füreinander da.

vitakt.com

Gute Nacht: So findest du erholsamen Schlaf

APOTHEKER THOMAS ANTHES GIBT TIPPS

Du liegst im Bett – aber das Gedankenkarussell dreht eine Extrarunde, obwohl du dringend etwas Ruhe brauchst? Am nächsten Morgen bist du dann müder als am Vorabend? Mehr als ein Drittel der Deutschen leidet unter Schlafmangel oder Schlafstörungen. In vielen Fällen gibt es dann schnelle Hilfe, weiß Thomas Anthes von den Sander Apotheken.

„Gesunder und ausreichender Schlaf ist sehr wichtig für das körperliche und geistige Wohlbefinden“, sagt der Apotheker. Im Schlaf regeneriert sich der Körper, Herz und Gefäße laufen im Schonmodus und dein Gehirn kann erlebte Emotionen verarbeiten. Wie viel Schlaf ausreichend und gesund ist, unterscheidet sich von Person zu Person. Während einige nach sechs Stunden pro Nacht topfit und erholt sind, brauchen andere bis zu neun Stunden. Klar ist aber: Zu wenig Schlaf schränkt deine Leistungsfähigkeit ein und zieht die Stimmung runter. Auf Dauer begünstigt Schlafmangel sogar Krankheiten wie Bluthochdruck und Depressionen. Deshalb solltest du frühzeitig gegensteuern.



Einfache Mittel sind:

Sport: Körperliche Erschöpfung sorgt für Entspannung und fördert das Einschlafen.

Dunkelheit: Ist dein Schlafzimmer richtig abgedunkelt, schüttet dein Körper das Schlafhormon Melatonin aus.

Verzicht auf blaues Licht: Das Flimmern von elektronischen Geräten wie Smartphone, Tablet oder Fernseher kurz vor dem Schlafengehen stört die Melatonin-Ausschüttung.



Thomas Anthes,
Apotheker und Inhaber
der Sander Apotheken

Falls das nicht hilft: „Es gibt viele natürliche Wirkstoffe, die das Einschlafen erleichtern. Von Baldrian und Passionsblume über Kamillentee bis zu Lavendelöl“, fasst Thomas Anthes zusammen. Einnehmen kannst du sie zum Beispiel als Tees oder in Form von Dragees. In deiner Apotheke findest du außerdem stärkere apothekenpflichtige Einschlafhelfer. Bei langanhaltenden Schlafproblemen solltest du aber deinen Arzt um Rat fragen.

sander-apotheken.de



VOLLES TEMPO. VOLLE LEIDENSCHAFT.

INTERVIEW MIT DEM NEUEN HEAD COACH
DER EISBÄREN BREMERHAVEN, FERRIED NACIRI



Ferried Naciri will den erfolgreichen Weg der Eisbären fortsetzen und ihm gleichzeitig seine eigene Handschrift verleihen. Im MOIN-Interview spricht er über Spielphilosophie, Nachwuchs und die besondere Rolle der Fans.

Ferried, du hättest auch in der Bundesliga als Assistant Coach weiterarbeiten können. Warum der Wechsel zu den Eisbären?

Mich hat die Kombination aus Ehrgeiz und Ehrlichkeit überzeugt. Die Eisbären wollen in die Bundesliga, wissen aber auch, dass sie dafür organisatorisch noch wachsen müssen und welche Schritte sie dafür nötig sind. Diese Offenheit hat mir sehr gefallen.

Was möchtest du bei den Eisbären bewahren, was ändern?

Wir wollen weiter mit viel Tempo spielen, den Gegner defensiv unter Druck setzen. Vor allem aber sollen die Fans sehen, wie viel Einsatz und Leidenschaft in der Mannschaft steckt.

Die Eisbären führen talentierte Nachwuchsspieler früh an die Profis heran. Wie wichtig ist dir diese Durchlässigkeit?

Sehr wichtig. Unsere Spielweise erfordert einen großen Trainingskader. Junge Spieler sollen deshalb früh mit den Profis trainieren und sich entwickeln können – ohne sofort unter großem Leistungsdruck zu stehen. So entsteht langfristig auch eine Identität für den Verein.

