Moin BREMERHAVEN

DEIN KOSTENLOSES STADTMAGAZIN
FÜR BREMERHAVEN UND UMZU
NOV/DEZ 2026



EIN VOLLER TELLER FÜR ALLE

„BREMERHAVEN HILFT“ LÄDT BEDÜRFTIGE ZUM FESTESSEN EIN

TOLLE Gewinn-spiele INKLUSIVE!

Großes Geschenke-Special

Regionale Tipps für deinen Wunschzettel

Sport und Gesundheit

So kommst du fit und sicher durch den Winter

RATGEBER-THEMEN

Veranstaltungen und Termine

moin-bremerhaven.de

Wir lassen deine Ideen nicht auf gelesen.

DEINE AGENTUR FÜR
SOCIAL MEDIA, DIGITAL
ADS UND PRINT.



GROTE KELLING
BRANDS & MEDIA

GROTE-KELLING.DE

Moin zusammen!

Es wird wieder immer früher dunkel, die Nächte langsam saukalt und während einem der Herbststurm ins Gesicht drückt, laden die Bäume noch ihre letzten Laub-Altlasten auf der Mütze ab – da können die Lebkuchen- und Marzipan-Auslagen im Supermarkt die Vorfreude auf das besinnlich-muggelige Jahresende nur mäßig befeuern. Kurzum: Wie in jedem Jahr muss es erst nochmal richtig ungemütlich werden, bevor es zum Schluss richtig gemütlich wird. Und wir vom MOIN-Bremerhaven-Team haben wir uns in den letzten Wochen voll reingehängt, um mit 80 bunten, prall gefüllten Seiten an deiner Seite zu stehen.

Dabei hat die Zeit der Freude und Besinnlichkeit auch ihre Schattenseiten. Zum Beispiel gibt es viele Bremerhavener, die sich Geschenke und ein festliches Abendessen nicht leisten können. Für sie organisiert der Verein „Bremerhaven hilft“ jedes Jahr ein großes Weihnachtsessen in der Stadthalle. Alexis Vaiou und Gaby Treschok von „Bremerhaven hilft“ erzählen im Deichtalk ab Seite 8, worauf sich ihre mehr als 1000 Gäste in diesem Jahr freuen dürfen. Im Awo-Kontaktladen JumpIn in der Rickmersstraße blickt man derweil mit Sorge auf die Weihnachtstage. Den Treffpunkt für Drogenabhängige und Obdachlose stellen wir im Brennpunkt ab Seite 13 vor.

Wie du dir zum feierlichen Jahresende die volle kulinarische Gönnung von der Gans bis zur Weihnachtsbäckerei geben kannst, verraten wir dir unter dem vielsagenden Titel „Genussvolle Feiertage“ ab Seite 15. In unserer Genuss-Kolumne stellen Eric Pommer und Dennis Wolff-von der Lieth ab Seite 20 „HI-ROC“ vor. Gemeinsam vermarkten sie unter diesem Namen Bratwurst und Spezialitäten vom Highland-Rind und vom Duroc-Schwein aus artgerechter und regionaler Haltung. In der Region bleiben wir in diesem Jahr auch bei der Bescherung. Mit unseren regionalen Geschenkideen zu Weihnachten ab Seite 65 kannst du deine Lieben überraschen, ohne dein Geld Jeff Bezos (Amazon) in den Milliardärsrachen zu schmeißen oder für zweifelhafte Schnäppchen aus China (Temu, Alibaba) zu versenken. Wo du die Weihnachtsstimmung schon vor den Feiertagen mit Familie oder Freunden genießen kannst, zeigen wir dir außerdem in unserem Überblick über die schönsten Weihnachtsmärkte in der Region ab Seite 79.

Zu den wichtigsten Wünschen für das nächste Jahr gehört bekanntlich Gesundheit. Wie wir die auch mit kleinen Bewegungen erhalten können, erklären wir gemeinsam mit dem Team vom Parkhaus Vitalclub anhand von Mini-Workouts für den Alltag ab Seite 53. Außerdem geben wir ab Seite 60 Tipps, um den Alltag auch auf glatten und nassen Gehwegen und Straßen unbeschadet zu überstehen. Darüber hinaus erwarten dich Inspirationen, wie du dein Zuhause im Winter mollig warm hältst, stimmungsvoll erleuchtest und vieles mehr.

Eine spannende Lektüre und einen stressfreien Jahresendspurt wünscht dir

Deine Moin Bremerhaven Redaktion

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

Folge uns auf Facebook und Instagram!

WIR DRUCKEN AUF RECYCLINGPAPIER

Inhalt

NOVEMBER/DEZEMBER *2026*



20
HIROC: GENUSS MIT HALTUNG



25
TICKETS UND GUTSCHEINE ZU GEWINNEN

49
IRON HOWL ATHLETICS: SPITZENLEISTUNGEN UND SPENDEN





79
DIE SCHÖNSTEN WEIHNACHTSMÄRKTE IN DER REGION

Leben & Lieben

7 Bremerhaven in Zahlen – Weihnachtsedition
8 Gaby Treschok und Alexis Vaiou von „Bremerhaven hilft" im Deichtalk
12 Elbe-Weser Welten liefern glänzende Ergebnisse
13 Im Brennpunkt: Ein Anker für Obdachlose und Drogenkranke

Genuss & Freizeit

15 Unsere Tipps für dein Weihnachtsmenü
20 Mit allen Sinnen: Eric Pommer und Dennis Wolff-von der Lieth über Landwirtschaft aus Leidenschaft
22 Zwei Schwestern vereinen Liebe zu Lakritz und glutenfreiem Kochen
23 Bremerhaven feiert 200 Jahre – und du bist eingeladen
24 Rätselseite + Impressum
25 Unsere Veranstaltungs-Highlights + Verlosungen
26 MOIN Bremerhaven Veranstaltungskalender
32 Die Winter-Highlights im TiF

Jobs & Wirtschaft

33 Der aktuelle Stellenmarkt
34 BÄKO Bremerhaven geht neue Wege
37 BUSINESSTALK 2026: Das Gründungs- und Nachfolgeforum
38 Das luniq legt den Grundstein für Green Economy
39 Netzwerken und Gründen mit dem Female Founders Coffee Club

Bauen & Wohnen

41 Effektive Dämmung für dein Haus – So bleibt die Kälte draußen
46 Strahlende Beleuchtungstrends für dunkle Wintertage
48 Der hagebaumarkt Langen lädt zum Adventsmarkt ein

Sport & Gesundheit

49 #teamspirit: Iron Howl Athletics im Wettkampf gegen die eigenen Grenzen
52 Zurück bei den Eisbären – Vincent Friederici im Interview + Verlosung
53 Mit Mini-Workouts zum maximalen Ergebnis
59 Dr. Arendt Dental: So strahlen Zähne wieder weiß
60 Zu Fuß sicher unterwegs bei Nässe und Glätte
64 Die Sander Apotheken geben Tipps für dein Immunsystem

Tipps & Trends

65 Die besten Geschenkideen aus der Region + Verlosung
77 Moor Therme: Ruhepause für Körper und Seele
78 Räumpflicht: Rechtsanwalt Guido Wurtz klärt auf
79 Die schönsten Weihnachtsmärkte zwischen Elbe und Hunte
82 Die Grotelüschen und Weber AG rät: jetzt Versicherungen checken



ABSAGE FÜR MILITÄRHAFEN ZUSAGE FÜR INVESTITIONEN

Bremerhaven wird nicht Standort des vom Bund geplanten zusätzlichen Marinehafens an der Nordsee. Stattdessen erhielt Emden Anfang Oktober den Zuschlag. Verteidigungsminister Boris Pistorius unterschrieb dafür aber eine Absichtserklärung mit dem Ziel, die Infrastruktur in der Seestadt bis 2031 deutlich zu fördern. „Wir stärken den Standort Bremerhaven: Wir investieren in einen so genannten Deployment Hub und sorgen dafür, dass wir die Logistik für unsere Streitkräfte sicherstellen – und in einem Ernstfall auch für die unserer Verbündeten", erklärte Boris Pistorius dazu. Bis zu 1,35 Milliarden Euro will das Verteidigungsministerium dafür in Bremerhaven und Bremen zum Einsatz bringen. Nicht nur der Hafen selbst, sondern auch Straßen, Brücken und Schienen dorthin sollen von den Fördermitteln profitieren. Ziel ist, Bremerhaven als Drehscheibe für Truppenbewegungen und Materialtransport der NATO zu stärken.

SEESTADT IST TOP-ZIEL FÜR BUSREISEN

Bremerhaven ist beim bundesweiten Wettbewerb „Top Bus Destination 2026" als Gewinner in der Kategorie „Städte" ausgezeichnet worden. Dabei setzte es sich gegen Konkurrenten wie Essen, Wittenberg und Wolfsburg durch. „Zentrale Busausstiege mit kurzen Wegen zu den maritimen Attraktionen, ein eigener Ansprechpartner für Busreisen und maßgeschneiderte Gruppenprogramme machen die Seestadt besonders busfreundlich", heißt es in der Begründung des Bundesverbands Deutscher Omnibusunternehmen (BDO). Michael Gerber, Geschäftsführer der Erlebnis Bremerhaven GmbH, sieht den Grund dafür im Ausbau der Businfrastruktur in den vergangenen zwei Jahrzehnten. „Sichtbarkeit in der Bustouristik hat für unsere Seestadt einen hohen Wert, denn Reisebusse bringen als ökologisch und ökonomisch sinnvolles Verkehrsmittel viele Gäste direkt zu unseren touristischen Angeboten. Dass diese Arbeit nun bundesweit wahrgenommen wird, freut uns sehr", erklärt er.



Hochschule begrüßt **590 neue Studierende**



Die „Erstis“ an der Hochschule Bremerhaven sind zum Beginn des Wintersemesters 2026/27 traditionell mit einem Festakt im Stadttheater willkommen geheißen worden. „Wir freuen uns sehr darüber, dass wir die Zahlen auch in diesem Jahr halten konnten“, erklärte Rektor Alexis Papathanassis. Da in zwei Bundesländern von G8 auf G9 umgestellt wurde, fehlen in diesem Jahr einige Abiturjahrgänge unter den Bewerbern. Besonders beliebt sind bei den Erstsemestern die zulassungsbeschränkten Studiengänge Physician Assistant, Soziale Arbeit und Digitale Medienproduktion. Bei den zulassungsfreien Studiengängen hat in diesem Jahr Betriebswirtschaftslehre die meisten neuen Studierenden aufgenommen – gefolgt von Ingenieurwesen und Biotechnologie der marinen Ressourcen. Insgesamt zählt die Hochschule Bremerhaven rund 3.000 Studierende in 17 Bachelor- und sieben Masterstudiengängen.

SECOND-HAND-MARKT ZIEHT IN DAS HANSE CARRÉ

Der erste Stock des ehemaligen Saturn-Marktes hat einen neuen Mieter: Das Bremer Unternehmen Flomio eröffnet dort Mitte November eine Filiale. Flomio erweitert dabei das Konzept des Flohmarktes.

Verkäufer können sich dort einen Regalplatz für ihre gebrauchte Kleidung, Bücher, Dekoration und Ähnliches mieten und den jeweiligen Preis festlegen. Um alles Weitere von Präsentation bis Verkauf kümmern sich dann die Mitarbeiter. Per App lässt sich ständig überprüfen, ob etwas gekauft wurde. Das Konzept bietet auch Vorteile für Käufer – die Angebote sind übersichtlich sortiert, alle Preise sind nachvollziehbar und das Sortiment ändert sich ständig. In Bremen betreibt Flomio bereits zwei Warenhäuser, unter anderem im ehemaligen Horten-Gebäude an der Papenstraße.

LE



Bremerhaven in Zahlen:

Weihnachtsedition

LE

UNTER
10%
beträgt die Chance auf weiße Weihnachten in der Region Bremerhaven laut Deutschem Wetterdienst

21.467
Wohnhäuser besucht der Weihnachtsmann in Bremerhaven

ETWA 400.000 BESUCHER ZÄHLTE DER BREMERHAVENER WEIHNACHTSMARKT 2025

VON 1959 BIS 2010
gab es in Wulsdorf die St.-Nikolaus-Kirche – benannt nach dem großzügigen Heiligen und Schutzpatron aller Kinder

SEIT 1979
findet sich der heilige Nikolaus auf dem Wappen des Landkreises Cuxhaven

2010
gab es zum letzten Mal weiße Weihnachten in Bremerhaven

1.200 BIS 1.500
WEIHNACHTSPÄCKCHEN VERTEILT DIE DEUTSCHE SEEMANNSMISSION IM DEZEMBER AN SEELEUTE IN BREMERHAVEN

11.845
MENSCHEN **UNTER 10 JAHREN** FREUEN SICH IN BREMERHAVEN AUF GESCHENKE



EIN REICH GEDECKTER TISCH *FÜR ALLE*

DEICHTALK MIT GABY TRESCHOK UND ALEXIS VAIOU VON „BREMERHAVEN HILFT“

Weihnachten steht für schöne Stunden mit der Familie, leuchtende Kinderaugen – und reichlich gutes Essen. Doch längst nicht alle können sich zu den Feiertagen ein Festmahl leisten. Der Verein „Bremerhaven hilft“ veranstaltet deshalb jedes Jahr ein Weihnachtsessen für mehr als 1000 Bedürftige. Wir haben mit den Organisatoren Gaby Treschok und Alexis Vaiou darüber gesprochen, was auf dem Menü steht, wer zum Essen eingeladen wird und wo ihr Verein sonst noch die Not lindert.

Am 15. Dezember laden Sie wieder zum Weihnachtsessen in die Stadthalle ein. Was kommt dann auf den Teller?

Alexis Vaiou: Das steht noch nicht genau fest. Es gibt auf jeden Fall wie immer ein Spanferkel, das gehört zu unserer Tradition. Außerdem gibt es Lamm. Den Rest planen wir gemeinsam mit dem Catering in der Stadthalle. Es wird eine schöne Auswahl an festlichen Gerichten.

Es gibt aber nicht nur etwas Gutes zu essen, sondern auch noch weitere kostenlose Angebote für die Besucher. Was gehört in diesem Jahr dazu?

Gaby Treschok: Wir haben Friseure, bieten Maniküre und Pediküre an, Beratungen vom Gesundheitsamt. In diesem Jahr kommt auch eine Kosmetikerin. Das ist eine richtig breite Palette. Das sind alles Freiwillige, zum Beispiel von den Berufsschulen. Insgesamt sind wir mit 30 bis 40 Helfern in der Stadthalle.

Alexis Vaiou: Außerdem kommen noch ein Ballonkünstler und der Weihnachtsmann für die Kinder.

Wer ist denn zum Weihnachtsessen eingeladen?

Gaby Treschok: Wir haben meistens 1.000 bis 1.200 Einlasskarten – 500 für unseren Verein und 500 für die Tafel. Die verteilen wir dann. Die meisten Besucher



Gaby Treschok & Alexis Vaiou

KURZ & KNAPP

MEINE STÄRKE
Alexis Vaiou: Ich bekomme jeden Tag einen Stein und mache ihn jeden Tag weg. Ich brauche eine harte Aufgabe.

Gaby Treschok: Meine Stärke sind meine Familie und der Verein.

MEINE SCHWÄCHE
Gaby Treschok *(zu Alexis Vaiou)*: Deine Schwäche sind die Frauen *(beide lachen)*. Und meine Schwäche? Ich kann nicht „nein“ sagen.

MEIN MOTTO
Gaby Treschok: Man muss wissen, wo man hinwill. Dann findet man auch den Weg.

DAS MÖCHTE ICH GERN NOCH IN BREMERHAVEN MACHEN
Gaby Treschok: Ein Haus für unsere Obdachlosen öffnen, wo alle gemeinsam an einem Tisch essen können.



Besonders dankbar sind die Organisatoren ihren "Spendenengeln - einem Ehepaar, das jährlich 25.000 Euro gibt.

sind schon seit Jahren dabei. Viele sind alleinerziehende Mütter mit Kindern oder alleinstehende ältere Menschen. 150 bis 200 Karten geben wir an Obdachlose. Das sind alles Menschen, die sich so ein Essen selbst nicht leisten könnten. Die Reaktionen sind sehr, sehr positiv. Viele Gäste haben Tränen in den Augen.

Wie wird das Weihnachtsessen finanziert?

Gaby Treschok: So eine Veranstaltung kostet uns rund 50.000 Euro. Wir bezahlen das komplett aus Spenden.

***» Die Reaktionen sind sehr, sehr positiv.** Viele Gäste haben Tränen in den Augen «*

Alexis Vaiou: Ohne unsere beiden „Engel" hätten wir Schwierigkeiten, diese große Summe zu organisieren. Sie haben wieder 25.000 Euro für das Weihnachtsessen gespendet, schon zum dritten Mal. Das sind so wohltätige, tolle Menschen, aber die wollen anonym bleiben. Hoffentlich werden sie 100 Jahre alt! *(lacht)* Wir freuen uns aber über jede Spende.

„Bremerhaven hilft" macht noch viel mehr als das „Weihnachtsessen". Was gehört dazu?

Gaby Treschok: Wir sind dreimal die Woche im Leher Stadtpark und verteilen dort gespendete Lebensmittel, zum Beispiel frisches Obst und Gemüse und Milchprodukte. Und wenn jemand ein Zelt oder einen Schlafsack braucht, geben wir das auch raus. Wir haben die ganze Palette. Es kommen regelmäßig fünf- bis siebenhundert Leute zu uns. Im Winter geben wir dort sonntags in Zusammenarbeit mit Gastronomen außerdem warmes Essen aus. Wir arbeiten auch mit den Streetworkern und Notunterkünften zusammen.

Im vergangenen Winter haben Sie Ihr Café „Alexis" am Ernst-Reuter-Platz in einigen besonders kalten Nächten für Obdachlose geöffnet. Woher kommt dieser Antrieb?

Alexis Vaiou: Ich war schon von Kleinkind an immer sozial. Ich gebe immer gerne. Wir kommen mit nichts auf die Welt und gehen mit nichts. Aber so jemanden wie Gaby gibt es sonst nicht. Wir kennen uns über die Schule meiner Kinder und ihrer Enkelkinder. Wir haben uns über meine Hilfstransporte nach Athen unterhalten und dann hat sie gesagt: „Ich bin dabei". Eine Woche später hat sie sich die Schürze angezogen und ist geblieben. Sie macht alles so von Herzen.

Welche Ziele hat „Bremerhaven hilft" für die Zukunft?

Gaby Treschok: Wir machen das jetzt seit sieben Jahren im Leher Stadtpark. Heute haben wir viel mehr Bedürftige. Die Situation ist schwieriger geworden. Mein Wunsch wäre es, eine feste Location für die Ausgabe zu bekommen, in der die Menschen auch Tische und Stühle zum Essen haben. Einen Raum, in dem Obdachlose etwas essen und sich waschen können.

Alexis Vaiou: Und wir müssen zusehen, dass wir in diesem Jahr einen Kältebus zum Aufwärmen im Winter bekommen. Ein Kältebus kostet zwischen 60.000 und 75.000 Euro, der muss eine Standheizung haben. Dafür sammeln wir gerade. LE

Eine breite Auswahl mit festlichen Speisen erwartet die Gäste beim Weihnachtsessen in der Stadthalle.



BREMERHAVEN HILFT E.V.