Die Heimspiele waren zuletzt regelmäßig ausverkauft. Wie wichtig ist die diese Nähe zu den Fans?

Enorm wichtig! Fans geben einer Mannschaft Energie, die man auf dem Feld spürt. Diese Begeisterung kann uns gerade in engen Spielen noch einmal einen Schub geben.

Was sollen die Fans am Ende der Saison über dich und die Mannschaft sagen?

Ich wünsche mir, dass sie sagen: Das ist eine Mannschaft, mit der wir uns identifizieren

konnten. Eine Mannschaft mit Einsatz, Leidenschaft und Charakter. Das wir alles aus unseren Möglichkeiten herausgeholt haben.

JS

dieeisbaeren.de



GEWINNSPIEL

Wir verlosen 1x2 Tickets für den Saisonauftakt der Eisbären gegen Orange Academy Ulm am 27. September um 15 Uhr in der ÖVB-Arena in Bremen. Um mitzumachen, musst du nur folgendes wissen:

VON WELCHEM VEREIN IST FERRIED NACIRI ZU DEN EISBÄREN GEKOMMEN?

Sende eine E-Mail mit der Lösung und deiner Postleitzahl an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de. Der Einsendeschluss ist der 17. September. Viel Glück!



HAUSKAUF ODER HAUSBAU

SO KLAPPT DIE FINANZIERUNG

Es ist einer der größten Wünsche in Deutschland: 73 Prozent der Mieter hierzulande wollen laut einer aktuellen Forsa-Umfrage früher oder später ihr eigenes Haus oder ihre eigene Wohnung kaufen. Gleichzeitig ist der Kauf einer Immobilie oft die größte finanzielle Entscheidung des Lebens. Wir zeigen dir, worauf du dabei achten musst – damit der Traum von den eigenen vier Wänden in Erfüllung geht.



Ihre kompetenten Partner in allen Fragen rund um Vermessungen

Debstedter Str. 12 A • 27607 Geestland • 04263 936-0 • www.mittelstaedt-trau-geestland.de

Wer ein Haus bauen oder kaufen will, braucht dafür natürlich erst einmal Geld. Als Faustregel gilt dabei: Mindestens 20 bis 30 Prozent einer Finanzierung solltest du durch Eigenkapital decken können. Dazu zählen etwa Ersparnis, Bausparguthaben, Lebensversicherungen oder Wertpapiere. Klar ist auch: Je weniger des Kaufpreises du durch Kredite und ähnliches aufnehmen musst, desto besser. Auf dieser Grundlage kannst du dir deinen ungefähren finanziellen Spielraum ausrechnen. Es gibt dazu auch zahlreiche Tools im Internet. Wenn du es genau wissen willst, lass dich bei deiner Bank oder einem unabhängigen Experten beraten.

Der Kauf eines Hauses oder einer Wohnung kostet mehr als nur den vereinbarten Preis. Der Eintrag in das Grundbuch, der Notar und vielleicht auch ein Makler wol-

len bezahlt werden – so kommen schnell noch einmal 10 bis 15 Prozent des Kaufpreises zusammen. Dazu die Kosten für Umzug, Renovierung und Einrichtung. Je nach Zustand des Objekts muss außerdem mit nötigen Sanierungen gerechnet werden. Und Rücklagen für den Notfall dürfen auch nicht fehlen. Beim Hausbau gesellen sich noch weitere Faktoren dazu.

Zum Kaufpreis für das Grundstück kommen Kosten für Rohbau und Ausbau, Installationen, Außenanlagen sowie Bau-nebenkosten. Unvorhergesehene Ereignisse können die Finanzierung außerdem erschweren. Die Landesbausparkassen (LBS) nennen als Richtwert für den Hausbau Kosten von durchschnittlich 2.193 Euro pro Quadratmeter im Bundesland

DAS SAGT DER EXPERTE

„Holen Sie sich immer mindestens zwei bis drei unabhängige Angebote für Ihre Finanzierung ein, bevor Sie sich festlegen – idealerweise über einen Berater, der Zugang zu einer breiten Bankenauswahl hat. Die Konditionen können zwischen verschiedenen Banken auch bei gleicher Bonität um mehrere Zehntausend Euro variieren. Ein unabhängiger Vergleich zeigt oft Optionen, die eine einzelne Bank so nicht anbieten kann oder will. So sichern Sie sich nicht nur den besten Zins, sondern oft auch die passendere Vertragsgestaltung, etwa bei Sondertilgungen oder Flexibilität bei der Zinsbindung.“

*Daniel Ebert,
unabhängiger Finanzberater
mit Spezialisierung auf
Baufinanzierung*

ebert-finanzberatung.de



EIGENHEIM IM BLICK?



Ihre Finanzierung. Persönlich begleitet.

- ✓ Angebote verschiedener Banken im Vergleich
- ✓ Finanzierung passend zu Ihrer Situation
- ✓ Persönliche Beratung statt Standardlösung
- ✓ Begleitung von der Immobiliensuche bis zum Notartermin

Bereit für die eigenen vier Wände?
Jetzt Beratungsgespräch vereinbaren.

Strategieberater für Immobilien & Finanzen
Am neuen Hafen 11 | 27568 Bremerhaven
0152 21560 8444 | daniel@ebert-finanzberatung.de
ebert-finanzberatung.de

Bremen, 1.983 Euro pro Quadratmeter in Niedersachsen. Vergleichsweise ist unsere Region damit noch sehr preiswert: Für Bayern veranschlagen die LBS etwa 3.029 Euro pro Quadratmeter.

WIE VIEL HAUS KANN ICH MIR LEISTEN?

Entscheidend für deinen Finanzierungsspielraum sind neben dem Kapital deine Einnahmen und Ausgaben. Deine monatlichen Raten für Haus oder Wohnung sollten 40 Prozent des verfügbaren Nettoeinkommens nicht übersteigen. Plane außerdem einen Puffer ein: Die finanzielle Situation kann sich schnell verändern, etwa durch Krankheit oder Jobverlust. Du solltest langfristig in der Lage sein, deinen Kredit bedienen zu können. Mache sonst lieber Abstriche bei deinem Höchstpreis oder spare noch ein paar Jahre Eigenkapital an.

Nicht nur, wie viel du finanzieren möchtest, ist ausschlaggebend – sondern auch, wie lange du es abbezahlst. Möglich sind oft bis zu 35 Jahre. Doch in der Regel bieten kürzere Fristen niedrigere Zinsen. Je nach Dauer der Bindung liegen aktuell

die Zinsen zwischen 3,7 und 4,3 Prozent. Eine hohe Tilgung sorgt dafür, dass du schneller zu 100 Prozent der Eigentümer deines Eigenheimes wirst. Experten empfehlen eine Tilgungsrate von mindestens 2 bis 4 Prozent pro Jahr.



Christian Körk
BAUSACHVERSTÄNDIGER

 Bauschäden

 Feuchtigkeits- und Wasserschäden

 Schimmelpilzschäden

 Hauskaufberatung

 Schadstoffanalyse

Ihr Bausachverständiger mit über 20 Jahren Praxiserfahrung

Ulmenweg 4 | 27612 Loxstedt | 0151 / 241 002 09
info@bausachverstaendiger-koerk.de
www.bausachverstaendiger-koerk.de



Moin BREMERHAVEN

Das kostet der Quadratmeter

Wer in Bremerhaven ein Haus kaufen möchte, zahlt laut ImmoScout24 im Durchschnitt gerade 2.509 Euro pro Quadratmeter. Am meisten kostet es in Mitte, am wenigsten in Surheide.

Für Eigentumswohnungen liegt der Preis im Mittel gerade bei 1.921 Euro pro Quadratmeter. Die günstigsten Eigentumswohnungen liegen in Lehe, die teuersten in Schiffdorferdamm.

FÖRDERMITTEL NICHT VERGESSEN!
Vergünstigte Förderkredite vergibt die staatliche Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW), wenn du ein klimafreundliches Haus bauen willst. Bis zu 150.000 Euro kannst du dort – gebunden an bestimmte Auflagen – zu einem deutlich niedrigeren Zinssatz aufnehmen. Auch der Kauf gerade gebauter klimafreundlicher Eigentumswohnungen kann darüber unterstützt werden. Es gibt einige weitere staatliche Förderprogramme zum Bau oder Kauf von Häusern wie „Jung kauft alt“ oder „Wohneigentum für Familien“. Dein Baufinanzierungs-Experte kann dir genau erklären, was für dich in Frage kommt.