Die ehrenamtlichen Helfer unterstützen mit ihrer Arbeit bedürftige Menschen in Bremerhaven. Sie sammeln gespendete Lebensmittel und weitere Dinge des alltäglichen Lebens und verteilen sie dreimal wöchentlich im Leher Stadtpark. In den Wintermonaten bietet „Bremerhaven hilft" in Zusammenarbeit mit Gastronomen und Unternehmen aus der Seestadt außerdem jeden Sonntag ein warmes Essen an. Dazu kommt das jährliche Weihnachtsessen.

bremerhavenhilft.de

SPENDENKONTO
Bremerhaven hilft e.V.
DE47 2925 0000 1030 1717 93
Bic: BRLADE21BRS
Weser-Elbe-Sparkasse

SAUBERKEIT *BIS INS DETAIL*

KFZ-INNENREINIGUNG DER EWW STARTET IN NEUEN RÄUMLICHKEITEN

Blitzsaubere Autos treffen auf neue berufliche Perspektiven: Die KFZ-Innenreinigung der Servicewelten der Elbe-Weser Welten (EWW) startet in ihren neuen Räumlichkeiten an der Heinrich-Brauns-Straße 9 durch. Unter dem Motto „Sauberkeit bis ins Detail" bietet das Team eine gründliche und zuverlässige Innenaufbereitung für Privat- und Gewerbekunden an. Es sucht außerdem Verstärkung für diese spannende Arbeit.

Der Service umfasst die komplette Reinigung des Fahrzeuginnenraums. Sitze, Teppiche, Fußmatten und Kofferraum werden sorgfältig ausgesaugt. Die gesamten Kunststoff- und Verkleidungsflächen werden gesäubert und gepflegt – auch in schwer zugänglichen Bereichen. Das streifenfreie Putzen der Innenscheiben sorgt außerdem für klare Sicht. Eine intensive Polster- und Sitzreinigung entfernt Flecken, Staub und alltägliche Verschmutzungen.

Bei Bedarf kann das Team der KFZ-Innenreinigung auch Tierhaare, hartnäckige Verschmutzungen und unangenehme Gerüche beseitigen – professionell und schonend.

Der anschließend strahlend saubere Innenraum steigert nicht nur den Komfort, sondern trägt auch zum Werterhalt des Autos bei.

KFZ-INNENREINIGUNG ALS CHANCE, STÄRKEN ZU ENTDECKEN

Das Angebot bietet außerdem den Beschäftigten ein vielseitiges, praktisches Tätigkeitsfeld. Damit steht die KFZ-Innenreinigung beispielhaft für das, was die EWW ausmacht: Menschen können ihre Stärken einbringen, praktische Erfahrungen sammeln, sich weiterentwickeln und neue berufliche Perspektiven entdecken.

Wer die EWW und ihre Arbeitsbereiche kennenlernen möchte, kann unverbindlich „reinschnuppern" und verschiedene berufliche Tätigkeiten ausprobieren. Der Qualifizierungs- und Vermittlungsdienst der EWW unterstützt die Beschäftigten bei ihrer Entwicklung – wenn gewünscht bis zum Wechsel auf den allgemeinen Arbeitsmarkt. LE

eww.de/dienstleistungen-produkte



Moin BREMERHAVEN

Moin BRENNPUNKT



» Für viele ist das *JumpIn* wie ein *zweites Zuhause* «

Wenn es draußen kalt wird, spitzt sich die Situation für Menschen ohne Wohnung und mit Suchterkrankungen noch einmal zu. Das Team des AWO-Kontaktladens JumpIn an der Rickmersstraße erlebt täglich, wo Menschen durch die Maschen des Hilfesystems fallen – und warum Weihnachten für viele Betroffene keine Zeit der Wärme und Geborgenheit ist. MOIN Bremerhaven spricht mit Koordinator David Hohn und Sozialbetreuerin Annemarie Zweigle-Mattfeld über einen schwierigen Winter, fehlende Hilfen und kleine Erfolge.

Was ist das JumpIn, wer kommt zu euch und was passiert hier an einem ganz normalen Tag?

David Hohn: Das JumpIn ist eine Einrichtung der akzeptierenden Drogenhilfe. Die Menschen können hier Spritzen tauschen, günstig essen, duschen oder ihre Wäsche waschen. Vor allem aber ist es ein Aufenthaltsort und ein Auffangnetz für die aktuelle Lebenssituation.

Annemarie Zweigle-Mattfeld: Wir versuchen wirklich, bei allem zu helfen. Die Menschen können auch anonym zu uns kommen. Wir akzeptieren ihre Lebensrealität und schauen dann, wo wir sie unterstützen können – vom Essen und der Grundpflege über Behördenangelegenheiten und Wohnungssuche bis zur Vermittlung in Entgiftung oder Therapie. Menschen ohne festen Wohnsitz können bei uns außerdem eine Postadresse nutzen. Und wir haben inzwischen auch Schlafmöglichkeiten für Menschen, die aufgrund von Obdachlosigkeit oder Konsum nachts kaum zur Ruhe kommen.

Was hat sich bei den Menschen, die eure Hilfe suchen, in den vergangenen Jahren verändert?

Hohn: Die Besucherzahlen steigen seit Jahren. Die Not wird größer. Gleichzeitig verändert sich auch der Konsum. Wir sehen weniger Heroin, dafür deutlich mehr Crack. Das führt teilweise zu einer anderen Dynamik und einem höheren Aggressions- und Gewaltpotenzial.

Zweigle-Mattfeld: Dazu kommt die zunehmende Digitalisierung. Für viele unserer Besucher ist schon eine E-Mail-Adresse ein Problem. Jobcenter, Online-Banking oder Wohnungssuche laufen heute vielfach digital, aber manche Menschen haben weder ein Handy noch die nötigen Kenntnisse.

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

*» Wir halten uns an **den kleinen Erfolgen** fest. «*

Was bedeutet der Winter für Menschen ohne festen Wohnsitz?

Zweigle-Mattfeld: Im Winter wird die Situation natürlich besonders hart. Wenn es sehr kalt ist, wissen wir schon vorher, dass der Laden morgens sofort voll sein wird. Wir haben aber nur begrenzte Kapazitäten. Und trotzdem bleiben viele auch nach Feierabend hier in der Nähe, weil sie sich hier sicher fühlen. Das klingt vielleicht abgedroschen, aber für viele ist das JumpIn tatsächlich wie ein zweites Zuhause.

Ist Bremerhaven auf den kommenden Winter ausreichend vorbereitet?

Zweigle-Mattfeld: Da sehen wir deutliche Probleme. Die vorhandenen Unterkünfte sind stark ausgelastet. Besonders schwierig ist die Situation für obdachlose Frauen. Für konsumierende Frauen gibt es kaum geeignete Unterbringungsmöglichkeiten. Viele geraten dadurch in gefährliche Abhängigkeiten oder Situationen, in denen sie beispielsweise sexuelle Dienstleistungen anbieten, um irgendwo schlafen zu können.

Was wird im Winter besonders dringend gebraucht – und wie können die Bremerhavener helfen?

Zweigle-Mattfeld: Aktuell fehlt uns vor allem Männerkleidung. Unser Keller ist praktisch leer. Wir brauchen Kleidung, Schuhe, Schlafsäcke und Zelte. Und im Winter natürlich alles, was warm hält: Mützen, Schals, Handschuhe und warme Kleidung.

Wenn täglich so viele Menschen auf eure Hilfe angewiesen sind: Was läuft im Hilfesystem grundsätzlich falsch?

Hohn: Das größte Problem ist die massive Unterfinanzierung. Das Gesundheitsamt würde sich wünschen, dass wir sieben Tage in der Woche geöffnet haben. Wir schaffen aktuell fünf Tage mit jeweils fünf Stunden. Das reicht vorne und hinten nicht. Der Bedarf ist offensichtlich, aber wir können ihn mit der vorhandenen Finanzierung nicht abdecken. Und das betrifft nicht nur den Kontaktladen, sondern das gesamte Suchthilfesystem in Bremerhaven.

Gibt es Menschen, bei denen ihr denkt: Eigentlich müsste dieser Mensch gar nicht hier sein, wenn das System an einer bestimmten Stelle funktionieren würde?

Zweigle-Mattfeld: Dieses Problem erleben wir ständig. Manchmal scheitert Hilfe schon an kleinen Dingen. Viele Menschen brauchen einen Personalausweis. Den bekommen sie aber nicht ohne Geld. Geld bekommen sie oft nicht ohne Konto. Und ein Konto ist ohne Ausweis schwierig. Die Probleme reichen von solchen scheinbaren Kleinigkeiten bis hin zur Wohnung als Lebensmittelpunkt.

Weihnachten steht für Familie, Wärme und Gemeinschaft. Wie erleben eure Besucher diese Zeit?

Zweigle-Mattfeld: Weihnachten ist für viele ganz schlimm. Während andere an Familie und ein schönes Essen zu Hause denken, bedeutet Weihnachten für viele unserer Besucher vor allem: Der Laden hat mehrere Tage geschlossen. Wo bekomme ich etwas zu essen? Wo kann ich hingehen? Wer redet mit mir? Viele sind in dieser Zeit besonders sentimental. Wir machen deshalb vor Weihnachten ein gemeinsames Essen und setzen uns noch einmal zusammen. Aber das ersetzt natürlich keine Familie.

Was gibt euch bei dieser schwierigen Arbeit trotzdem etwas zurück?

Zweigle-Mattfeld: Wir halten uns an den kleinen Erfolgen fest. Wenn jemand eine Wohnung bekommt, freuen wir uns. Wenn jemand eine Therapie oder Entgiftung schafft oder uns erzählt, dass er seit Wochen nichts mehr genommen hat, ist das ein Erfolg. Und natürlich bedeutet es viel, wenn Menschen uns sagen, dass sie gern hierherkommen und sich bei uns sicher fühlen.

Wir haben einmal ein Plakat aufgehängt mit dem Satz: „Ohne das JumpIn wären wir …“ Die Antworten haben uns sehr bewegt. Manche schrieben, sie wären längst verhungert oder gestorben. Andere sagten, sie hätten sich vielleicht das Leben genommen. Da merkt man schon, dass wir für manche Menschen tatsächlich ein Lebensanker sind. JS

awo-bremerhaven.de



Genussvolle Feiertage

An Weihnachten gibt es Kartoffelsalat und Würstchen oder Gänsebraten – da sind sich zwei Drittel der Deutschen einig. Willst du dieses Jahr mal etwas Neues ausprobieren? Oder den Klassikern frischen Schwung geben? Dann haben wir hier Tipps für ein fantastisches Festtagsessen.



Rote Bete gibt Speisen ein einzigartiges und saisonales Aroma.

KOHL UND RÜBEN NEU ENTDECKEN

Lange weckten Rüben und Kohl nur Erinnerungen an Omas Eintöpfe. Jetzt kehrt saisonales und regionales Wintergemüse wieder in die Küche zurück. Steckrüben oder Pastinaken sind nicht nur eine gute Grundlage für geschmackvolle Cremesuppen, sondern geben auch Gemüsepfannen ein besonderes Aroma. Aus Roter oder Gelber Bete lassen sich würzige und farbenfrohe Salate gestalten. Und Kohl ist seit dem koreanischen Kimchi-Trend beliebter denn je. Besonders überzeugend wird das Wintergemüse mit einem modernen Einschlag: Rote Bete mit Pinienkernen, Pastinakensuppe mit Lachs oder Kohl nach asiatischer Art – Das passt als Vorspeise oder Beilage zum Weihnachtsmenü.

LECKERE UND GESUNDE SATTMACHER

Ein großer Trend in der Ernährung sind aktuell auch Proteine. Gerade Sportler schätzen zum Beispiel Linsen, Bohnen und Kichererbsen als kalorienarme Energiespender. Außerdem machen die Hülsenfrüchte auch gut satt. Nüsse stecken ebenfalls voll von Proteinen und können deinen Weihnachtsgerichten einen winterlichen Touch verleihen. Linsen und Nüsse eignen sich gut als Toppings für Salate oder Suppen und geben ihnen Biss. Aus Linsen lässt sich außerdem ein schmackhaftes Püree machen. Gerade grüne Bohnen sind ideale Beilagen zu vielen Fleischgerichten – ob in Butter geschwenkt, mit Speck und Zwiebeln oder mit Sesam und Zitrone. Weiße und rote Bohnen passen super in einen Salat mit Gurken und Tomaten. Das sorgt für Sättigung abseits von schweren Braten und dicken Soßen.



NUSSKRUSTE STATT SCHLAFROCK

Ein beliebter und dabei leichter Klassiker ist der Fisch an Weihnachten. Er steckt voll mit hochwertigem Eiweiß und gesunden Fettsäuren – bei deutlich weniger Kalorien als Fleisch. Statt der klassischen Forelle kannst du Edelfische wie Lachs, Zander oder Wolfsbarsch auf den Tisch bringen. Saisonal gelingt der Fisch mit einer Mandel- oder Haselnusskruste und in Kombination mit Roter Bete. Auch ein Kürbissud harmoniert sehr gut mit den Meerestieren. Wenn du bei der Forelle bleiben möchtest: Probiere doch mal die winterliche Variante mit Maronen und Petersilie oder in Mandelbutter.

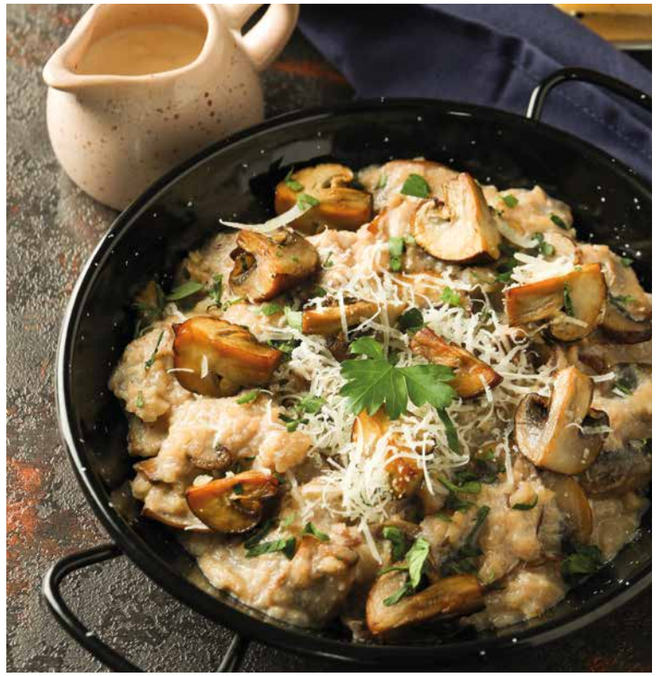
BRATEN TRIFFT AUF BIRNEN

Ein saftiger Braten mit Soße ist für viele der Inbegriff eines Festtagsessens. Besonders hoch im Kurs stehen an Weihnachten Gans und Ente, aber auch Rind und Schwein sind sehr beliebt. Mit kleinen Veränderungen am Rezept kannst du diese Gerichte neu erleben. Die Gans oder Ente schmeckt zum Beispiel sehr gut mit einer mediterranen Orangensoße



Fleischerei Neckien
Qualität aus bester Hand
Weihnachten schmeckt nach Heimat.
Frische Fleisch- und Wurstspezialitäten aus der Region.
Auf den Wochenmärkten in Geestemünde, Schiffdorf und Geestenseth
Tel. 04703 / 1269

IHRE Weihnachtsfeier & UNSER Festtagszauber!
Für Partys ab 8 Personen
Auf Wunsch mit Glühweinempfang am Feuerkorb im Garten. (5.0 pro Person)
Die weihnachtlich dekorierte Tafel steht in einer unserer separaten Räumlichkeiten bereit.
Für die musikalische Untermalung nach Ihren Wünschen stellen wir Bluetooth-Boxen bereit.
Werfen Sie gerne einen Blick auf unsere Menüauswahl oder nehmen Sie direkt Kontakt zu uns auf:
veranstaltungen@boesehof.de
BÖSEHOF
ROMANTIKHOTEL BÖSEHOF
Hauptmann-Böse-Str. 19 · 27624 Geestland
T 04745/9480 · info@boesehof.de



oder mit Nüssen und Cranberrys. Auch Äpfel, Birnen oder Pflaumen passen hervorragend zum Fleisch. Fruchtige und würzige Aromen verbinden sich dabei zu einem besonderen Geschmackserlebnis. Einen Rinderbraten kannst du nach Art eines Beef Wellington mit Blätterteig ummanteln – so trifft saftiges Fleisch auf knusprige Hülle. Die Bratensoße lässt sich für ein passendes Aroma zum Beispiel mit Sternanis oder einer Zimtstange verfeinern.

FLEISCHLOS FESTLICH

Vegetarische Gerichte können auch festlich und saisonal sein, bleiben dabei aber oft leichter als Braten und Bockwurst – eine willkommene Abwechslung für deinen Magen. Winterlich-herzhaft sind zum Beispiel Käsespätzle – erst recht mit frisch selbstgemachtem Teig. Im Ofen überbacken und mit angebratenen Zwiebeln und Pilzen serviert werden sie extra aromatisch. Gefüllte Teigtaschen bieten viele Möglichkeiten für einen weihnachtlichen Genuss: mit Käse und Zitrone nach italienischer Art, saisonal mit Kürbis und Nüssen oder asiatisch inspiriert mit Pilzen, Kohl und Karotte gefüllt. Auch in Form eines Pilzrisottos oder einer Kürbisquiche lassen sich weihnachtliche Aromen gut auf den Tisch bringen.



DAS BESTE ZUM SCHLUSS

Fehlt noch der Nachtisch. Fruchtig und lecker lassen sich zerstoßener Spekulatius mit Himbeeren, Quark und Mascarpone verbinden – oder besser aufeinanderschichten. Dieses Dessert nach Tiramisu-Art macht sich sehr gut im Glas. Ein echter Klassiker ist der Bratapfel mit Vanillesoße. Das Gehäuse kommt raus, dafür eine Füllung aus Marzipan, Mandeln und Preiselbeeren hinein. Alternativ passen auch getrocknete Früchte mit Nüssen oder Lebkuchen. Aus Mandelmus und Mandelmilch kannst du schnell und leicht einen veganen Mandelpudding zubereiten. Dazu schmeckt ein Obstsalat oder Blaubeeren sehr gut. Als Topping kannst du zusätzlich Mandelsplitter drüberstreuen.