Doch wie viel ist die Immobilie eigentlich wert? Gerade private Anbieter steigen manchmal mit überzogenen Erwartungen in den Verkauf ein. Vergleiche vor der Besichtigung eines Hauses mit den Angeboten ähnlicher Objekte im Internet. Achte vor Ort auf Mängel und Investitionsbedarf. Wenn nicht schon 20 andere Interessenten Schlange stehen, kannst du bei der Verhandlung des Preises durchaus noch etwas herausholen. Laut einer Analyse von ImmoScout24 lag der durchschnittliche Verhandlungsspiel-



Umzüge - Lagerung - Kleintransporte
Küchenmontagen - Beiladungen
Aktenlagerung



Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMO) e.V.

... damit Ihr Umzug nicht im CHAOS endet!

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

TIPPS & TRENDS / 77

DAS SAGT DER EXPERTE

„Wer weiß, dass die Zinsbindung seiner Baufinanzierung in den nächsten Jahren endet, sollte nicht bis zur letzten Minute warten. Mit einem Forward-Darlehen lassen sich die Konditionen für die spätere Anschlussfinanzierung oft schon mehrere Jahre im Voraus festschreiben. Das schafft Planungssicherheit und schützt vor bösen Überras-

schungen, falls die Bauzinsen zum Ende der Zinsbindung noch weiter steigen. Wer finanziellen Spielraum hat, kann auch jetzt schon Rücklagen bilden oder Sondertilgungen nutzen. So lässt sich eine höhere Monatsrate nach Ablauf der Zinsbindung leichter stemmen. In jedem Fall kann sich eine frühzeitige Beratung auszahlen.“

Heinz Weber, Inhaber
des Hypofact Regionalbüros
Bremerhaven

guw.ag/
baufinanzierung

raum bei Immobilien in Deutschland im Mai 2026 bei 5,8 Prozent. Das kann bei sechststelligen Summen schon eine ganz schöne Menge sein.

Gut zu wissen: Bevor du den Kaufvertrag für eine Immobilie abschließen kannst, brauchst du zuerst eine unterschriebene Baufinanzierung. Setze dich also am besten frühzeitig mit den Fachleuten bei deiner Bank oder deinem Kreditgeber zusammen und lasse schon einmal alles durchrechnen. Dann hast du alles Nötige schnell beisammen, wenn du deine Traumimmobilie findest – und hältst hoffentlich auch bald den Schlüssel in der Hand.

LE

Experten-Tipp der GuW AG:

RUNDUM SICHER IM NEUEN ZUHAUSE

SO BLEIBT DAS EIGENHEIM FINANZIELL GUT GESCHÜTZT

Mit dem Erwerb des Eigenheims beginnt auch die Verantwortung für den passenden Versicherungsschutz. Unverzichtbar ist eine Wohngebäudeversicherung, die Schäden durch Feuer, Leitungswasser, Sturm oder Hagel abdeckt. Käufer sollten prüfen, ob der Vertrag des Vorbesitzers übernommen werden kann oder ein neuer Tarif bessere Leistungen bietet. Sinnvoll ist auch ein Schutz vor Elementarschäden wie Starkregen oder Überschwemmungen, der häufig separat abgeschlossen werden

muss. Bei vermieteten Immobilien schützt eine Haus- und Grundbesitzerhaftpflicht vor den finanziellen Folgen von Schadensersatzansprüchen. Ebenso wichtig ist die Absicherung der Baufinanzierung, falls Berufsunfähigkeit, schwere Krankheit oder ein Todesfall die Rückzahlung erschweren.

Entscheidend ist nicht nur der Preis einer Versicherung, sondern vor allem der Leistungsumfang. Wer seinen Versicherungsschutz regelmäßig vom Fachberater

überprüfen lässt, vermeidet Unterversicherung und sichert den Wert seines Heims langfristig.