GEBÄCK – MEHR ALS PLÄTZCHEN

Was ist die Weihnachtszeit ohne passendes Gebäck? Für die Adventszeit, den kleinen Appetit zwischendurch und zum Kaffee an den Feiertagen lohnt es sich, einen Vorrat anzulegen. Besonders beliebt sind aktuell Macarons – sie passen mit ihrer Mandelbasis auch hervorragend zu Weihnachten. Mit etwas Übung kannst du sie selbst machen und mit weihnachtlichen Zutaten wie Zimt oder Spekulatius-Gewürz füllen. Etwas leichter zu backen und definitiv winterlich sind Zimtschnecken. Dafür wird ein Hefeteig mit einer Füllung aus Zimt, Zucker und Butter bestrichen, aufgerollt und anschließend noch mit Frischkäse und Puderzucker glasiert. Früchtebrot kombiniert weihnachtliche Aromen mit langer Haltbarkeit. Es besteht oft aus Weizenmehl, Honig, getrockneten Früchten und Nüssen. Dabei kannst du variieren, ob du lieber Datteln oder Cranberrys, Haselnüsse oder Walnüsse, getrocknete Pflaumen oder getrocknete Aprikosen einbacken willst – oder doch alles zusammen? LE



Festliche Statistik

Das essen die Deutschen an Heiligabend laut einer Yougov-Umfrage von 2024:

32 %
Kartoffelsalat und Würstchen
23 %
Gänsebraten
21 %
Entenbraten
19 %
Raclette
13 %
Wildbraten



MIT ALLEN Sinnen

DIE GENUSS KOLUMNE MIT HI-ROC

Landwirtschaft mit Leidenschaft: Dafür stehen Eric Pommer und Dennis Wolff-von der Lieth aus Elmlohe. In unserer Kolumne schreiben sie darüber, wie sie Regionalität und artgerechte Haltung mit Genuss zusammenbringen – und wie aus Highland-Rind und Duroc-Schwein „Hi-Roc“ entsteht.



HI-ROC: Wenn gutes Fleisch wieder Herkunft hat

Highland-Rind trifft Duroc-Schwein – und aus einer Idee unter Freunden wird eine Marke mit ordentlich Charakter: Hi-Roc. Dahinter stehen Dennis Wolff-von der Lieth und Eric Pommer – zwei Landwirte aus Elmlohe in der Stadt Geestland. Wir kennen uns seit vielen Jahren, teilen die Leidenschaft für ehrliche Landwirtschaft und haben 2022 beschlossen, unsere Stärken zusammenzubringen.

Das Ergebnis trägt einen Namen, der Programm ist: „Hi“ steht für Highland, „Roc“ für Duroc. Zwei besondere Rassen, zwei Höfe, eine gemeinsame Haltung. Die Highland-Rinder und Duroc-Schweine gehören mittlerweile zum Bestand der Firma Hi-Roc. Bei Hi-Roc geht es nicht um Masse oder anonyme Ware, sondern um gutes Fleisch mit Geschichte – aus der Region, für die Region.

Die Highland-Rinder wachsen langsam auf und leben in einer Umgebung, die perfekt zu ihnen passt. Robust, wetterfest und entspannt fühlen sie sich auf den weitläufigen, naturbelassenen Grünlandflächen in und um Elmlohe besonders wohl. So verbinden sich hochwertige Lebensmittel, artgerechte Tierhaltung und die Pflege der regionalen Kulturlandschaft ganz selbstverständlich.

Auch die Duroc-Schweine leben unter besonderen Bedingungen: ganzjährig im Offenstall, mit frischer Luft, Auslauf und Zugang zur Weide. Die Rasse ist bekannt für ihr zartes, fein marmoriertes Fleisch. Zeit zum Wachsen und eine natürliche Haltung sorgen für den Geschmack, den man am Ende auf dem Grill, in der Pfanne oder auf dem Teller erlebt.

Das Wurstsortiment von Hi-Roc ist ganzjährig erhältlich und besteht durchgehend je zur Hälfte aus Highland-Rind und Duroc-Schwein. Dazu kommen saisonale Spezialitäten wie Kochwurst und Pinkel. Je nach Verfügbarkeit bieten wir darüber hinaus eine große Auswahl an Fleisch vom Rind und Schwein. Ergänzt wird das Sortiment durch eigene Grillsaucen und Senfsorten.

Regionalität bedeutet für uns mehr als ein Etikett. Die Tiere werden in einer Landschlachterei in der Nähe geschlachtet und verarbeitet. Gemeinsam entstehen dort auch besondere Cuts und individuelle Zuschnitte. Hi-Roc folgt dabei konsequent dem „Nose-to-Tail“-Gedanken: Jedes Tier soll vollständig und respektvoll verwertet werden. Woher ein Produkt kommt, bleibt nachvollziehbar – und wer möchte, darf sich direkt vor Ort selbst ein Bild von unseren Höfen und der Tierhaltung machen.

Im SB-Hofladen an der Geesteallee 63 in Elmlohe gibt es Hi-Roc-Wurstwaren, Eier aus Freilandhaltung sowie Produkte regionaler Manufakturen. Ganz neu im Sortiment sind Nudeln aus eigenen Freilandeiern. Frischfleisch wird meist auf Vorbestellung angeboten. Das hat einen einfachen Grund: Bei uns gibt es Fleisch dann, wenn es verfügbar ist – nicht auf Knopfdruck.

Auch außerhalb des Hofes ist Hi-Roc unterwegs. Mit dem eigenen Grillwagen stehen wir auf Bauernmärkten, Hoffesten und Events in Bremerhaven und Umgebung. Ob Bratwurst, Krakauer oder hausgemachter Senf: Hier kommt ehrlicher Geschmack direkt vom Grill. Der Wagen kann außerdem für Firmenfeiern, Hochzeiten und private Feste gebucht werden.

Hi-Roc zeigt, wie modern regionale Landwirtschaft sein kann: transparent, verantwortungsvoll, genussorientiert und nah dran an den Menschen. Oder kurz gesagt: Norddeutsch. Echt. Und verdammt lecker.

Mehr Informationen, aktuelle Produkte und Bestellungen: hi-roc.de



Landwirte aus Leidenschaft: Dennis Wolff-von der Lieth (links) und Eric Pommer



KIOSK-FEELING auch für große Kinder

LAKRITZ AUS ALLER WELT UND GLUTENFREIE SPEZIALITÄTEN: ZWEI SCHWESTERN UND IHRE LEIDENSCHAFTEN

Wer erinnert sich nicht an die Kioske von früher? Große Gläser voller Lakritz, Fruchtgummi und Bonbons hinter dem Tresen – und davor stand man mit großen Augen und kleinem Taschengeld und dachte sich: „Einmal 20 Mark und ich lass' es hier mal richtig krachen!" Bei Tamara Scholz und ihrer Schwester Silvia Bellusci kann man sich heute wieder wie das Kind vor dem Schlaraffenland-Regal fühlen. Nur dass die Auswahl inzwischen noch größer ist.



Begonnen hat alles mit zwei Onlineshops und einem gemeinsamen Pop-up-Store. Daraus wurde ein fester Laden. Besonders schätzen die Schwestern den direkten Kontakt zu ihren Kunden, der Ideen, Feedback und Wünsche für neue Produkte liefert.

Links im gemeinsamen Laden dreht sich alles um Lakritz, rechts um glutenfreie Ernährung. Dazwischen teilen sich die beiden Schwestern den Verkaufstresen.

Zwei Schwestern, zwei Leidenschaften und ein Laden, in dem man sich – ganz wie früher am Kiosk – jedes Mal aufs Neue staunend umsehen kann. JS

In Tamaras LakritzLiebe gibt es Spezialitäten aus Schweden, Finnland, Dänemark, Holland, Italien und anderen Ländern. Fast 100 Sorten warten an der Candy-Bar darauf, entdeckt zu werden – süß, fruchtig, schokoladig und natürlich richtig salzig. „Viele, die reinkommen, sind erst einmal überfordert", erzählt Tamara schmunzelnd.

Lakritz polarisiert: Der eine liebt es, der andere verzieht das Gesicht. Darin liegt für Tamara aber auch der Reiz. Wer Lakritz bisher nicht mochte, kann sich vielleicht mit einer milden Sorte herantasten. Außerdem gibt es ein feines internationales Sortiment an Fruchtgummi-Spezialitäten.



Bei Silvias Glutenfreier Kochliebe gibt es selbst entwickelte Back- und Kochmischungen und viele Produkte rund um gesunde und unkomplizierte Ernährung. „Glutenfrei muss kein Verzicht sein", betont Silvia. Viele Kunden vertragen Gluten, kaufen ihre Sachen aber einfach, weil sie ihnen schmecken und schnell zubereitet sind.

GEWINNSPIEL

Wir verlosen je einen Gutschein über 20 Euro für LakritzLiebe und für Glutenfreie Kochliebe. Sende dazu eine E-Mail mit deiner Postleitzahl an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de und beantworte unter dem Betreff „Lakritz" die Frage:

AUS WELCHER PFLANZE WIRD LAKRITZ GEWONNEN?

oder unter dem Betreff „Glutenfrei" die Frage:

WELCHE GETREIDESORTE ENTHÄLT KEIN GLUTEN?

Teilnahmeschluss ist der 29. November. Wir wünschen dir viel Glück und viel Genuss.

ANZEIGE





200 JAHRE BREMERHAVEN *feier mit!*

2027 hat Bremerhaven einen ganz besonderen Grund zum Feiern: Die Seestadt wird 200 Jahre alt. Unter dem Motto „Unsere Welt. Unsere Stadt. Unser Bremerhaven" wird das Jubiläum zu einem Fest, das die ganze Stadt einbezieht. Mehr als 200 Veranstaltungen, Aktionen und Projekte laden über das Jahr hinweg ein, gemeinsam zurückzublicken, zu feiern und Bremerhavens Zukunft mitzugestalten.

„Das Jubiläum soll vor allem ein Fest der Menschen in Bremerhaven sein. Viele Vereine, Initiativen, Kulturschaffende und engagierte Bürgerinnen und Bürger bringen ihre Ideen ein und machen 2027 zu unserem gemeinsamen Jubiläumsjahr", sagt Benthe Stolz. Sie leitet bei der Erlebnis Bremerhaven das Projektbüro.

Zu den Höhepunkten zählen der Staatsakt zum 200. Geburtstag im Januar, ein großes Bürgerfest am 1. Mai in Geestemünde und die „Lütte SAiL" im August. Dazu kommen Konzerte, Kultur, Sport, Nachbarschaftsfeste und zahlreiche weitere Aktionen in den Stadtteilen. Viele Betriebe öffnen ihre Türen. Das Land Bremen stellt rund 1,4 Millionen Euro für Veranstaltungen und Projekte zur Verfügung. Der Veranstaltungskalender für „200 Jahre Bremerhaven" ist bereits online:

Scan einfach den QR-Code!

Ihr mögt nicht so lange warten und freut Euch schon? Dann zeigt, dass Ihr Fans von Bremerhaven seid: Mit dem Jubiläums-T-Shirt oder der Cap – sie gibt es im online-Shop. Und der Welt.Stadt.Club freut sich über weitere Mitglieder.

Hier findet Ihr alles zum Stadtjubiläum: bhv-200.de



kleine Rätsel – Pause

ober-flächl. liebens-würdig		Papa-geien-name	kleiner Kreis		arg, schlimm	Stadt in Algerien		Witterung, über lange Zeiträume betrachtet		Autor von „Das Schloss“ † 1924	Fußglied		Ruhe, Laut-losig-keit	z. Körper-reinigung i. Wasser liegen	Witwe von John Lennon (Yoko)	ugs.: Admini-strator (Kurzw.)
Wein-geist, Spiritus	▶	▼	▼		▼	▼		Mediziner	▶	▼	▼	(2)	Riesen-schlange	▶ ▼	▼	▼
Feld-bahn-wagen	▶				großer Fels-block im Meer	▶				anderes Wort für Insel	▶					
amerik. Schrift-steller (John)	▶			(1)				haarlos	▶				Haupt-kirche	▶		
▶					US-Raum-fahrt-behörde (Abk.)	▶				span. Artikel	▶		Standard der Film-empfind-lichkeit		Pro-gramm-datei-endung	
Wagen-bespan-nung		engl.: Arbeit		Nord-atlantik-pakt (Kurzw.)								▶	▼		▼	
Mensch zwischen 20 u. 29 Jahren	▶	▼	(8)	▼								ver-söhnen (gehoben)		poetisch: Löwe		Gebirge auf Kreta
▶												▶	(7)	▼		▼
Schulter-umhang		Offi-ziers-rang		ungleich								einge-legtes Tier-produkt	engl.: Bucht		Wagen-unter-stell-raum	
▶		▼	▼									dt. Garten-schau (Kurz-wort)	▶	(3)	▼	
Haupt-stadt Japans		zweiter griech. Buch-stabe		Buß-bereit-schaft	nun	▶	das Innere eines Brotes	▶	Ver-brechen	▶	Laub-baum	Erdauf-schüt-tung		amerik. Wort der Zu-stimmung		englisch: Kuss
männ-liches Schwein	▶	(6)		▼	Berg-stock bei St. Moritz	▶			Stadt und Staat der USA (2 Wörter)	▶	▼	▼		▼		▼
Monarch oder des-sen Stell-vertreter	▶						Wortteil für extrem	▶			(4)		gemau-ertes Ufer	▶		
Verkehrs-stockung	▶				kurz für: zu dem	▶		(5)	während der Woche	▶						
Begabung	▶			(9)			gefall-süchtig	▶					englisch: ja	▶		®

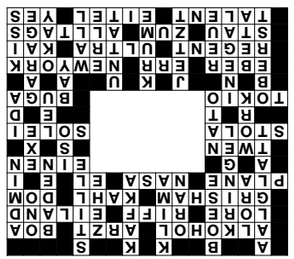


0626-1715

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Lösung

Sturmboee



IMPRESSUM
MOIN Bremerhaven **Verlag** GROTE KELLING MEDIA GmbH, c/o havenstudios Deck 4, Kantstraße 4, 27568 Bremerhaven, T 0471 983370, www.grote-kelling.de, Geschäftsführung: Jan Grotelüschen; **Herausgeber** Jan Grotelüschen (v.i.s.d.P.); **Redaktion** Lennart Edel, Jens Schönig, post@moin-bremerhaven.de; **Art Direction** Jule Christoffers, Judith Beusing, Neele Bremer, Sarah Huhle **Druckauflage** 30.000 Expl. im Auslagevertrieb **Fotos** GROTE KELLING (S. 1, 8, 10), Pura Vida Theater und Musical (S. 4), Iron Howl Athletics (S. 4, 49, 51), Bremerhaven hilft (S. 9, 11), JumpIn (S. 13), HI-ROC (S. 21), LakritzLiebe (S. 22), Mailin Knoke (S. 23), Leslie Barabasch (S. 32), Ehnerts (S. 32), Roberto Capitoni (S. 32), Benni Stark (S. 32), BÄKO (S. 34, 36), Picselweb Fotografie (S. 35), BIS/Tim David Müller-Zitzke (S. 36), Van Veenedaal (S. 40), Hagebaumarkt Langen (S. 48), Parkhaus Fitness Club (S. 54, 55, 56, 57), Arendt Dental (S. 59), Thomas Anthes (S. 64), Erlebnis Bremerhaven (S. 76), Guido Wurtz (S. 78), Björn Frebe (S. 82), Envato Elements (S. 4, 5, 6, 7, 12, 15, 16, 18, 20, 39, 52, 58, 59, 62, 64, 65, 69, 72, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 81), Adobe Stock (S. 4, 6, 16, 17, 19, 22, 25, 41, 42, 45, 46, 53, 60, 61, 63, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 80, 82), Unsplash (S. 46, 47); **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

Moin BREMERHAVEN



Kalender

NOV/DEZ 2026

Kategorien im Überblick

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

VERLOSUNG: FREIKARTEN FÜR CINEMOTION BREMERHAVEN

Ob aktuelle Filmhighlights wie Dune 3, Familienfilme oder eindrucksvolle Musikerlebnisse: Das CineMotion Bremerhaven hat eine große Bandbreite für beste Unterhaltung.

Gewinne 2x2 Freikarten
für einen beliebigen Film im CineMotion Bremerhaven

Schicke uns bis zum 15. Dezember eine Mail mit dem Betreff „CineMotion“ und deiner Postleitzahl an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de
bremerhaven.cinemotion-kino.de

MUSICAL-TICKETS ZU GEWINNEN

Gemeinsam mit dem Metropol-Theater Bremen verlosen wir Freikarten für zwei Musical-Highlights:

2x2 Tickets für die NACHT DER MUSICALS am 2.2.2027
2x2 Tickets für FALCO MEETS AMADEUS am 22.2.2027

Schick uns bis zum 31. Dezember eine Mail mit dem Betreff „Falco“ oder „Musical“ und deiner Postleitzahl an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de
metropol-theater-bremen.de

DIE NÄCHSTEN HEIMSPIELE DER EISBÄREN

Schnelle Ballwechsel, spektakuläre Würfe und jede Menge Stimmung: Die Eisbären Bremerhaven empfangen ihre nächsten Gegner in der Stadthalle. Hier sind die kommenden Heimspiele:

So, 15. November, 15 Uhr:
Eisbären Bremerhaven gegen BG Göttingen

Sa, 12. Dezember, 18.30 Uhr:
Eisbären Bremerhaven gegen EPG Baskets Koblenz

Di, 22. Dezember, 19.30 Uhr:
Eisbären Bremerhaven gegen Artland Dragons

Sa, 3. Januar, 16 Uhr:
Eisbären Bremerhaven gegen Tigers Tübingen

dieeisbaeren.de

BUSINESSTALK

Forum für Gründung und Nachfolge

20. November
14 bis 17 Uhr
timeport 2,
Barkhausenstraße 2

Inspiration trifft auf Chancen und Netzwerke: Die Wirtschaftsjunioren Bremerhaven laden in Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung wieder zum BUSINESSTALK ein.

Highlights: Deichbrand-Gründer Marc Engelke erklärt, wie das Festival zum regionalen Mega-Event wachsen konnte. Drei potenzielle Gründer präsentieren ihre Ideen beim Pitch-Wettbewerb. Und um 17 Uhr geht der BUSINESSTALK zur After-Work-Party mit DJ und Getränken über.

wj-bremerhaven.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

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 Goetheschule | Deichstr. 39

DONNERSTAG

Spiel_Lab: Spielenachmittag 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 | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | Jeden vierten Donnerstag des Monats

FREITAG

Tag der offenen Tür
15.00 Uhr | Tierschutz Bremerhaven 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

Repair-Café in Bad Bederkesa (Wissen)
15.00 Uhr | zeit:maschine | Am Markt 7, Bad Bederkesa | 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 Geestemünde | Schillerstr. 64



Führungen im Deutschen Auswandererhaus
11.00 und 14.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus | Marie-Juchacz-Platz 1

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

07.11. BIS 08.11.

Bremerhaven Kreativmesse
Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1 | jeweils 10.00 bis 18.00 Uhr

02.11. BIS 27.11.

Ausstellung „Winterlicht“
Stadtbibliothek im Hanse Carré, Bremerhaven | während der Öffnungszeiten

13.11. BIS 15.11.

Herbst-Bücherflohmarkt
Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | während der Öffnungszeiten

20.11. BIS 22.11.

Verkaufsoffene Adventstage in der Innenstadt
Fußgängerzone, Havenwelten und Columbus Center|Fr/Sa/So jeweils 10.00 bis 18.00 Uhr

23.11. BIS 30.12.

Weihnachtsmarkt Bremerhaven – Lichterglanz an der Weser
Havenwelten / Innenstadt Bremerhaven | täglich ab 11.00 Uhr

01.12. BIS 03.12.

Werkstattverkauf der Spielzeugwerkstatt Holz & Co.
Van-Heukelum-Str. 10 | täglich 10.00 bis 14.00 Uhr

19.12. BIS 23.12.

Adventswoche im Stadttheater
Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10 | Konzerte, Ballett und Kindervorstellungen

Wiederkehrende Termine

SO. 01.11. BIS SA. 12.12.

Een Stünn Roh
Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10
01.11. | 15.00 Uhr
06.11. | 19.30 Uhr
08.11. | 18.00 Uhr
13.11. | 19.30 Uhr
15.11. | 18.00 Uhr
19.11. | 19.30 Uhr
26.11. | 19.30 Uhr
27.11. | 19.30 Uhr
29.11. | 15.00 Uhr
11.12. | 19.30 Uhr
12.12. | 19.30 Uhr

SO. 01.11. BIS FR. 18.12.

Die verkaufte Braut
Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10
01.11. | 15.00 Uhr
20.11. | 19.30 Uhr
12.12. | 19.30 Uhr
18.12. | 19.30 Uhr

SO. 01.11. BIS SO. 20.12.

Filmerlebnis Fischbahnhof360°
Am Schaufenster 6
01.11. | 10.00 Uhr
15.11. | 10.00 Uhr
06.12. | 10.00 Uhr
20.12. | 10.00 Uhr

DI. 03.11. BIS MI. 18.11.

Kostprobe-Reihe
Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10
03.11. | 18.30 Uhr
„Die Leben der Andersen“
18.11. | 18.30 Uhr
„Die unendliche Geschichte“

MI. 04.11. BIS MI. 18.11.

Führung Seemannsgarn, Legenden und Meer
Tourist-Info Hafeninsel | H.-H.-Meier-Str. 6 | Bremerhaven
04.11. | 19.00 Uhr
18.11. | 19.00 Uhr

DO. 05.11. BIS SO. 29.11.

Aali muss los
JUB – Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2
05.11. | 10.30 Uhr
06.11. | 10.30 Uhr
08.11. | 16.00 Uhr
24.11. | 10.30 Uhr
27.11. | 10.30 Uhr
29.11. | 16.00 Uhr

FR. 06.11. BIS DO. 17.12.

Tanzrausch
Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10
06.11. | 19.30 Uhr
28.11. | 19.30 Uhr
17.12. | 19.30 Uhr

FR. 06.11. BIS FR. 18.12.

Waffelschnack
Zolli / das Beet | Kistnerstr. 54
06.11. | 10.00 bis 12.00 Uhr
13.11. | 10.00 bis 15.00 Uhr
20.11. | 10.00 bis 12.00 Uhr
27.11. | 10.00 bis 12.00 Uhr
04.12. | 10.00 bis 12.00 Uhr
11.12. | 10.00 bis 12.00 Uhr
18.12. | 10.00 bis 15.00 Uhr

DI. 10.11. BIS DI. 08.12.

Herbst- und Advents-Kneipenquiz-Reihe
abwechselnd Weserperle Dedesdorf und Das Beet
10.11. | 18.00 Uhr
26.11. | 18.00 Uhr
08.12. | 18.00 Uhr

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

SO. 15.11. BIS DO. 10.12.

Die Mausefalle
Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10
15.11. | 19.30 Uhr
22.11. | 18.00 Uhr
10.12. | 19.30 Uhr

SO. 15.11. BIS MO. 16.11.

1. Familienkonzert
Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10
15.11. | 11.00 Uhr
16.11. | 10.00 Uhr

DI. 17.11. BIS DO. 03.12.

Gold!
JUB – Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2
17.11. | 10.30 Uhr
18.11. | 10.30 Uhr
19.11. | 10.30 Uhr
22.11. | 16.00 Uhr
01.12. | 10.30 Uhr
02.12. | 10.30 Uhr
03.12. | 10.30 Uhr
(letzte Vorstellung)

FR. 20.11. BIS SO. 06.12.

Die unendliche Geschichte
Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10
20.11. | 10.30 Uhr (Premiere)
25.11. | 09.00 Uhr
26.11. | 09.30 Uhr
30.11. | 09.00 Uhr
30.11. | 11.00 Uhr
01.12. | 09.30 Uhr
01.12. | 11.30 Uhr
02.12. | 09.00 Uhr
02.12. | 11.00 Uhr
03.12. | 09.30 Uhr
03.12. | 11.30 Uhr
06.12. | 11.00 Uhr
06.12. | 14.00 Uhr

Tagestermine

FR. 20.11. BIS SO. 22.11.

Die Original Weihnachtsfichte – Comedy-Kabarett
Piccolo Haventheater | Bürgermeister-Smidt-Str. 200
20.11. | 19.30 Uhr
21.11. | 19.30 Uhr
22.11. | 19.30 Uhr

MO. 23.11. BIS DI. 24.11.

3. Sinfoniekonzert „Spiegelungen“
Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10
23.11. | 20.00 Uhr
24.11. | 19.30 Uhr

FR. 27.11. BIS SO. 06.12.

Anneliese kehrt zurück (Teil 2)
Piccolo Haventheater | Bürgermeister-Smidt-Str. 200
27.11. | 19.30 Uhr
28.11. | 19.30 Uhr
29.11. | 19.30 Uhr
04.12. | 19.30 Uhr
05.12. | 19.30 Uhr
06.12. | 19.30 Uhr

DI. 24.11. BIS MI. 30.12.

Genussführung über den Weihnachtsmarkt
Treffpunkt Große Kirche | Bremerhaven
24.11. | 15.30 bis 18.00 Uhr
25.11. | 15.30 bis 18.00 Uhr
01.12. | 15.30 bis 18.00 Uhr
02.12. | 15.30 bis 18.00 Uhr
08.12. | 15.30 bis 18.00 Uhr
09.12. | 15.30 bis 18.00 Uhr
15.12. | 15.30 bis 18.00 Uhr
16.12. | 15.30 bis 18.00 Uhr
22.12. | 15.30 bis 18.00 Uhr
23.12. | 15.30 bis 18.00 Uhr
29.12. | 15.30 bis 18.00 Uhr
30.12. | 15.30 bis 18.00 Uhr

DI. 08.12. BIS MI. 09.12.

Die Pubertäts-Docs – Chill mal!
Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6
08.12. | 20.00 Uhr
09.12. | 20.00 Uhr

FR. 04.12. BIS MI. 30.12.

Dinner For One mit Viergängemenü
Salondampfer Hansa | Liegeplatz H.-H.-Meier-Str. vor dem Zoo Am Meer
04.12. | 18.30 Uhr
05.12. | 18.30 Uhr
18.12. | 18.30 Uhr
20.12. | 18.30 Uhr
29.12. | 18.30 Uhr
30.12. | 18.30 Uhr

MI. 30.12. BIS DO. 31.12.

Dinner For One
Piccolo Haventheater | Bürgermeister-Smidt-Str. 200
30.12. | 17.30 Uhr
30.12. | 19.30 Uhr
31.12. | 15.30 Uhr
31.12. | 17.30 Uhr
31.12. | 19.30 Uhr

Albert Schweitzer
inklusive Pflegedienste gGmbH
sehen. helfen. achten.
WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT
0471 – 52007 · asw-bhv.de

SO 01.11.26

Superheldencircus Bremerhaven
11.00 Uhr | Sportplatz Grünhöfe | Grünhöfer Kirchweg | Bremerhaven

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

MO 02.11.26

Aus der Sammlung
11.00 Uhr | Kunstmuseum Bremerhaven | Karlsburg 1

Kids & Co. – der Flohmarkt rund ums Kind
11.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

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

DI 03.11.26

Kostprobe: „Die Leben der Andersen“
18.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Ausbildung und Studium beim Zoll
16.00 Uhr | Berufsinformationszentrum (BiZ) Bremerhaven | Grimsbystr. 1

MI 04.11.26

Theatersnack zur Mittagszeit
13.00 Uhr | Strandkorbbühne in der Stadtbibliothek | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Kreativpost – Gestalte deine Weihnachtskarte
14.30 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

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

Bremen vier Comedy Club
19.30 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

DO 05.11.26

Ausbildung und Studium bei der Agentur für Arbeit
16.00 Uhr | BIZ Bremerhaven | Grimsbystr. 1

Ulrike Herrmann: Geld als Waffe
19.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

FR 06.11.26

Waffelschnack
10.00 bis 12.00 Uhr | Zolli / das Beet | Kistnerstr. 54

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

Tanzrausch
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Four Imaginary Boys – The Cure Tribute
20.00 Uhr | Shiva, Kulturbahnhof-Lehe | Moltkestr. 13

Dean Collins and the DC7
20.00 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstr. 73

Philipp Scharrenberg: Verwirren ist menschlich
20.00 Uhr | Capitol | Hafenstr. 156

SA 07.11.26

Die Leben der Andersen – Premiere
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

instant impro
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Bremerhaven Kreativmesse
10.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

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

Dean Collins & The DC Seven
20.00 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

Sedaa (MN/IR)
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

SO 08.11.26

Matinée des Sports
11.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

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

Bremerhaven Kreativmesse
10.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Laternenfest & Lichtermeer
12.00 Uhr | Havenplaza | Am Längengrad 12

Benni Stark – Schon lustig, wenn's witzig ist
18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MO 09.11.26

Montags-Quiz
19.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Foyer | Theodor-Heuss-Platz 10

DI 10.11.26

QwieQwiz das Kneipenquiz
18.00 Uhr | Weserperle Dedesdorf | Fährstr.

Polizei Bremerhaven: Das duale Studium
16.00 Uhr | BIZ | Agentur für Arbeit Bremerhaven | Grimsbystr. 1

MI 11.11.26

Martinsumzug rund um die Christuskirche
17.30 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

DO 12.11.26

BHVGTWC – Buchclub in der Stadtbibliothek
17.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Karaoke Party
18.00 Uhr | Stadtbibliothek im Hanse Carré | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

FR 13.11.26

Gruselführung
16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Treffpunkt Theaterkasse | Theodor-Heuss-Platz 10

Führung „Kaum zu glauben“
16.00 Uhr | Tourist-Info Hafeninsel | Hermann-Henrich-Meier-Str. 6

HAVEN BALL – Der Marineball Bremerhaven
19.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Foyer | Wilhelm-Kaisen-Platz 1



Jane & Fargo
20.00 Uhr | Shiva | Moltkestr. 13

Waffelschnack
10.00 bis 15.00 Uhr | Zolli / das Beet | Kistnerstr. 54

Chorkonzert
19.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

Es schmil.zt – Musikalische Satire
19.30 Uhr | Piccolo Haventheater | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

Barbara Ruscher: Romantik – aber zack zack!
20.00 Uhr | Capitol | Hafenstr. 156

SA 14.11.26

Winterführung durch den Zoo am Meer
11.00 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str. 7

Tierisch Lange Nacht – Feierlicher Saisonabschluss
18.00 Uhr | Deutsches Schifffahrtsmuseum | Hans-Scharoun-Platz 1

Roberto Capitoni – 60 ist das Neue 40
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Comedy Flash
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

We Love 90s
21.00 Uhr |Apollo | Georgstr. 73

SO 15.11.26

1. Familienkonzert
11.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

True Crime Magic
18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MO 16.11.26

1. Familienkonzert
10.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Sperrgut Markt
12.00 Uhr | Förderwerk Bremerhaven | Dieselstr. 5

DI 17.11.26

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

MI 18.11.26

Kostprobe: „Die unendliche Geschichte“
18.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

DO 19.11.26

Vortrag: Winter an der Nordseeküste
18.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

Mark Terkessidis: Gewalt am Denken. Wann beginnt Faschismus?
19.30 Uhr | Arbeitnehmerkammer Bremen | Barkhausenstr. 16



FR 20.11.26

Waffelschnack
10.00 bis 12.00 Uhr | Zolli / das Beet | Kistnerstr.54

Verkaufsoffene Adventstage in der Innenstadt
10.00 Uhr | Fußgängerzone, Havenwelten und Columbus Center

SA 21.11.26

Weihnachtsbasar der Elbe-Weser Welten
10 bis 17 Uhr | Heinrich-Brauns-Str. 9

Marie-Antoinette oder Kuchen für alle!
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Johannes Flöck – Früher war ich jünger
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Supertramp by Dreamer
20.00 Uhr | Shiva, Kulturbahnhof-Lehe | Moltkestr. 13

Christin Jugsch: Plan A wird durchgezogen
20.00 Uhr | Capitol | Hafenstr. 156

Les Barbeaux (FR)
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

SO 22.11.26

Marco Brüser & Friends (Vol. 16)
16.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MO 23.11.26

3. Sinfoniekonzert „Spiegelungen“
20.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Weihnachtsmarkt Bremerhaven – Eröffnung
18.00 Uhr | vor der Großen Kirche

DI 24.11.26

3. Sinfoniekonzert „Spiegelungen“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Bremen Vier COMEDY CLUB
18.30 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstr. 73

MI 25.11.26

Open Movement Jam – freie Tanz- und Bewegungsimprovisation (Sport)
19.00 Uhr | Shiva | Moltkestr. 13

DO 26.11.26

Die Ehnerts – Küss langsam
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Kneipenquiz im beet
18.00 Uhr | Das Beet | Kistnerstr. 54

FR 27.11.26

Waffelschnack
10.00 bis 12.00 Uhr | Zolli / das Beet | Kistnerstr. 54

Führung „Kaum zu glauben“
16.00 Uhr | Tourist-Info Hafeninsel | Hermann-Henrich-Meier-Str. 6

Ulan & Bator: Undsinn
20.00 Uhr | Capitol | Hafenstr. 156

Führung „Nachts im Theater“
20.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Treffpunkt Theaterkasse | Theodor-Heuss-Platz 10

SA 28.11.26

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

Tanzrausch
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Adventskonzert
16.00 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

FLASHBACK PARTY
19.00 Uhr | Apollo Bremerhaven | Georgstr. 73

Wall of Dads mit Impact Approved, Not My Art und Protovibe
19.00 Uhr | Shiva | Moltkestr. 13



SO 29.11.26

Fischer & Jung – DER MESSIAS
18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Großer Flohmarkt – Aus Liebe zum Alten
10.00 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

1. Advent – Adventskranzbinden im Speckenbütteler Park
14.00 Uhr | Speckenbütteler Park | Marschenhausweg 3

Moin BREMERHAVEN

DI 01.12.26

Werkstattverkauf der Spielzeugwerkstatt Holz & Co.
10.00 bis 14.00 Uhr | Van-Heukelum-Str. 10

MI 02.12.26

Theatersnack zur Mittagszeit
13.00 Uhr | Strandkorbbühne in der Stadtbibliothek | Bürgermeister-Smidt-Str. 10

Werkstattverkauf der Spielzeugwerkstatt Holz & Co.
10.00 bis 14.00 Uhr | Van-Heukelum-Str. 10

DO 03.12.26

Gold! – letzte Vorstellung
10.30 Uhr | JUB – Junges Theater Bremerhaven | Columbusstr. 2

Werkstattverkauf der Spielzeugwerkstatt Holz & Co.
10.00 bis 14.00 Uhr | Van-Heukelum-Str. 10

FR 04.12.26

Blick hinter die Kulissen
16.00 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Treffpunkt Theaterkasse

ERC Bremerhaven: Märchenshow „Der gestiefelte Kater“
16.30 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Deichpoeten Poetry Slam
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

Helene Bockhorst: Lebensfrau
20.00 Uhr | Capitol | Hafenstr. 156

SA 05.12.26

Winterführung durch den Zoo am Meer
11.00 Uhr | Zoo am Meer | H.-H.-Meier-Str. 7

ERC Bremerhaven: Märchenshow „Der gestiefelte Kater“
12.30 Uhr und 16.30 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

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

Ingo Appelt – Männer nerven stark
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SO 06.12.26

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

Adventskonzert des Bremerhavener Kammerchores
16.00 Uhr |Christuskirche | Schillerstr. 1

DI 08.12.26

Die Pubertäts-Docs – Chill mal!
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Advents-Kneipenquiz
18.00 Uhr | Weserperle Dedesdorf | Fährstr.

MI 09.12.26

Open Movement Jam – freie Tanz- und Bewegungsimprovisation (Sport)
19.00 Uhr | Shiva | Moltkestr. 13

Adventskonzert „Adventszauber“
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10



Die Pubertäts-Docs – Chill mal!
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

DO 10.12.26

Die Mausefalle
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

FR 11.12.26

Waffelschnack
10.00 bis 12.00 Uhr | Zolli / das Beet | Kistnerstr. 54

Weihnachtsparty
18.00 Uhr | Foyer der Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Jan Preuß – (V)ERZIEHER-Weihnachtsshow
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Bernd Gieseking: Ab dafür!
20.00 Uhr | Capitol | Hafenstr. 156

SA 12.12.26

Echtes Leben + Chris Matthew Brandy
19.00 Uhr | Shiva | Moltkestr. 13

Caveman – Du sammeln, ich jagen!
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

SO 13.12.26

Schöne wilde Weihnacht – Weihnachtslesung mit Oliver Peuker
15.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

Jörg Seidel – The Christmas Menue
18.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

MO 14.12.26

2. Kammerkonzert
20.00 Uhr | Deutsches Auswandererhaus | Marie-Juchacz-Platz 1

DO 17.12.26

Tanzrausch
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

FR 18.12.26

Die verkaufte Braut
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Waffelschnack
10.00 bis 15.00 Uhr | Zolli / das Beet | Kistnerstr. 54

SA 19.12.26

instant impro
20.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

Schöne wilde Weihnacht – Lesung mit Oliver Peuker
20.00 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5

SO 20.12.26

4. Advent – Filmerlebnis Fischbahnhof360°
10.00 Uhr | Fischbahnhof | Am Schaufenster 6

Dirk Böhling – Es begab sich aber zu der Zeit...
15.00 Uhr | Theater im Fischereihafen | Am Schaufenster 6

DO 24.12.26

Heiligabend – Weihnachtsmarkt Bremerhaven
11.00 bis 14.00 Uhr | Havenwelten Bremerhaven

Christvesper mit Krippenspiel für Kita- und Vorschulkinder
14.30 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstr. 1

SO 27.12.26

Weihnachtsmarkt Bremerhaven
11.00 Uhr | Havenwelten Bremerhaven

DO 31.12.26

Silvester – Weihnachtsmarkt Bremerhaven
11.00 bis 20.00 Uhr | Havenwelten Bremerhaven

TIF-HIGHLIGHTS IM NOVEMBER & DEZEMBER



Ingo Appelt – MÄNNER NERVEN STARK

5. DEZEMBER | 20 UHR

In seinem neuen Programm zerlegt Ingo Appelt unser Miteinander so wunderbar und pointiert wie kein anderer. Nichts ist vor ihm sicher - von der Kommunikation zwischen den Geschlechtern bis hin zu kleinen Macken und Mackern, die uns das Leben schwer machen. Appelt ist der Safe Space des Lachens, die letzte Bastion gegen das Spießertum.



Roberto Capitoni – 60 ist das neue 40

14.NOVEMBER | 20 UHR

Die besten Jahre kommen nach den Guten und das konnten weder die Dinosaurier noch die Einwohner von Pompeji von sich behaupten. Als er jung war, war 60 schon alt, heute hat Roberto Capitoni ein paar einfache Tricks zur Hand, um wieder jung zu wirken. Stand-Up-Comedy in 4D: Sehen, Hören, Fühlen, Lachen!



Die Ehnerts – Küss langsam – Mit dir im falschen Film

26. NOVEMBER | 20 UHR

In Film und im Fernsehen enden Liebesgeschichten immer im besten Moment. Umarmung, langer Kuss und dann: Abblende! Wir erfahren aber nie, wie die Traumpaare mit dem anschließenden Beziehungsalltag klarkommen. Hier setzen die Ehnerts an. KÜSS LANGSAM ist eine ebenso atemberaubende wie komische Tour de Force durch Männer- und Frauenbilder unserer Zeit.