JS

IHR EXPERTE BEI UNS:
Björn Frebe

Tel.: 0471 - 309 666 0 · info@guw.ag · www.guw.ag

RECHTSANWALT GUIDO WURTZ
ERKLÄRT, WORAUF DU BEI HAUSKAUF
UND HAUSB AU ACHTEN SOLLTEST

in Zufall über-
JS

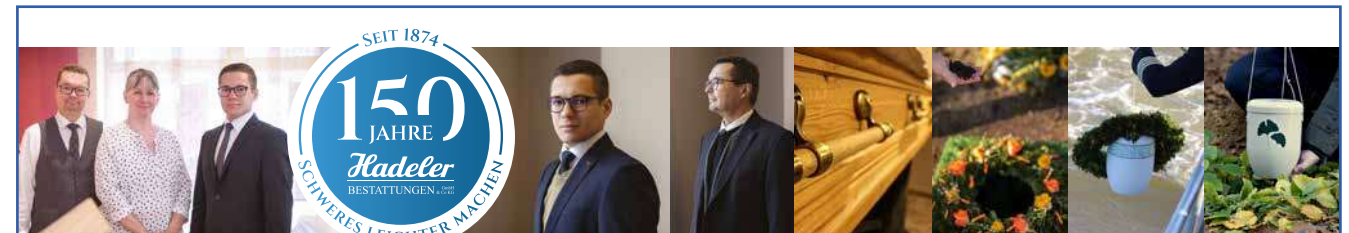


A QR code is displayed in a rounded rectangle, with a dotted line leading from it to the 'JS' text.



OB FRIEDHOF, BAUMGRAB ODER HOHE
SEE - DER ABSCHIED WIRD HEUTE SO
INDIVIDUELL WIE DAS LEBEN

Zwischen verwitterten Grabsteinen und kunstvoll gestalteten Familiengräbern erzählen viele alte Friedhöfe Geschichten über Generationen hinweg. Auf manchen Grabmalen stehen zehn oder mehr Namen – Großeltern, Eltern, Kinder und Enkel, vereint an einem Ort. Über viele Jahrzehnte war genau das die Vorstellung von der letzten Ruhe: ein Familiengrab, das über Generationen gepflegt und weitergegeben wurde.



Krüselstraße 21-25
27580 Bremerhaven
www.hadeler-bestattungen.de

- Erdbestattungen
- Seebestattungen
- Feuerbestattungen
- Waldbestattungen

Heute sieht das oft ganz anders aus. Rund vier von fünf Deutschen entscheiden sich inzwischen für eine Feuerbestattung – Tendenz weiter steigend. Damit hat sich die Bestattungskultur grundlegend verändert. Denn erst die Einäscherung macht viele der Bestattungsformen möglich, die heute immer beliebter werden: vom pflegefreien Urnengrab über die Baumbestattung bis hin zur letzten Reise auf die Nordsee.

DIE EIGENTLICHE REVOLUTION BEGINNT IM KREMATORIUM

Die Feuerbestattung ist heute keine Ausnahme mehr, sondern der Regelfall. Dabei ist sie keineswegs eine moderne Erfindung. Schon vor mehreren tausend Jahren wurden in Mitteleuropa Verstorbene eingeäschert. Erst mit der Ausbreitung des Christentums setzte sich über viele Jahrhunderte die Erdbestattung durch. Mit dem Bau moderner Krematorien Ende des 19. Jahrhunderts begann schließlich die Rückkehr der Feuerbestattung – heute bildet sie die Grundlage fast aller neuen Bestattungstrends.

Mit den neuen Möglichkeiten stellen sich allerdings auch rechtliche Fragen. In Niedersachsen gilt weiterhin der Friedhofszwang. Urnen müssen dort auf einem Friedhof, in einem Bestattungswald oder im Rahmen einer Seebestattung beigesetzt werden. Bremen hat seine Vorschriften zuletzt etwas gelockert. So kann die Asche Verstorbener auf dafür ausgewiesenen Flächen von Friedhöfen inzwischen auch verstreut werden. Dass die Urne zu Hause aufbewahrt oder im eigenen Garten beigesetzt wird, ist aber weiterhin nicht erlaubt.



EIN ORT ZUM ERINNERN – GANZ KLASSISCH

Trotz aller Veränderungen entscheiden sich viele Menschen weiterhin bewusst für ein Grab auf dem Friedhof. Es bietet einen festen Ort der Erinnerung, an dem Blumen niedergelegt, Kerzen angezündet oder einfach Momente der Stille erlebt werden können.