Benni Stark – Schon lustig, wenn's witzig ist

8. NOVEMBER | 20 UHR

Schlagfertig, witzig und improvisierend beobachtet Benni Stark den Alltag. Deshalb gleicht bei ihm keine Show der anderen: Er verbindet klare Geschichten mit dem, was im Moment entsteht – spontan, direkt und immer nah am Publikum.

TICKETS FINDEST DU AUF
tif-bremerhaven.de

Moin BREMERHAVEN

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 €*

Wiebach elektrotechnik by ImSerTec

DEIN NÄCHSTER KARRIERE-SCHRITT

KOMM' INS TEAM & BEWIRB DICH JETZT:

Auftragskoordinator (m/w/d)
Elektrotechnikmeister (m/w/d)
Elektriker/ Elektroniker (m/w/d)

ZUM JOBPORTAL

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

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





Full Service für die *Lebensmittelbranche*

BUSINESS-TALK: BÄKO BREMERHAVEN SETZT AUF VIELFÄLTIGES PORTFOLIO

Bäckereien und Konditoreien – das steckt bei der Genossenschaft BÄKO Bremerhaven schon im Namen. Doch der Großhändler versorgt auch zahlreiche weitere lebensmittelverarbeitende Betriebe im gesamten Elbe-Weser-Dreieck mit Produkten und Dienstleistungen. Wir haben den geschäftsführenden Vorstand Mirko Oeltermann zum Business-Talk getroffen. Er erklärt, warum die Genossenschaft für viel mehr als Backzutaten steht und wie sie den aktuellen Herausforderungen der Branche begegnet.

„Wir bieten unseren Mitgliedern und Kunden das Gesamtpaket für ihr Unternehmen – alles aus einer Hand", fasst Mirko Oeltermann die Aufgabe der BÄKO Bremerhaven zusammen. 48 Firmen zählen zu den Mitgliedern der Genossenschaft. Dazu kommen viele weitere Kunden. Über den Großhandel können sie alles vom 25-Kilo-Sack Mehl über tiefgekühlten Lachs bis zur gesamten Einrichtung für den Gastronomie-Betrieb beziehen. Mehr als 8.000 Artikel sind in der Zentrale in Geestland auf Lager, rund 20.000 können innerhalb kurzer Zeit beschafft werden.

„Unsere Kunden wissen, dass sie bei uns echte Qualität bekommen – und das schnell", unterstreicht der Vorstand. Neben Backstuben zählen die Bereiche Hotellerie, Gastronomie und Lebensmittelindustrie zu den Hauptabnehmern in der Region. Der Service beginnt mit dem möglichst günstigen Einkauf aller benötigten Waren. BÄKO übernimmt auch die gesamte Warenlogistik bis zum Kunden.



Mirko Oeltermann leitet seit 2009 die Geschäfte der BÄKO Bremerhaven.

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG FÜR UNTERNEHMEN

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Beratung: Welche Produkte passen zu welchem Unternehmen? Wie können Abläufe optimiert und die Qualität gesteigert werden? Wo kann Digitalisierung helfen? „Der Großhandel allein reicht heute nicht mehr aus. Wir stellen den Kunden in den Mittelpunkt", erläutert Mirko Oeltermann. Gemeinsam werden Lösungen gefunden – auch unkonventionell, Hauptsache passend. Die BÄKO versteht sich als eine Art Sparringspartner und treibt die Vernetzung der Unternehmen in der Region voran. Denn eine starke Branche fördert auch eine starke Genossenschaft.







Dazu passt die regionale Vermarktung von lokalen Erzeugern. Sahne kommt zum Beispiel aus Lamstedt, Eier aus Meckelstedt und Elmlohe, Milchprodukte aus Zeven. Das fördert Nachhaltigkeit und stärkt die Region. Die gelieferten Produkte werden durch externe Labore überprüft und die Lieferanten regelmäßig besucht. Das garantiert die BÄKO-Zentrale in Duisburg auch bei Produkten, die aus dem Ausland kommen.

Aufgrund steigender Rohstoff- und Energiekosten stehen die lebensmittelverarbeitenden Betriebe überall unter Druck. Mirko Oeltermann spricht von einer nie dagewesenen Dynamik am Markt. Ihren Umsatz konnte die BÄKO Bremerhaven von 19,56 Millionen Euro im Jahr 2024 auf 20,08 Millionen Euro 2025 sogar steigern: „Trotz Inflation in den Kosten haben wir es weiterhin geschafft, kostendeckend zu arbeiten. Das wird allerdings immer herausfordernder." Der größte Faktor seien hier die Personalkosten.

FOKUS AUF GESAMTE LEBENSMITTELBRANCHE

Das Bäckereihandwerk leidet in Deutschland zusätzlich zu den steigenden Lohnkosten unter dem Druck der Discounter und hohen Energiekosten. Laut Statistik des Zentralverbands des Deutschen Bäckerhandwerks sank die Zahl der eingetragenen Innungsbetriebe von 10.925 im Jahr 2018 auf zuletzt 8.659. Die BÄKO Bremerhaven nimmt längst verstärkt Kunden außerhalb des Bäckereihandwerks in den Fokus. „Mit backenden Betrieben hat zwar alles angefangen. Aber von unserem Service profitieren Unternehmen aus der gesamten Lebensmittelbranche", erklärt Mirko Oeltermann.

Ihre Energiekosten senkt die BÄKO Bremerhaven durch eine eigene Photovoltaik-Anlage auf dem Dach der Zentrale in Langen. Rund 50 Prozent des eigenen Bedarfs deckt sie damit ab. Ein weiterer Ansatz für die Zukunft ist die Digitalisierung des Betriebs. So sparen zum Beispiel digitale Lieferscheine Zeit und Papier. Genauso, wie der Onlineshop den Bestellprozess der Kunden erleichtert oder Schnittstellen die Bestellungen aus dem System der Kunden direkt ins BÄKO-Lager übermitteln. „Zukunft ist das Ergebnis unserer gemeinsamen Entscheidungen", unterstreicht Mirko Oeltermann. LE

baeko-bremerhaven.de



Die BÄKO unterteilt sich in die BÄKO-Zentrale eG mit Sitz in Duisburg, 24 Regionalgenossenschaften in ganz Deutschland und eine in Österreich. Die Genossenschaften beschäftigen mehr als 3.200 Menschen und erwirtschafteten 2025 einen Umsatz von 2,5 Milliarden Euro. Rund 8.100 Bäckereien und Konditoreien sind Mitglied, dazu kommen zahlreiche Kunden aus der Lebensmittelbranche.

BUSINESSTALK 2026 – FORUM FÜR GRÜNDUNG UND NACHFOLGE

HIER WERDEN KREATIVE IDEEN ZU ERFOLGREICHEN UNTERNEHMEN

Wie wächst aus einer Geschäftsidee ein erfolgreiches Unternehmen? Diese Frage steht im Mittelpunkt von „BUSINESSTALK 2026" – dem Gründungs- und Nachfolgeforum der Wirtschaftsjunioren Bremerhaven am Freitag, 20. November. Highlights der Veranstaltung sind ein Impuls-Vortrag des Deichbrand-Gründers Marc Engelke und der Pitch-Wettbewerb mit Preisen für die besten Geschäftsideen.

Das Forum für Gründung und Nachfolge beginnt um 14 Uhr im timeport 2. Nach der Begrüßung gibt Deichbrand-Chef Marc Engelke Einblicke in die Entwicklung des Festivals zum Mega-Event. Ein weiterer Höhepunkt ist der Startup-Pitch-Wettbewerb: Hier präsentieren die Teilnehmer in zwei Minuten ihre Geschäftsideen. Das Publikum entscheidet dann, wer das Preisgeld von 500 Euro gewinnt.

Zwischendurch und im Anschluss gibt es viel Zeit für Fachgespräche und gegenseitiges Kennenlernen. Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Anmeldung bei den Wirtschaftsjunioren Bremerhaven wird gebeten unter: LE

wj-bremerhaven.de/?veranstaltung=34735





Neuer Hotspot für die *Startup*-Szene

GRÜNDUNGS- UND INNOVATIONSZENTRUM LUNIQ ÖFFNET IM JANUAR

Bild: BIS/Tim David Müller-Zitzke

Innovative Geschäftsideen brauchen passende Rahmenbedingungen, um sich weiterzuentwickeln. Mit dem luniq entsteht am Eingang des LUNEDELTAS in Bremerhaven ein Gründungs- und Innovationszentrum für Start-ups, junge Unternehmen und innovative Projekte. Geplant sind Büro- und Werkstattflächen in unterschiedlichen Größen sowie Co-Working-Bereiche und Besprechungs- und Tagungsräume. Start ist im Januar 2027.

Das LUNEDELTA in Bremerhaven wird als ein Gewerbegebiet entwickelt, das wirtschaftliche Perspektiven mit einer qualitätsvollen Freiraumplanung und Nachhaltigkeitsaspekten verbinden soll. Die Nachhaltigkeitsausrichtung wird durch konkrete Nachweise begleitet: Für die Erschließung des Gebiets liegt ein DGNB-Zertifikat in Platin vor. Auch die Planung des Gesamtgebiets und des Gebäudes luniq wurden bereits mit DGNB-Vorzertifikaten in Platin ausgezeichnet. Damit wird die Nachhaltigkeitsqualität auf unterschiedlichen Ebenen der Standortentwicklung berücksichtigt – von der Erschließung über die Gebietsplanung bis hin zum einzelnen Gebäude.

Das luniq soll als Anlaufpunkt für Gründungen und Innovationen dienen. Bei seiner Planung werden unter anderem Aspekte der Energieeffizienz und des Ressourceneinsatzes berücksichtigt. Vorgesehen sind Büros und Werkstätten mit verschiedenen Größen und Zuschnitten, Co-Working-Bereiche sowie Besprechungs- und Tagungsräume. „Wir erleben, dass Unternehmen heute deutlich konkretere Fragen stellen als noch vor einigen Jahren – etwa zur technischen Infrastruktur, zu Energieaspekten oder dazu, welche Rahmenbedingungen ein Standort langfristig bietet“, berichtet Janna Brißke, Projektmanagerin für Immobilien- und Gewerbeflächenvermarktung bei der BIS. Mit seinen unterschiedlichen Flächenangeboten soll das luniq Unternehmen in verschiedenen Entwicklungsphasen ansprechen und Raum für neue Arbeitsformen, Kooperationen und Geschäftsideen schaffen.

STARTPUNKT FÜR DAS LUNEDELTA

Die Wirtschaftsförderer der BIS unterstützen und beraten die Mieterinnen und Mieter im luniq aktiv auf ihrem Weg von der Idee zum etablierten Unternehmen. Das luniq soll dabei auch eine Keimzelle für das gesamte LUNEDELTA sein. Hier gestartete Unternehmen finden in der Umgebung die ideale Fläche, um weiter zu wachsen. Mit einem Preisrabatt für das erste Jahr fördert die BIS außerdem die ersten zehn Büro-Mieterinnen und -Mieter beziehungsweise die ersten drei Werkstatt- Mieterinnen und -Mieter im luniq.

Ein Besichtigungstermin kann jederzeit online gebucht werden:





AUF EINEN KAFFEE MIT DEN GRÜNDERINNEN

DER FEMALE FOUNDERS COFFEE CLUB BREMERHAVEN BRINGT UNTERNEHMERINNEN ZUSAMMEN

Gründerinnen stehen oft vor besonderen Herausforderungen. Sie sind zum Beispiel familiär stärker eingebunden oder haben durch Teilzeitarbeit weniger Startkapital. Im Female Founders Coffee Club Bremerhaven tauschen sich Gründerinnen einmal im Monat über diese Herausforderungen aus – und erhalten Fachwissen und Inspiration aus vielfältigen Fachvorträgen.

Wie präsentiere ich mein Unternehmen in 60 Sekunden klar und interessant? Welche Strategien fördern Produktivität und Wachstum? Und wie gehe ich mit persönlichen Herausforderungen und Ängsten um? Das sind einige der Themen, die im Female Founders Coffee Club behandelt werden.

„Neben der Vermittlung von Fachwissen spielt auch der Erfahrungsaustausch eine wichtige Rolle. Die Teilnehmerinnen erhalten Raum, eigene Fragestellungen einzubringen, Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen“, erläutert Ina Hacheney vom Arbeitsförderzentrum im Lande Bremen GmbH (afz). Sie leitet dort die Existenzgründungsberatung für Frauen und gehört zu den Organisatorinnen des Female Founders Coffee Club.







Ina Hacheney (rechts) vom afz berät und begleitet Gründerinnen.

LANGFRISTIGE ERFOLGE

Frauen gründen laut Ina Hacheney oft in Branchen wie Dienstleistung, Beratung, Gesundheit und im kreativen oder sozialen Bereich. „Dort ist der Kapitalbedarf zwar häufig geringer, gleichzeitig sind Geschäftsmodelle schwerer skalierbar und persönliche Arbeitszeit wird schnell zum begrenzenden Faktor“, erklärt sie. Das Unternehmen soll nicht nur wirtschaftlich tragfähig sein, sondern muss auch langfristig zum Privatleben passen.

Teilweise fehlen auch weibliche Vorbilder und der Austausch mit erfolgreichen Gründerinnen. Genau dort setzt der Female Founders Coffee Club an. Seit seinem Auftakt im Sommer 2022 ist ein lebendiges Netzwerk entstanden. Ein unverbindlicher Besuch kann dabei der erste Schritt zum eigenen Unternehmen sein. Weitere Unterstützung gibt es zum Beispiel über die Existenzgründungsberatung für Frauen beim afz. LE

Weitere Infos und Anmeldung unter:
starthaus-bremen.de **afznet.de**





So bleibt *die Kälte* draußen

EFFIZIENTES DÄMMEN UND HEIZEN FÜR EIN GEMÜTLICHES ZUHAUSE

Wenn der Winterwind sein lausiges Lied um die Hausecken pfeift und die Temperaturen in Richtung Gefrierpunkt sinken, zeigt sich ziemlich schnell, wie gut ein Haus mit der Kälte klarkommt. Während es in manchen Wohnungen trotz aufgedrehter Heizung immer irgendwo zieht und die Heizkosten durch die Decke gehen, bleibt es in einem gut gedämmten Zuhause angenehm warm. Das Geheimnis steckt dabei nicht allein in der Heizung: Ein energieeffizientes Haus hält die Wärme möglichst lange dort, wo du sie haben willst – drinnen.

WÄRME GAR NICHT ERST VERLIEREN

Die beste Energie ist natürlich die, die gar nicht erst verbraucht wird. Deshalb beginnt Energieeffizienz bei der Gebäudehülle. Wände, Dach, Kellerdecke und Bodenflächen sollten möglichst wenig Wärme nach draußen entweichen lassen. Eine gute Dämmung ist wie eine warme Winterjacke fürs Haus.

Gerade über das Dach kann viel Wärme verloren gehen. Wer schon einmal im Winter ein schlecht gedämmtes Dachgeschoss erlebt hat, weiß, wie schnell ein Raum auskühlen kann. Eine ausreichende Dachdämmung macht deshalb einen großen Unterschied. Auch die Außenwände sollten möglichst wenig Wärme durchlassen. Bei älteren Häusern lohnt sich eine energetische Bestandsaufnahme, bevor einfach drauflos saniert wird.

Ulrich Holzbau GmbH
Dachstühle
Innenausbau
Carports
Dachsanierung
Reparaturarbeiten
Am Grollhamm 19 • 27574 Bremerhaven • info@ulrich-holz.de • 0471 / 48328650
Geschäftsführer: S. Ulrich • Handy: 0179 / 6 80 66 07 • **ulrich-holz.de**



Neue und gut isolierte Fenster sparen langfristig bares Geld.

Besonders im Auge haben solltest du die sogenannten Wärmebrücken. Das sind die Stellen, an denen die Gebäudehülle schlechter gedämmt ist – zum Beispiel an Balkonen, Fensteranschlüssen oder Gebäudeecken. Hier kann Wärme schneller nach außen gelangen und Feuchtigkeit wird zum Problem.

FENSTER ALS SCHWACHSTELLE

Alte Einfach- oder schlecht isolierte Doppelverglasungen sind echte Wärmelecks. Moderne Fenster mit guter Wärmeschutzverglasung halten die Heizwärme wesentlich besser im Haus. Gleichzeitig wird es am Fenster deutlich angenehmer: Die Oberfläche bleibt vergleichsweise warm, anstatt spürbare Kälte weit in den Raum abzustrahlen.

Aber auch neue Fenster allein machen noch kein energieeffizientes Haus. Werden sie in einem schlecht gedämmten Gebäude eingebaut, kann sich das Verhältnis von Luftaustausch und Feuchtigkeit verändern und zu Schimmel führen. Undichte Fenster einfach durch besonders dichte zu ersetzen, ohne sich um die Lüftung zu kümmern, ist also keine gute Idee. Eine energetische Sanierung ist immer auch ein Gesamtkunstwerk.

LÜFTEN – ABER RICHTIG

Auch ein gut gedämmtes Haus muss regelmäßig gelüftet werden. Denn beim, Kochen, Wäschetrocknen und natürlich schon beim Atmen entsteht Feuchtigkeit. Bleibt sie dauerhaft in der Raumluft, kann sich an kalten Stellen Kondenswasser bilden – daraus wird im schlechtesten Fall Schimmel. Deshalb braucht es einen regelmäßigen Luftaustausch.

Statt das Fenster im Winter stundenlang gekippt zu lassen, ist kurzes, kräftiges Stoßlüften meist die bessere Lösung: Zehn Minuten das Fenster sperrangelweit aufmachen und die frische Luft genießen.

Noch komfortabler ist eine kontrollierte Wohnraumlüftung. Moderne Anlagen können die warme Abluft nutzen, um die frische Außenluft vorzuwärmen. So kommt Sauerstoff ins Haus, ohne dass gleichzeitig große Mengen Heizenergie zum Fenster hinaus verschwinden.

DIE HEIZUNG MUSS ZUM HAUS PASSEN

Je weniger Wärme ein Gebäude verliert, desto weniger Leistung muss deine Heizung bringen. Das ist besonders interessant bei modernen Wärmepumpen. Sie arbeiten am effizientesten, wenn sie mit vergleichsweise niedrigen Vorlauftemperaturen auskommen. Eine Fußbodenheizung bietet dafür ideale Voraussetzungen, aber auch größere Heizkörper können in vielen Fällen mit niedrigeren Temperaturen betrieben werden.

> *» Eine energetische **Sanierung** ist immer auch ein **Gesamtkunstwerk.** «*

Das bedeutet aber nicht, dass eine Wärmepumpe in jedes Gebäude einfach eingebaut und angeschlossen werden kann. Entscheidend ist das Zusammenspiel aus Gebäudehülle, Heizflächen und tatsächlichem Wärmebedarf. In einem unsanierten Altbau ist es deshalb sinnvoll, erstmal die größten Wärmeverluste zu reduzieren.

Auch wer mit einer klassischen Öl- oder Gasheizung unterwegs ist, kann Energie sparen: Heizkörper sollten nicht von Möbeln oder langen Vorhängen verdeckt werden, Thermostate sollten richtig eingestellt sein und eine regelmäßige Wartung kann helfen, die Anlage effizient zu betreiben.

WÄRME CLEVER VERTEILEN

Dabei braucht nicht jeder Raum dieselbe Temperatur. Wohn- und Kinderzimmer dürfen muggelig warm sein, während im Schlafzimmer oft ein paar Grad weniger angenehm sind. Auch Flure oder selten genutzte Räume müssen keine permanente Wellness-Temperatur haben. Programmierbare Thermostate passen die Temperatur an deinen Tagesablauf an. Wenn du morgens zur Arbeit gehst, muss deine Wohnung nicht stundenlang mit Wohlfühltemperatur auf dich warten. Die Heizung kann rechtzeitig wieder hochfahren, bevor du nach Hause kommst.

Wichtig: Ganz herunterkühlen sollte man Räume im Winter auch nicht. Große Temperaturunterschiede zwischen benachbarten Räumen können die Feuchtigkeit an kalten Wänden und somit wieder Schimmel begünstigen.





Anzeige

IHRE BAUSTEINE FÜR DIE ZUKUNFT IHRES HAUSES



Seit 1854 sind wir für die Menschen in unserer Region da. Schon lange ist unser Geschäft aber nicht mehr nur die klassische Energieversorgung. Hinzugekommen sind individuelle Energielösungen direkt bei unseren Kunden: auf dem Dach, im Gebäude und am Stellplatz. Dabei denken wir Wärme, Strom, Mobilität und Kommunikation zusammen. Denn wer selbst Strom erzeugt und gezielt einsetzt, hat seine Energiekosten besser im Griff. In Kombination mit einer Wärmepumpe oder einem Elektroauto lässt sich auch die Abhängigkeit von fossilen Energieträgern verringern.

Vier Bausteine

Vier Bausteine, die Sie einzeln nutzen oder sinnvoll miteinander kombinieren können – individuell passend zu Ihren Gegebenheiten: Eine **Wärmepumpe** nutzt Umweltwärme für Heizung und Warmwasser. Mit **swb Wärmepumpe komfort** begleiten wir Sie von der Planung bis zur Installation. Gemeinsam prüfen wir, ob eine Wärmepumpe zu Ihrer Immobilie passt und welche Voraussetzungen dafür erfüllt sein müssen. Im Mittelpunkt stehen dabei Ihr Gebäude und sein Wärmebedarf. Eine **Photovoltaikanlage** macht geeignete Dachflächen zur eigenen Stromquelle. Mit **swb Solar komfort** erhalten Sie Ihre individuell geplante Anlage aus einer Hand. Gerade wenn Ihr Betrieb tagsüber Strom benötigt, lässt sich Sonnenenergie direkt vor Ort einsetzen: für Arbeitsgeräte, die Wärmepumpe oder das Laden eines Elektroautos. Das senkt den Netzbezug und macht Sie ein Stück unabhängiger vom Energiemarkt. Eine **Wallbox** ermöglicht das Laden des Elektroautos direkt am eigenen Stellplatz. Zusammen mit einer passenden Steuerung kann sie überschüssigen Solarstrom zum Laden nutzen. So wird das Elektroauto zum zusätzlichen Abnehmer für die Energie vom Dach. **Glasfaser** schafft die leistungsfähige Verbindung für Ihren Alltag – ob Homeoffice, Video-Streaming für die Familie oder Telefonie. Auch internetbasierte Anwendungen zur Überwachung und Steuerung Ihrer Energieversorgung profitieren von einer stabilen Verbindung. Glasfaser ergänzt damit die Energielösungen um eine starke digitale Infrastruktur.

Wenn aus Bausteinen ein System wird

Wie das Zusammenspiel aussehen kann, zeigt ein Beispiel: Tagsüber versorgt die PV-Anlage Ihr Haus. Ein Teil des Solarstroms fließt bei Bedarf in die Wärmepumpe oder ins Elektroauto. Ein Batteriespeicher kann Überschüsse für später bereithalten – etwa für den Abend. So lässt sich mehr selbst erzeugter Strom nutzen. Die Abstimmung übernimmt ein geeignetes Energiemanagementsystem. Es verknüpft Erzeugung, Speicher und kompatible Verbraucher und steuert die Energieflüsse. Über eine App oder ein Onlineportal behalten Sie den Überblick.

Klein anfangen, sinnvoll erweitern

Sie müssen nicht alles auf einmal umsetzen. Vielleicht starten Sie mit einer PV-Anlage und ergänzen später einen Speicher oder eine Wallbox. Wenn diese Schritte früh mitgedacht werden, lassen sich passende Komponenten auswählen und spätere Erweiterungen vorbereiten.

Wenn wir Sie jetzt ein wenig neugierig gemacht haben, dann schauen Sie doch ganz einfach auf unsere Internetseite unter swb.de/zukunft oder scannen Sie den QR-Code.

swb.de/zukunft

swb
FÜR HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR MICH.



Ist dein Zuhause gut isoliert, wird es auch mit wenig Heizenergie kuschelig warm.

LASS DIE SONNE REIN

Auch im Winter kann die Sonne einen Beitrag leisten. Große Fenster auf der Südseite lassen die Sonne ins Haus und erwärmen Räume an sonnigen Tagen spürbar. Im Sommer sollte ein Gebäude gleichzeitig vor zu viel Sonneneinstrahlung geschützt werden – etwa durch außenliegenden Sonnenschutz.

Wer noch einen Schritt weitergehen möchte, kann das Haus mit einer Photovoltaikanlage zum privaten Kraftwerk ausbauen. Der erzeugte Strom lässt sich beispielsweise für Haushaltsgeräte, eine Wärmepumpe oder – mit entsprechender Technik – für ein Elektroauto nutzen. Ein Batteriespeicher macht den Solarstrom auch dann nutzbar, wenn die Sonne längst Feierabend hat.

Expertentipp

„Über ein schlecht gedämmtes Dach kann gerade im Winter viel Wärme verloren gehen. Wer hier saniert, merkt den Unterschied oft nicht nur beim Energieverbrauch, sondern auch beim ganzen Wohngefühl: Es zieht weniger und die Räume bleiben gleichmäßiger warm. Deshalb lohnt sich speziell bei älteren Dächern immer ein genauer Blick auf die Dämmung."

Sergey Ulrich,
Ulrich Holzbau, Bremerhaven

NICHT NUR NEUBAUTEN KÖNNEN ENERGIE SPAREN

Das energieeffiziente Haus muss übrigens keineswegs ein nagelneuer Bau sein. Gerade in älteren Gebäuden schlummert oft erhebliches Einsparpotenzial. Dämmung, neue Fenster, eine optimierte Heizungsanlage oder eine bessere Regelung können den Energieverbrauch deutlich reduzieren.

Dabei gilt: Nicht jede Maßnahme ist für jedes Haus sinnvoll. Ein Energieberater kann Schwachstellen aufspüren und zeigen, welche Sanierungen in welcher Reihenfolge sinnvoll ist. Denn die teuerste Lösung ist nicht automatisch die beste – und manchmal bringt eine vergleichsweise kleine Maßnahme schon erstaunlich viel.

WARM DURCH DEN WINTER – UND FIT FÜR DIE ZUKUNFT

Ein energieeffizientes Haus ist also mehr als eine dicke Dämmschicht oder eine moderne Heizung. Es ist ein Zusammenspiel aus Gebäudehülle, Fenstern, Lüftung, Heizung und möglichst selbst erzeugter Energie. Wer die Wärme im Haus hält, statt sie ständig nachproduzieren zu müssen, spart nicht nur Heizkosten. Das Zuhause wird meist auch spürbar behaglicher. Dann gibt es nichts schöneres, als aus der molligen Stube warm lächelnd hinauszusehen, wie das Novemberwetter sich hilflos an deinem Fenster abrackert. Und die Heizung dabei nicht einmal auf Hochtouren läuft. JS



Lichtblicke für die *dunkle Jahreszeit*

DIE BELEUCHTUNGSTRENDS IN HERBST UND WINTER

Wenn draußen schon am Nachmittag die Dunkelheit hereinbricht, steigt im Innern des Heims automatisch das Bedürfnis nach mehr Licht. Schließlich soll es nicht nur hell genug sein, um nicht über die Katze, den Couchtisch und die eigenen Füße zu stolpern. Die richtige Beleuchtung entscheidet auch darüber, ob ein Zimmer so einladend wirkt wie ein Verhörraum – oder ob man es sich dort an langen Herbst- und Winterabenden richtig gerne gemütlich macht.

Der große Trend heißt dabei: weg von der einen Lampe an der Decke, hin zum Lichtkonzept in mehreren Ebenen. Grundlicht, gezieltes Funktionslicht und stimmungsvolle Akzente werden kombiniert. Das klingt nach Innenarchitekturstudium, lässt sich aber erstaunlich einfach umsetzen.

EINE LAMPE FÜR ALLES? WAR GESTERN!

Die klassische Deckenleuchte hat natürlich noch nicht ausgedient. Sie sorgt für Orientierung und dafür, dass der Raum bei Bedarf ordentlich hell wird. Gemütlichkeit entsteht aber meistens erst durch zusätzliche Lichtquellen. Eine Stehleuchte neben dem Lieblingssessel, eine kleine Tischlampe auf dem Sideboard oder eine Wandleuchte können einen Raum völlig verändern. Gerade in der dunklen Jahreszeit lohnt es sich, einzelne Bereiche bewusst zu beleuchten. Die Leseecke bekommt ihr eigenes Licht, der Esstisch wird zum Mittelpunkt des Raumes und ein dunkler Winkel verschwindet nicht länger im Schatten. Statt den kompletten Raum mit einer einzigen, möglichst hellen Lampe zu fluten, erschaffst du kleine Lichtinseln.

INDIREKTES LICHT SORGT FÜR ATMOSPHÄRE

Besonders angesagt bleibt indirekte Beleuchtung. LED-Bänder hinter dem Fernseher oder unter einem Regal lassen Wände und Gegenstände sanft erstrahlen. Auch Wand- und Deckenfluter sorgen dafür, dass das Licht nicht ins Auge strahlt, sondern über Flächen in den Raum zurückgeworfen wird.

Das Ergebnis: weniger Blendung und deutlich mehr Atmosphäre. Kleinere Räume können durch indirektes Licht ruhiger und optisch großzügiger wirken. Akku-Leuchten, LED-Strips und flexible Steh- oder Tischleuchten lassen sich oft ohne großen Aufwand einsetzen.

WARMWEISS STATT OPERATIONSSAAL

Ein wichtiger Punkt ist die Lichtfarbe. Denn hell ist nicht gleich hell. Während kühleres Licht in Arbeitsbereichen durchaus sinnvoll sein kann, darf es im Wohnzimmer oder Schlafzimmer gerne wärmer zugehen. Warmweißes Licht sorgt für eine behagliche Atmosphäre – genau das Richtige, wenn Wind und Regen gegen die Scheiben peitschen.

Besonders praktisch sind dimmbare Leuchten. Dieselbe Helligkeit passt schließlich nicht zu jedem Moment. Zum Aufräumen darf es gerne etwas heller sein, beim Fernsehen reicht oft ein sanfter Lichtschein und zum gemütlichen Lesen braucht es wiederum gezieltes Licht am richtigen Platz.

SMART – ABER BITTE NICHT KOMPLIZIERT

Auch smarte Beleuchtung bleibt ein großer Trend. Lampen lassen sich per App, Fernbedienung oder Sprachsteuerung dimmen, ihre Farbtemperatur verändern oder zu bestimmten Zeiten automatisch ein- und ausschalten. Wer möchte, kann verschiedene Szenarien speichern: morgens hell und aktivierend, abends warm und gemütlich.

Für ein modernes Lichtkonzept muss aber nicht gleich die komplette Wohnung zum Smart Home werden. Schon einzelne smarte Leuchtmittel können erstaunlich praktisch sein. Besonders bequem wird es, wenn mehrere Lampen gemeinsam gesteuert werden. Ein Knopfdruck – und aus „Ich muss noch den Haushalt machen“ wird „Jetzt ist Feierabend“.

LAMPEN DÜRFEN WIEDER AUFFALLEN

Neben der Technik spielt auch das Design eine Rolle. Leuchten werden selbst zum Möbelstück. Große Pendelleuchten über dem Esstisch, organische Formen, strukturiertes oder getöntes Glas und auffällige Wandleuchten setzen Akzente, auch wenn sie gerade ausgeschaltet sind.

Bei den Materialien bleibt es wohnlich: Holz, Stoff, Glas und natürliche Strukturen sind gefragt. Dazu kommen warme Metalltöne wie Messing oder Bronze. Statt möglichst kühl und technisch auszusehen, dürfen Lampen wieder Charakter zeigen. Eine auffällige Leuchte ist nicht nur eine Lichtquelle, sondern auch ein kleines Kunstwerk.

DIE RICHTIGE MISCHUNG MACHT'S

Eine gute Grundbeleuchtung sorgt für Orientierung. Eine gezielte Leuchte hilft beim Lesen, Kochen oder Arbeiten. Und indirektes oder dekoratives Licht schafft die Atmosphäre. Wer diese drei Ebenen miteinander verbindet, kann denselben Raum je nach Situation völlig unterschiedlich wirken lassen.

Und genau darum geht es in den kommenden Monaten: Wenn draußen die Tage kurz und die Abende lang werden, darf es drinnen ruhig ein bisschen heller sein. Aber eben nicht einfach nur hell. Sondern warm, gemütlich und genau so, dass man sich beim Blick nach draußen denkt: Eigentlich ist es auf dem Sofa gerade auch ganz schön. JS

Scheiben-Doktor
SCHEIBE KAPUTT?
CUXHAVEN
Poststraße 97 · 27474 Cuxhaven
Tel. 04721 - 66 52 60
BREMERHAVEN
Langener Landstr. 279 · 27578 Bremerhaven
Tel. 0471 - 98 13 320
www.scheiben-doktor.de

idealtransport
Umzüge - Lagerung - Kleintransporte
Küchenmontagen - Beiladungen
Aktenlagerung
AMÖ
Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.
... damit Ihr Umzug nicht im CHAOS endet!
Schiffdorfer Chaussee 41 27574 Bremerhaven
Tel.: 0471 - 92 12 556 / Mobil: 0172 - 42 35 344
Fax: 0471 - 92 12 558 / e-mail: umzuege@idealtransport.de

ANZEIGE



VOM SCHRAUBENREGAL INS WINTERWUNDERLAND

WEIHNACHTSZAUBER IM HAGEBAUMARKT LANGEN

Draußen wird es früher dunkel, die ersten Lichter leuchten in den Fenstern und langsam beginnt die Vorfreude auf die schönste Zeit des Jahres. Auch im hagebaumarkt Langen zieht jetzt zwischen Werkzeug, Farbe und Gartenzubehör die Weihnachtsstimmung ein.

KLEINE DETAILS, GROSSE WIRKUNG

Ob klassisch, verspielt, nostalgisch oder schlicht: Im Gartencenter wartet eine große Auswahl an Weihnachtsdekoration darauf, entdeckt zu werden. Im liebevoll gestalteten Dekohaus finden sich zahlreiche Ideen für ein festliches Zuhause – von glänzenden Kugeln und stimmungsvoller Beleuchtung bis zu dekorativen Accessoires, mit denen sich persönliche Akzente setzen lassen.

Dabei sind es oft gerade die kleinen Dinge, die aus einem Raum eine Weihnachtswelt machen. Ein paar besondere Anhänger am Tannenbaum, warmes Licht auf der Fensterbank oder eine liebevoll dekorierte Ecke können schon für jede Menge Festtagsstimmung sorgen. Und wer beim Stöbern eigentlich nur „mal eben gucken" wollte, sollte vorsichtshalber etwas Zeit mitbringen.

DER WEIHNACHTSBAUM DARF NICHT FEHLEN

Natürlich gehört auch der klassische Weihnachtsbaum zum Fest. Ab November stehen im Außenbereich des Gartencenters vielfältige Weihnachtsbäume bereit. Dazu kommen kleinere Tannenbäumchen im Topf – eine schöne Alternative für alle, die auch nach den Feiertagen noch etwas vom grünen Weihnachtsboten haben möchten.

An den Adventswochenenden lohnt sich der Besuch im hagebaumarkt Langen auch aus einem anderen Grund: Die Auszubildenden des Marktes organisieren wieder eine Spendenaktion zugunsten der Bremerhavener Haustierversorgung. Heiße Waffeln und Getränke sorgen dabei für eine kleine Stärkung. So lässt sich der vorweihnachtliche Einkaufsbummel gleich mit einer guten Tat verbinden.

Vielleicht beginnt ja dein Weihnachtszauber dieses Jahr nicht auf dem Weihnachtsmarkt, sondern ganz unspektakulär zwischen Tannengrün, Lichterglanz und Schraubenregal. JS



Gerade kleine Dinge können oft große Weihnachtsstimmung verbreiten.

Moin BREMERHAVEN

#teamspirit
VEREINE AUS DER REGION



Wettkampf gegen sich selbst ***und für den guten Zweck***

#TEAMSPIRIT: IRON HOWL ATHLETICS TRAINIERT FÜR LAUFWETTBEWERBE UND HYROX-RENNEN

Den eigenen Körper zu Höchstleistungen bringen – und dabei auch noch Gutes für Andere tun. Das ist Programm bei der Bremerhavener Trainingsgemeinschaft Iron Howl Athletics. Das Team tritt bei Hyrox-Fitnesswettbewerben und zu Lauf-Events an. Im Sommer schafften die Sportler eine Strecke von 100 Kilometern und sammelten damit Spenden für das Kinderhospiz Cuxhaven-Bremerhaven. Jetzt plant Iron Howl Athletics eine 48-Stunden-Laufbandaktion für den guten Zweck.

Hyrox ist ein Wettbewerb für Fitness-Sportler mit feststehenden Disziplinen und Regeln. Regelmäßig gibt es internationale Events, bei denen sich die Teilnehmer direkt miteinander messen können – aktuell zum Beispiel in Hamburg, aber auch in Denver, Shanghai oder Johannesburg. Acht 1000-Meter-Läufe wechseln sich dort mit acht Trainingsstationen ab. Dazu gehören unter anderem das Ziehen und Schieben eines mit Gewichten beschwerten Schlittens über 50 Meter und 100 Wiederholungen einer Übung, bei der ein Medizinball aus der Hocke hochgestemmt und gegen eine Wand geworfen wird. Am Ende zählt, wer alle Stationen am schnellsten bewältigt. Die stärksten Sportler schaffen den einheitlichen Hyrox-Parcours in unter einer Stunde. Durch die vergleichbaren Ergebnisse und den Wettbewerbscharakter hat die Sportart international mittlerweile hunderttausende Anhänger.



„Das Format verbindet Ausdauer und Kraft und gibt dem Training ein klares Ziel“, fasst Philip Wahle von Iron Howl Athletics zusammen. Er gehört zu den neun festen Mitgliedern des Clubs. „Besonders schön ist für viele, dass man sich gemeinsam darauf vorbereiten kann und den Wettkampf als Team erlebt“, fügt er hinzu. Für das gemeinsame Training hat sich Iron Howl Athletics nahe der Stresemannstraße eine Halle mit allen nötigen Hyrox-Geräten eingerichtet. Fast jeden Tag wird dort trainiert – ob zusammen oder selbstständig. Die Vorbereitung auf Wettbewerbe ist laut Philip Wahle dabei genauso wichtig wie die Menschen zusammenzubringen.