Gleichzeitig haben sich auch die Friedhöfe verändert. Pflegeleichte Urnengräber, Rasengräber oder Gemeinschaftsanlagen entlasten Angehörige von der dauerhaften Grabpflege und verbinden Tradition mit den Bedürfnissen moderner Familien.

RUHE UNTER ALTEN BÄUMEN

Für naturverbundene Menschen ist der Wald längst zu einem besonderen Ort des Abschieds geworden. Bei einer Baumbestattung wird die biologisch abbaubare Urne an den Wurzeln eines Baumes beigesetzt. Statt Grabsteinen erinnern kleine Namenstafeln oder natürliche Markierungen an die Verstorbenen. Der Gedanke, nach dem Tod wieder Teil der Natur zu werden, ist dabei keineswegs neu. Viele unterschiedliche Kulturen verbinden den Wald mit Vergänglichkeit, Erneuerung und dem Kreislauf des Lebens. Die heutigen Bestattungswälder greifen diese Symbolik auf und verzichten bewusst auf aufwendig gestaltete Grabstätten.

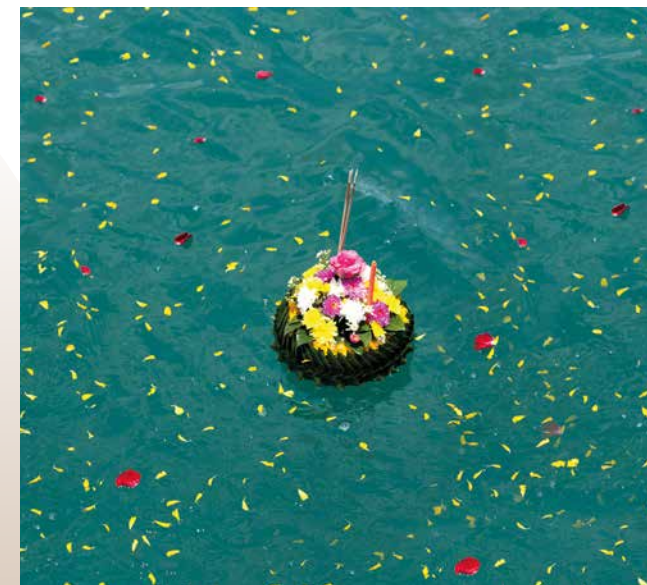
Blumen und Kerzen schaffen einen persönlichen Ort des Erinnerns – nicht nur auf dem Friedhof.

WENN DAS MEER ZUR LETZTEN HEIMAT WIRD

Für viele Menschen in Bremerhaven endet die Verbundenheit zum Meer nicht mit dem Leben. Die Seebestattung ist hier inzwischen eine beliebte Alternative. Dabei wird eine biologisch abbaubare Urne außerhalb der Drei-Meilen-Zone dem Meer übergeben. Angehörige können die Zeremonie meist an Bord begleiten. Die genaue Position der Beisetzung wird dokumentiert und ermöglicht später Erinnerungsfahrten zu diesem besonderen Ort.

Zu den bekanntesten Anbietern gehört hier die MS GEESTE-MÜNDE. Sie bietet nicht nur Ausflugsfahrten an, sondern wird auch für Seebestattungen eingesetzt. Als einziges barrierefrei ausgestattetes Seebestattungsschiff mit Heimathafen Bremerhaven ermöglicht es auch mobilitätseingeschränkten Angehörigen, an der Zeremonie auf See teilzunehmen.

Vielen Bremerhavenern weniger bekannt sind dagegen die Gedenk-Dalben im Schleusengarten an der Ausfahrt des Neuen Hafens. An den fünf massiven Eichenpfählen können Namens-



schilder der auf See Beigesetzten angebracht werden. So entsteht trotz der Bestattung auf dem offenen Meer ein fester Ort des Erinnerns – mit Blick auf die Weser und die Schiffe, die hinaus auf die Nordsee fahren.