Offen für alle ist deshalb der sonntägliche „Run Club“. „Wirklich jede und jeder kann mitlaufen, ganz unabhängig vom Leistungsniveau“, unterstreicht Philip Wahle. Oft folgen mehr als 20 Teilnehmer den Aufrufen. Startpunkt und Ziel sind dabei immer die eigene Halle, die Strecken variieren. Wer nach dem Lauf noch nicht völlig ausgepowert ist, kann anschließend an den Geräten weitertrainieren. Das Laufen ist ein Grundpfeiler von Hyrox und auch von Iron Howl Athletics.

58 KILOMETER SCHON VOR DEM STARTSCHUSS

So entstand auch die Idee, durch besondere Laufaktionen Spenden zu sammeln. „Wir wollten als Team etwas machen, das uns fördert und gleichzeitig anderen zugutekommt“, erinnert sich der Fitness- und Motivationscoach.

HYROX

Der Sport trainiert Ausdauer und Muskeln. Die Übungen sind leicht zu lernen und können in verschiedenen Schwierigkeitsgraden absolviert werden. Es gibt insgesamt 14 verschiedene Altersgruppen und Leistungskategorien.

Bei Wettbewerben können Teilnehmer einzeln, im Doppel oder als größeres Team antreten. Die festen Übungen und Abläufe sorgen für eine sehr gute Vergleichbarkeit bei Wettbewerben. Sportler können sich weltweit in Rankings miteinander messen. Hyrox wurde 2017 in Deutschland von einem Sportveranstalter und einem Profisportler gegründet.

250 Euro für dich!*
Mach den **HUK-Check.**

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

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



HUK

* **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





Der 100-Kilometer-Lauf rund um den Cuxhaven-Marathon war für Iron Howl Athletics die größte Herausforderung des Jahres.

Einen besonderen Erfolg feierte Iron Howl Athletics in diesem Jahr beim Cuxhaven-Marathon: Sechs Clubmitglieder starteten am Wettkampftag schon um 2.45 Uhr morgens an Bremerhavens südlicher Stadtgrenze und liefen von dort aus zur Startlinie in Cuxhaven. So hatten sie schon 58 Kilometer hinter sich, als sie den Marathon begannen. Am Ende des Tages kamen 100 gelaufene Kilometer zusammen. Mit ihrer extremen Leistung sammelten sie außerdem Spenden für das Kinderhospiz Cuxhaven-Bremerhaven und schafften Aufmerksamkeit für dessen wichtige Arbeit.

„Die Herausforderung war nicht nur die körperliche Belastung“, berichtet Philip Wahle. Müdigkeit, Erschöpfung und Schmerzen wachsen von Stunde zu Stunde, das Ziel rückt nur langsam näher. „Genau da wird der Teamgeist entscheidend: Man motiviert sich gegenseitig, achtet aufeinander und trägt gemeinsam dazu bei, dass alle weitermachen können“, fasst er zusammen. Nach rund 13 Stunden erreichten fünf der sechs Iron-Howl-Läufer ihr Ziel. Nur einer musste mit starken Krämpfen vorher stoppen.

NÄCHSTE AKTION SCHON GEPLANT

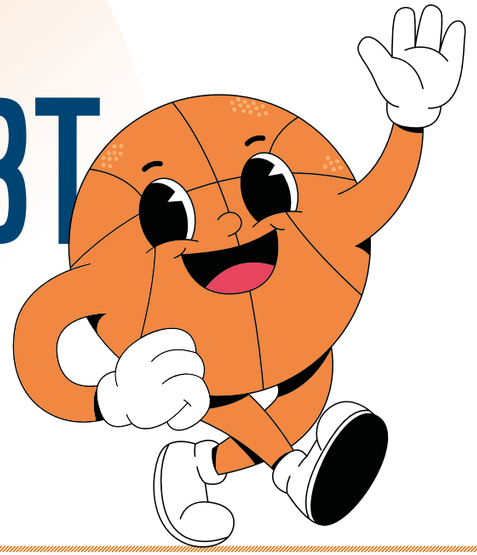
Nach dem Hyrox-Wettbewerb in Hamburg im Oktober bereitet sich das Team jetzt auf die nächste Spendenaktion vor: Innerhalb von 48 Stunden wollen sie auf Laufbändern an ihre Grenzen gehen. „Uns ist wichtig, neben den sportlichen Herausforderungen auch Aktionen auf die Beine zu stellen, die unserer Region etwas zurückgeben“, sagt Philip Wahle. Gerade läuft die Suche nach Sponsoren und Partnern.

Iron Howl Athletics hat schon seinen Ursprung in einem wohltätigen Projekt: 2024 fanden sich Sportler aus Bremerhaven und Umgebung für eine 24-Stunden-Ruderaktion zusammen. Innerhalb eines Tages ruderte das Team insgesamt 304 Kilometer an Fitnessgeräten und sammelte so mehr als 1.200 Euro für einen guten Zweck. „Dabei haben wir gemerkt, wie viel entstehen kann, wenn man Sport und Gemeinschaft mit einem gemeinsamen Ziel verbindet“, erklärt Philip Wahle.

Mehr Eindrücke vom Training und den Termin für den nächsten Lauftreff findest du auf der Instagram-Seite von Iron Howl Athletics:

instagram.com/iron_howl_athletics/

ALLES BLEIBT *ANDERS*



POINT GUARD UND EISBÄREN-RÜCKKEHRER VINCENT FRIEDERICI IM INTERVIEW

Vincent, vor sechs Jahren hast du bei den Eisbären deine ersten ProA-Spiele gemacht. Wie fühlt sich dieses „Homecoming“ an?
Es fühlt sich toll an. Vieles ist mir noch vertraut, auch wenn sich bei den Verantwortlichen einiges verändert hat. Und mit Hendrik ist sogar jemand hier, mit dem ich schon bei den Sixers und beim MBC zusammengespielt habe. Das hat es sehr leicht gemacht, mich schnell wieder wohlzufühlen.

Deine Karriere hat dich zuletzt nach Nürnberg geführt. Was hat dich diese Zeit gelehrt?
Die Zeit war gerade am Anfang nicht einfach. Aber ich habe mich durchgebissen und konnte mich im ersten Jahr gut entwickeln und im zweiten daran anknüpfen. Nürnberg hat mich als Mensch wachsen lassen, und das hat sich auch auf dem Spielfeld bemerkbar gemacht.

Du trainierst seit Jahren im Sommer zusätzlich individuell in den USA. Was unterscheidet das Training dort vom deutschen Basketball?
Vor allem die Athletik in der Breite. Dort steht der individuelle Basketball stärker im Vordergrund, während die Ausbildung hier teamorientierter ist und dadurch mehr klassische Rollenspieler entstehen. Ich nehme aus den USA vor allem unterschiedliche Ansätze verschiedener Trainer mit. Das zeigt mir immer wieder neue Möglichkeiten, mein Spiel weiterzuentwickeln.

Dein Ziel ist klar: Du willst in die BBL. Warum soll das mit den Eisbären gelingen?
Bremerhaven ist ein ambitionierter Standort und hat sich in den vergangenen Jahren sehr positiv entwickelt. Gemeinsam aufzusteigen wäre natürlich großartig. Aber sportlich geht es jedes Jahr bei null los. Deshalb müssen und werden wir von Spiel zu Spiel denken – und dann sehen, was möglich ist. JS

GEWINNSPIEL

Wenn du Vincent und die Eisbären in der Halle anfeuern willst, dann nimm an unserem Gewinnspiel teil. Wir verlosen 1x2 Karten für das Spiel der Eisbären gegen die Artland Dragons Quakenbrück am 22. Dezember um 19:30 Uhr in der Stadthalle Bremerhaven. Sende dazu eine E-Mail mit dem Betreff „Eisbären“ und deiner Postleitzahl an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de und beantworte die folgende Frage:

BEI WELCHEM VEREIN BESTRITT VINCENT SEIN ERSTES BUNDESLIGA-SPIEL?

Teilnahmeschluss ist der 6. Dezember.

Wir wünschen dir viel Glück und ein spannendes Match.



KLEINE ROUTINEN, *GROSSE WIRKUNG*

MINI-WORKOUTS FÜR DEN ALLTAG, VON EXPERTEN EMPFOHLEN

Kennst du das? Du bist zum ersten Mal im Fitnessstudio und hängst schon direkt zu Anfang im Gerät wie ein Sack Murmeln. Keine Sorge, damit bist du nicht allein. „Bei jahrelanger Bewegungsarmut verliert man mit der Zeit das Gefühl für den eigenen Körper“, sagt Lukas Katarius vom Parkhaus Fitness Club.

Tatsächlich beginnt das eigentliche Training nicht erst beim Pumpen an Lastzug oder Butterfly, sondern mitten in deinem Alltag. Schon mit kleinen Übungen, die sich in deinen Tagesablauf integrieren lassen, lernst du deine Körperwahrnehmung zu schärfen und deine Bewegungen bewusster einzusetzen. Gemeinsam mit den Experten vom Parkhaus Fitness Club haben wir ein wissenschaftlich fundiertes Mini-Workout entwickelt, das dich so perfekt auf das Studio vorbereitet und ganz nebenbei deine Langlebigkeit („Longevity“ heißt das Zauberwort) nachweislich boostet. Das Beste daran: Du brauchst dafür kein Equipment und nur ein paar Minuten Zeit.





1 DAS KONTROLLIERTE AUFSTEHEN

Sit-to-Stand



WANN

Bei jedem Aufstehen vom Schreibtischstuhl oder dem Sofa.

SO GEHT'S

Die Füße stehen hüftbreit flach auf dem Boden. Der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne. Nun drückst du dich kontrolliert nach oben – völlig ohne Schwung zu holen und ohne die Hände zur Hilfe zu nehmen. Beim Hinsetzen senkst du das Gesäß ebenso langsam ab, bis es den Stuhl berührt.

ACHTUNG

Lass deine Knie beim Aufstehen auf keinen Fall nach innen knicken. Das Gewicht bleibt fest auf den Fersen und der Fußaußenseite.

SO WIRKT'S

Die Fähigkeit, ohne Hilfe aufzustehen, ist ein starker Faktor für den Erhalt der Muskelmasse und die Langlebigkeit im Alter. Deine Oberschenkel werden gekräftigt und die Knie stabilisiert.



HNO-Praxis Dr. Uhe



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

Grashoffstr. 6
27570 Bremerhaven
Tel: 0471/21167

2 EXZENTRISCHES TREPPENSTEIGEN

Slow-Down

WANN

Jedes Mal, wenn du eine Treppe hinabgehst – egal ob im Treppenhaus oder an der Haltestelle.

SO GEHT'S

Statt die Stufen unkontrolliert hinunterzufallen, verlangsamst du jeden Schritt nach unten ganz bewusst. Das vordere Bein fängt das gesamte Körpergewicht sanft ab. Lass dir etwa zwei Sekunden Bremszeit pro Stufe.

ACHTUNG

Der Fuß rollt sauber von der Fußspitze zur Ferse ab. Der Oberkörper bleibt aufrecht, kein Hineinsacken in die Hüfte.

SO WIRKT'S

Beim langsamen Absenken muss die Muskulatur gegen die Schwerkraft arbeiten. Das trainiert Kraft und Stabilität und setzt gleichzeitig einen Reiz für Knochen und Sehnen – ohne dass du gleich außer Atem kommst.



3 DER EINBEINSTAND

Zähneputz-Balance

WANN

Morgens und abends beim Zähneputzen – ideal ist je eine Minute pro Seite.

SO GEHT'S

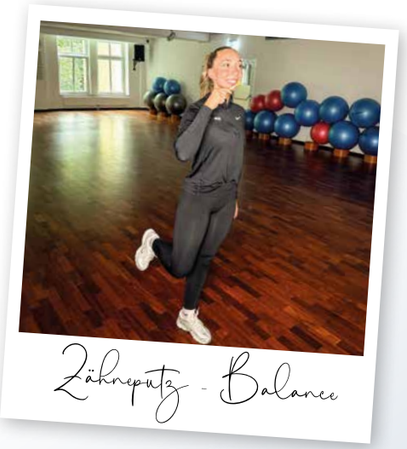
Stelle dich auf ein Bein und winkle das andere leicht an. Das Standbein bleibt im Knie minimal gebeugt und wird nicht starr durchgedrückt. Halte den Rumpf aktiv und die Wirbelsäule lang.

ACHTUNG

Das Becken darf nicht zur Seite absinken, sondern muss absolut gerade bleiben. Wenn es zu wackelig wird, tippst du mit den Zehen des angehobenen Beins kurz als „Notanker" den Boden an.

SO WIRKT'S

Laut Studien bleiben Menschen mit guter Balance im Einbeinstand im Alter gesünder und haben ein geringeres Sterberisiko. Die Übung trainiert außerdem die tiefe Fußmuskulatur und schult deine Wahrnehmung im Raum, was dich zum Beispiel vor Stürzen schützt.



4 DIE WARTEZEIT-WADENPUMPE

Calf Raises

WANN

Bei typischen Wartezeiten im Alltag – an der Supermarktkasse oder während der Kaffee in der Küche durchläuft.

SO GEHT'S

Stelle dich hüftbreit und parallel auf. Drücke dich kontrolliert so weit wie möglich auf die Fußballen nach oben. Halte die Endposition für eine Sekunde und senke dich ebenso langsam wieder ab, ohne die Fersen ganz auf dem Boden abzusetzen.

ACHTUNG

Schwinge nicht mit dem Becken nach vorne. Die Bewegung geht rein vertikal nach oben. Die Knöchel dürfen nicht nach außen wegknicken.

SO WIRKT'S

Die Wadenmuskulatur unterstützt dabei, das Blut aus den Beinen zurück Richtung Herz zu transportieren. Gleichzeitig trainierst du deine Waden und stärkst die Achillessehnen sowie die Stabilität im Sprunggelenk. Eine gute Kraft und Stabilität in den Beinen sind vor allem mit zunehmendem Alter wichtig, um sicher und beweglich im Alltag zu bleiben.





5 DER EINKAUFSTÜTEN-FARMERS-WALK

WANN

Auf dem Rückweg vom Wocheneinkauf oder beim Tragen der schweren Laptoptasche.

SO GEHT'S

Verteile die Lasten möglichst gleichmäßig auf beide Hände. Wer nur eine Seite belastet, fordert zusätzlich die Rumpfmuskulatur, die den Körper dabei stabilisieren muss. Zieh die Schultern nach hinten-unten – weg von den Ohren. Richte die Brust stolz auf und gehe aufrecht und gleichmäßig voran.

ACHTUNG

Bilde kein Hohlkreuz und lass die Schultern nicht nach vorne hängen. Der Bauch bleibt fest angespannt.

SO WIRKT'S

Beim Tragen arbeiten Hände, Arme, Schultern und Rumpf zusammen. Du trainierst dabei ganz nebenbei Griffkraft und Körperstabilität – Fähigkeiten, die im Alltag wichtig bleiben, wenn du auch im Alter möglichst selbstständig und sicher unterwegs sein möchtest. Laut Studien deutet eine hohe Griffkraft zudem auf ein gesundes Herz-Kreislauf-System hin.

6 DAS „TÜRRAHMEN-BRUSTÖFFNEN"

WANN

Jedes Mal, wenn du im Büro oder zu Hause durch eine bestimmte Tür gehst (zum Beispiel zur Kaffeeküche).

SO GEHT'S

Lege die Unterarme links und rechts im 90-Grad-Winkel an den Türrahmen. Mach einen kleinen Schritt nach vorne, bis du eine sanfte Dehnung in der Brust spürst. Halte inne und atme dreimal tief und bewusst durch die Nase ein und aus.

ACHTUNG

Weiche nicht ins Hohlkreuz aus. Die Dehnung muss im Brustkorb ankommen, nicht in der Lendenwirbelsäule.

SO WIRKT'S

Die Atemkapazität nimmt im Alter ab, wodurch weniger Sauerstoff ins Gewebe kommt. Die Dehnung öffnet die Brustmuskulatur und bringt Bewegung in Schultergürtel und Brustwirbelsäule. Das tiefe Atmen wirkt zudem stresssenkend und stabilisiert das Herz.







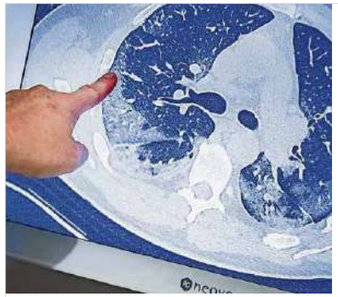


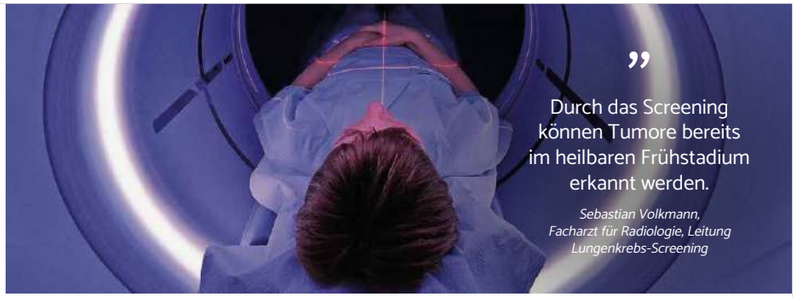
NICHT PERFEKT. EINFACH MACHEN.
Natürlich ersetzen diese kleinen Übungen kein vollständiges Training. Wer gezielt Muskeln aufbauen, seine Fitness verbessern oder an bestimmten Beschwerden arbeiten möchte, sollte entsprechend trainieren und sich dazu fachlich beraten lassen. Aber Bewegung muss nicht immer eine Stunde im Kalender blockieren. Sie kann auch zwischen zwei Terminen, beim Zähneputzen oder in einer kurzen Wartezeit stattfinden.

Vielleicht ist genau das der beste Ansatz: nicht jeden Tag mehr leisten zu wollen, sich nach Influencer-Manier auf Teufel komm raus zu „optimieren“, sondern erst mal den eigenen Körper wieder bewusster wahrzunehmen. Einmal aufstehen. Eine Treppe nehmen. Sich strecken. Das Gleichgewicht testen. Eine Minute bewegen.

Manchmal ist der erste Schritt zu mehr Bewegung tatsächlich nur ein kleiner Schritt. OJS







Lungenkrebs früh erkennen.
Chancen nutzen.

Kostenloses Screening per Niedrigdosis-CT
für Raucher von 50 bis 75 Jahren.

Seit April 2026 übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen das jährliche Screening für starke Raucherinnen und Raucher. Die Untersuchung dauert nur wenige Minuten, ist schmerzfrei und kommt ohne Kontrastmittel aus. So lassen sich Tumore schon im heilbaren Frühstadium entdecken, oft bevor Symptome auftreten.