ABSCHIED OHNE VERPFLICHTUNG

Nicht jeder wünscht sich ein klassisches Grab. Manche Menschen möchten ihren Angehörigen bewusst keine jahrzehntelange Grabpflege hinterlassen oder haben keine Familie mehr vor Ort. Deshalb gewinnen Gemeinschaftsgräber, Rasengräber oder anonymisierte Beisetzungen seit Jahren an Bedeutung. Viele Friedhöfe bieten heute moderne Gemeinschaftsanlagen an, bei denen die Pflege vollständig übernommen wird. Oft gibt es dennoch ein gemeinsames Erinnerungsmal oder eine namentliche Kennzeichnung. So verbinden sich ein würdevoller Ort des Gedenkens und eine spürbare Entlastung für die Hinterbliebenen.



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:
5. und 19. September 2026 um 14 Uhr
10. und 24. Oktober 2026 um 14 Uhr

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

ELLERMANN
BESTATTUNGEN

Weil
Vorsorge
Fürsorge ist.
Bestattungsvorsorge

Hafenstr. 108, Bremerhaven / Leher Landstr. 7, Geestland
Tel.: 0471-43124 • info@ellermann-bestattungen.de



☞ Über den eigenen Abschied zu sprechen, fällt nicht leicht. Klare Wünsche geben Angehörigen im Ernstfall Halt und Orientierung.

DER LETZTE WUNSCH ZÄHLT

Immer mehr Menschen beschäftigen sich schon zu Lebzeiten mit ihrer eigenen Bestattung. Vorsorgeverträge und Beratungsgespräche helfen dabei, Wünsche zur Bestattungsart, zur Trauerfeier oder zur musikalischen Gestaltung festzuhalten. Das entlastet Angehörige und gibt ihnen die Sicherheit, im Sinne des Verstorbenen zu handeln.

Die Form der letzten Ruhe sagt heute oft genauso viel über einen Menschen aus wie früher sein Leben. Die einen wünschen sich einen festen Ort auf dem Friedhof, andere die Stille eines Waldes oder die Weite der Nordsee. Nicht mehr die Tradition entscheidet – sondern der persönliche Wunsch. Und vielleicht ist genau das der größte Wandel der modernen Bestattungskultur.

JS



FriedWald:

EIN ABSCHIED
INMITTEN DER NATUR

Immer mehr Menschen wünschen sich einen Ort der letzten Ruhe, der ihre Verbundenheit zur Natur widerspiegelt. Im FriedWald Cuxland finden Verstorbene ihre Ruhestätte am Fuße eines Baumes, umgeben von Vogelstimmen und im Wandel der Jahreszeiten. Statt Grabsteinen und aufwendiger Grabpflege werden Buchen und Eichen mit einer persönlichen Namenstafel zu einem Ort des Erinnerns und Gedenkens.

Die Kosten für eine Baumgrabstätte richten sich nach der gewählten Grabart. Ein Platz an einem gemeinschaftlich ge-

nutzten Baum ist im Trauerfall ab 590 Euro erhältlich. Wer sich einen gemeinsamen Ruheort mit Partner, Familie oder Freunden wünscht, wird ab 2.890 Euro fündig. Hinzu kommen die pauschalen Beisetzungskosten von derzeit 450 Euro. Neben den FriedWald-Kosten fallen die üblichen Ausgaben für das Bestattungsinstitut an. Die Abschiedsfeier kann dabei individuell gestaltet werden – von der stillen Beisetzung im kleinen Kreis bis zur Trauerfeier mit Musik und persönlichen Worten. Wer die besondere Atmosphäre des FriedWald Cuxland selbst erleben möchte, kann an einer kostenlosen Waldführung teilnehmen.

Termine unter
friedwald.de/cuxland
oder 06155 848-100



ANZEIGE



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

Einfach bestellt, schnell geliefert!

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



Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70
sander-apotheken.de

**EINTRITT
FREI**



Karls

1921



Kürbis ZEIT

leckerer Kürbis-TRAUM • stilvolle Herbst-DEKO • großer
Kürbis-MARKT • KÜRBIS-Leckereien

Karls
GRUSEL-Nächte
in RÖVERSHAGEN,
DÖBELN, OBERHAUSEN
& ELSTAL
Jetzt Tickets sichern



Cuxland | LOXSTEDT • 4.-30. September • Karls.de