Geplanter Screeningstart in unserer Praxis im November 2026

IRNB
Institut für Radiologie & Nuklearmedizin Bremerhaven

Für wen ist das Screening?
- 50 bis 75 Jahre
- Mindestens 20 Packungsjahre
- Aktive Raucher oder Rauchstopp vor nicht mehr als 10 Jahren
- Kassenleistung, jährliches Intervall

Institut für Radiologie & Nuklearmedizin Bremerhaven · Bürgerm.-Smidt-Str. 166 · 27568 Bremerhaven
Terminvereinbarung und weitere Infos: Tel. 0471 / 94 44 0 · www.irnb.de



Schnell und schonend zum **strahlenden Lächeln**

DR. EDUARD ARENDT ERKLÄRT DIE VORTEILE VON BLEACHING

Wenn wir lächeln, zeigen wir Freude und Freundlichkeit. Weiße Zähne hinterlassen dabei einen besonders guten Eindruck. Doch mit der Zeit färben sich unsere Zähne häufig ein, zum Beispiel durch unsere Ernährung. Für ein strahlendes Lächeln empfiehlt Zahnarzt Dr. Eduard Arendt professionelles Bleaching – und erklärt, wie schonend Verfärbungen dabei entfernt werden.

Tägliche Zahnpflege ist ein Baustein, damit dein Lächeln strahlend weiß bleibt. Einerseits vermindert sie die Bildung von Plaque und Zahnstein. Diese Beläge lassen deine Beißer gelb oder grau wirken. Andererseits kannst du mit der Zahnbürste farbige Ablagerungen zumindest oberflächlich entfernen. Denn zum Beispiel Kaffee, Tee, Rotwein und Zigarettenrauch hinterlassen im Zahnschmelz gelbliche Farbpigmente.

Auch bei guter Zahnpflege bleiben aber immer wieder farbige Partikel in deinem Zahnschmelz zurück. Dein Gebiss verfärbt sich dadurch immer weiter. Und dann? Dr. Eduard Arendt rät von Weißmacher-Zahnpasten und von Bleaching-Produkten aus der Drogerie ab: „Die Effekte sind maximal oberflächlich und die Behandlung richtet oft mehr Schaden an, als dass sie hilft“, berichtet der Bremerhavener Zahnarzt.



Dr. Eduard Arendt, Zahnarzt und Implantologe

Bei Dr. Arendt Dental übernehmen geschulte Expertinnen und Experten das Bleaching mit modernster Technik. Dabei tragen sie ein Gel mit Wasserstoff-Peroxiden gezielt auf die Zähne auf. Durch die Bestrahlung mit UV-Licht setzt das Gel im Zahnschmelz Sauerstoff frei. „Der Sauerstoff spaltet die dort abgelagerten Farbpigmente auf. Sie werden dadurch farblos und praktisch unsichtbar“, erläutert Dr. Eduard Arendt. Zahnschmelz und Zahnfleisch greift die Behandlung nicht an. Nach etwa einer Stunde gibt es deutlich sichtbare Ergebnisse. Bis zu drei Jahre bleibt der Effekt erhalten – und Kunden von Dr. Arendt Dental erhalten einen Rabatt für das nächste Bleaching. LE

arendtdental.de



Sicherer Auftritt statt Rutschpartie



ZU FUSS STURZFREI UNTERWEGS BEI GLATTEN UND NASSEN STRASSEN

Mit dem Alter steigt auch die Sturzgefahr: Laut Robert-Koch-Institut fällt in Deutschland rund ein Viertel aller Menschen über 65 Jahren einmal im Jahr, ab 80 Jahren ist es sogar jeder Dritte. Besonders gefährlich wird es in Verbindung mit nassem Herbstlaub, Glatteis oder Dunkelheit. Wir geben dir Tipps, mit denen du sicher und rutschfrei durch die kalte Jahreszeit kommst.

Der Mensch ist ein geborener Läufer. Wenn wir mindestens 30 Minuten am Tag zu Fuß unterwegs sind, fördern wir unser Herz-Kreislauf-System, stärken unsere Muskeln, verbessern unsere Schlafqualität und noch vieles mehr. Doch im Herbst und Winter kann der Gang zum Supermarkt oder in den Park auch zum Risiko werden. Gerade ältere Menschen können sich bei Stürzen schwer verletzen, da die Knochen im höheren Alter weniger stabil sind. Und überall lauern Rutsch- und Stolperfallen wie:

- **Laubhaufen**
- **Pfützen**
- **Schlaglöcher**
- **Bordsteinkanten**
- **Baumwurzeln**

Laub kann Hindernisse verdecken, darüber hinaus nimmt die Dunkelheit oft die Sicht. Deshalb ist es wichtig, dass du deinen Weg gut erkennst. Wenn die Straßenlaternen nicht ausreichen, kannst du zu deinem abendlichen Spaziergang zum Beispiel eine Taschenlampe einpacken. Oder du nimmst einen besser ausgeleuchteten Umweg. Lass außerdem regelmäßig deine Sehstärke prüfen, am besten alle zwei Jahre. Wichtig ist auch, dass du in Dämmerung und Dunkelheit gesehen wirst. Trage am besten helle Kleidung und in finsteren Abschnitten etwas Reflektierendes. Feste und trittsichere Schuhe mit einem ordentlichen Profil ein zusätzlicher Garant für besseren Halt.

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 Fahrererlaubnisverordnung 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)

WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT

Albert Schweitzer inklusive Pflegedienste gGmbH
sehen. helfen. achten.

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

ERSTE HILFE BEI STÜRZEN

Prüfe als Ersthelfer zunächst, ob und wo es Verletzungen gibt. Gerade ältere Menschen können sich bei Stürzen zum Beispiel Arme, Beine oder Hüftknochen brechen. Hilf der Person nur auf, wenn sie noch stehen kann. Bringe sie sonst in eine möglichst schmerzfreie Position. Ist der oder die Gestürzte bewusstlos, bringe sie in die stabile Seitenlage. Rufe den Rettungsdienst und beruhige die Person, wenn möglich. Versuche, sie warm zu halten – etwa mit deiner Jacke oder einer Decke. Verletzte Arme oder Hände kannst du mit einer Schlaufe zum Beispiel aus einem Schal oder einem Dreieckstuch aus dem Erste-Hilfe-Kasten ruhigstellen. Das entlastet und lindert Schmerzen.



Du kannst übrigens deine eigene Gangsicherheit trainieren: regelmäßige Bewegung – wie bei Spaziergängen – wirkt der nachlassenden Muskelkraft entgegen. Gezielte Übungen stärken die Muskeln und die Körperspannung. Ein passendes Kursangebot dazu findest du in Sportvereinen und Fitness-Studios. Einfache Übungen für Kraft und Balance kannst du auch zu Hause machen:

Kniebeugen mit sicherem Halt: Stütze dich auf einen Tisch oder Stuhl und gehe so weit wie möglich in die Hocke. Richte dich dann wieder auf. Wiederhole die Übung, bis es unangenehm wird. Das trainiert die Muskeln in Gesäß und Oberschenkeln.

Einbeiniger Stand mit sicherem Halt: Stütze dich wieder ab und hebe ein Bein leicht nach hinten an. Halte die Position 30 Sekunden und wechsle dann das Bein. Neben der Beinmuskulatur stärkst du damit auch dein Gleichgewichtsgefühl.

Wir pflegen persönlich.
Für mehr Lebensqualität im Alter.



Christliche
HEIMSTIFTUNG
Bremerhaven

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

S D W
Soziale Dienstleistungen Wulf

Ihr Spezialist für hauswirtschaftliche Dienstleistungen seit 2005!

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

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



Gerade bei Eis und Schnee sind Gehhilfen eine sichere Stütze.

Auf Zehenspitzen stellen: Verlagere dein Gewicht auf die Zehenballen und hebe die Hacken an. Halte diese Position drei Sekunden lang. Wiederhole die Übung. So stärkst du nicht nur die Muskulatur im Fuß, sondern auch deinen Gleichgewichtssinn.

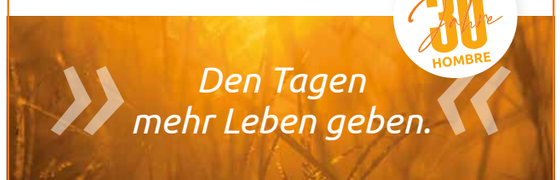
Eine häufige Ursache für Stürze ist Schwindel. Gründe dafür können zum Beispiel die Nebenwirkungen von Medikamenten oder chronische Krankheiten sein. Wenn dir ohne bekannten Grund häufiger schwindlig ist, solltest du das mit deinem Arzt abklären.

PINGUINE WISSEN, WIE ES GEHT

An knackig kalten Tagen mit Glatteis ist es sicherer, draußen in den Pinguin-Modus zu wechseln. Dazu neigst du die Füße leicht nach außen und den Oberkörper nach vorne. Dadurch ist dein Schwerpunkt so verlagert, dass du im Ernstfall nicht nach hinten fällst. Stürze auf den Hinterkopf sind nämlich besonders gefährlich. Du kannst dich besser auffangen, wenn du nach vorne kippst. Nimm dazu am besten auch die Hände aus den Taschen. Mache kleine Schritte, geh langsam und prüfe den Boden vor dir genau.

Bei Glatteis kannst du auf bewährte Hilfsmittel zurückgreifen. Schuhspikes geben dir Extrahalt. Einen Spike-Aufsatz gibt es auch für moderne Gehstöcke aus dem Sanitätshaus. Auch ein Rollator bietet bei Glätte zusätzlichen Schutz vor Stürzen. Du kannst dich außerdem bei Verwandten oder Freunden einhaken und Straßenschilder oder Zäune zum Festhalten nutzen. Im Zweifelsfall: besser zu Hause bleiben, abwarten und schön warmen Tee trinken, bis die Gehwege geräumt sind. Der norddeutsche Winter ist ja glücklicherweise nicht bekannt für wochenlanges Glatteis. LE

Hombre
ÜBER 30 Jahre HOMBRE



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

DAS BRAUCHT DEIN IMMUNSYSTEM IN DER KALTEN JAHRESZEIT

APOTHEKER THOMAS ANTHES EMPFIEHLT ZUSÄTZLICHE VITAMINE

Herbst und Winter sind Erkältungszeit. Das heißt: Überstunden für dein Immunsystem. Wie du deinen Körper bei der Abwehr von Viren und Bazillen optimal unterstützt, weiß Thomas Anthes von den Sander Apotheken.



Thomas Anthes, Apotheker und Inhaber der Sander Apotheken

Das Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus Zellen, Proteinen und Botenstoffen zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten. Es wird in zwei Bereiche unterteilt: Das angeborene Immunsystem greift auf der Haut, auf Schleimhäuten und im Verdauungssystem Krankheitserreger an. Das erworbene Immunsystem reagiert hingegen mit speziellen Antikörpern auf Erreger in Zellen, Organen und in der Blutbahn. Ist der Krankheitserreger schon bekannt, kann es entsprechend schneller und gezielter reagieren. Es ist deshalb bei Erwachsenen zum Beispiel meistens stärker als bei kleinen Kindern.

Lebst du insgesamt gesund, arbeitet auch dein Immunsystem besser. „Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen durch Obst und Gemüse ist die Grundlage“, erläutert Thomas Anthes, Apotheker und Inhaber der Sander Apotheken. Regelmäßige Bewegung fördert außerdem Kreislauf sowie Durchblutung und damit die schnellere Abwehr von Krankheitserregern. Sport solltest du in der kalten Jahreszeit also nicht vernachlässigen. Stress und Schlafmangel hingegen schwächen das Immunsystem und verstärken sich dabei sogar gegenseitig.

Da wir uns im Winter vermehrt drinnen aufhalten, machen auch mehr Krankheitserreger die Runde. Deshalb braucht dein Immunsystem jetzt noch mehr Unterstützung. „Besonders effektiv fördern die Vitamine A, C, E und D3 die Abwehrkräfte“, sagt Thomas Anthes. Er empfiehlt Multivitamin-Nahrungsergänzungsmittel mit den entsprechenden Inhaltsstoffen. Deine Apotheke berät dich gerne dazu, welche Präparate am besten zu dir passen – und hilft dir auch, wenn trotz aller Vorbeugung mal die Nase läuft. LE

sander-apotheken.de

VON HIER, FÜR DICH!

Regionale Geschenkideen zu Weihnachten

Die Weihnachtsgeschenke bringt der Paketbote? Es geht auch persönlicher – und regionaler. In Bremerhaven und Umgebung findest du viele Anbieter von hochwertigen und individuellen Präsenten. Fachliche Beratung gibt es kostenlos dazu. Lies hier, wo du etwas ganz Besonderes für deine Lieben bekommst.

Große Auswahl an Spezial-Fahrrädern und E-Bikes

pfautec



Scoobo Smart
- Bosch Motor 50 Nm
- Bosch-Akku mit 545Wh
- gefederter Hinterbau
- Shimano 7 Gang

ab 6999,00 EUR

pfautec



MOVI CX
- Bosch Motor 75 Nm
- Riemenantrieb
- gefederter Hinterbau
- Enviolo Schaltung

ab 7299,00 EUR

pfautec



SMOO
- Bosch Motor 50 Nm
- Bosch-Akku mit 545Wh
- sehr tiefer Einstieg
- Shimano 7 Gang

ab 4499,00 EUR

BAUER
FAHRRÄDER SEIT ÜBER 100 JAHREN

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



SCHÖNES SCHENKEN UND GUTES TUN

Eine ganze Reihe hochwertiger und nützlicher Geschenke entsteht in Handarbeit in den Elbe-Weser Welten. Dazu gehören individuelle Notizbücher von einfach bis edel, Einkaufs- und Reisetaschen im norddeutschen Design und viele weitere Accessoires für den Alltag. Du findest das umfangreiche Angebot im Online-Shop auf der Plattform Etsy. Für warmes Licht in der dunklen Jahreszeit hat die EWW-Kerzenmanufaktur an der Rickmersstraße 67 das passende Geschenk. Du kannst sie dort auch nach persönlichen Wünschen gießen lassen.

etsy.com/de/shop/ElbeWeserWelten

BREMERHAVEN IN BÜCHERN

Die ruhigeren Tage zwischen Weihnachten und Neujahr sind die perfekte Gelegenheit für gemütliche Stunden mit einem Buch. Kinder freuen sich, ihre eigene Heimatstadt in den Wimmelbüchern von Valeska Scholz zu erkunden. Neu ist außerdem das Wimmelbuch zum Deutschen Schifffahrtsmuseum von Jack Walsh. Erwachsene können in „Der Schatten“ von Michael Brömmel eine Verbrecherjagd rund um die SAIL erleben. Wenn du noch nach einem Geheimtipp für deine Lieben suchst: Lass dich in deiner Buchhandlung beraten! Die Mitarbeiter kennen oft genau das richtige Buch für jeden Geschmack.

FLÜSSIGE FREUDEN

Gute Tropfen sind ein Geschenk-Klassiker zu Weihnachten. In den Bremerhavener Fachgeschäften findest du hochwertiges Hochprozentiges und feine Weine – inzwischen oft auch in der alkoholfreien Variante. Aus Bremerhaven kommen die vielfältigen Spirituosen von Copper & Brave. Neu auf dem Markt ist der Likör „Fofftein Seel“ – das Aroma rund um Rumrosinen, Mandeln und Zimt erinnert an Bremer Klaben und passt bestens zum Fest. Preisgekrönten Gin sowie von der Nordsee inspirierten Rum und Lakritz-Likör stellt die Deich Brennerei im Bremerhavener Fischereihafen her.



LECKER VON SÜSS BIS SALZIG

Lieber etwas Süßes? Fair gehandelt, umweltschonend hergestellt und richtig lecker ist die Bremerhavener „Havenschokolade“. Sie gibt es in Vollmilch und Zartbitter im Weltladen Bremerhaven an der Bürgermeister-Smidt-Straße 146 und im EDEKA Roter Sand. Handgemachtes Gebäck zwischen schokoladig und nussig nach Rezepten der Reinhardt-Familie bekommst du bei „Brownies & Cookies“ – passend zum Fest auch als „Merry Christmas“-Geschenkbox. Für Lakritz-Freunde wartet bei „Lakritz-Liebe“ an der Schillerstraße 36 die perfekte Abwechslung zu Schoko-Weihnachtsmann und Marzipankartoffel. Du kannst dort eine Tüte aus über 90 Lakritzsorten von süß bis scharf, salzig bis fruchtig zusammenstellen – auch zuckerfrei oder vegan.

browniesundcookies.de









DER STILVOLLE KLASSIKER

Ringe, Ketten und Co. haben für viele Menschen eine besonders emotionale Bedeutung. Noch besser ausdrücken kannst du das mit personalisiertem Schmuck. „Wir fertigen Gold- und Silberschmuck nach individuellen Wünschen an. Kunden können sich in unserem Atelier von Edelsteinen und Perlen aus aller Welt verzaubern lassen“, sagt Jan Müller von der Goldschmiede Hornung Groen in Bremerhaven. Farbige Steine liegen aktuell wieder voll im Trend und Broschen feiern ein Comeback. Bei Ketten und Ohrringen gilt 2027: Je auffälliger, desto besser. Opulente und kunstvolle Formen setzen modische Statements.

KRAFT TANKEN IN SAUNA UND SOLEBAD

Nach dem Feiertags-Stress kommt Entspannung gerade richtig. Wellness verschenken kannst du in Form eines Gutscheins – zum Beispiel für die Moor-Therme in Bad Bederkesa oder die Bädergesellschaft Bremerhaven. In den Saunalandschaften findest du Ruhe und Wärme, in den Aktivbecken kannst du dich nach den gemütlichen Feiertagen auspowern und einen ersten Angriff auf die Weihnachtskilos starten. Gutscheine gibt es online oder vor Ort zu kaufen.

moor-therme.de

shop.baeder-bhv.de/

Das sind die beliebtesten Geschenke

Was alles auf der Geschenkeliste für Weihnachten steht fragte das Meinungsforschungsinstitut YouGov – Mehrfachnennungen möglich:

29 %: Gutscheine
28 %: Spielwaren
26 %: Bücher und Schreibwaren
23 %: Kosmetik und Körperpflege
19 %: Kleidung
18 %: Geld
16 %: Lebensmittel
12 %: Tickets für Kulturveranstaltungen
12 %: Wellness-Gutscheine
10 %: Uhren und Schmuck









STADTTHEATER
BREMERHAVEN

UNSER WEIHNACHTSSPECIAL
Sets mit je drei Gutscheinen - perfekt zum Verschenken

FROHE WEIHNACHTEN!
Geschenk-Abo

Drei Theatergutscheine der Preiskategorie III
(2x Musiktheater oder Ballett, 1x Schauspiel)

VIEL HARMONIE
Geschenk-Abo des Philharmonischen Orchesters

Drei Gutscheine für das Musiktheater, Sonder-, Sinfonie- oder Kammerkonzerte
min. in der Preiskategorie III

Plus 10 Euro – Gutschein für das Angebot der Theatergastronomie.

Für je 50 Euro
Ab sofort an der Theaterkasse zu erwerben.
Nur solange der Vorrat reicht!

Mit Gutscheinen kannst du gemeinsame Stunden schenken - zum Beispiel im Kino oder Theater.





ZEIT ZU ZWEIT: THEATER, KINO ODER MUSICAL

Gemeinsame Erlebnisse sind eigentlich unbezahlbar. Tickets oder Gutscheine für Veranstaltungen in deiner Nähe geben aber die perfekte Grundlage für besondere Zeit zu zweit – oder mit Freunden und Familie. Beim Stadttheater Bremerhaven gibt es zum Beispiel spezielle Geschenk-Abos zu Weihnachten. Damit dürfen die Beschenkten drei Vorführungen nach Wahl besuchen: vom Schauspiel über Musicals bis zum Ballett. Die Stadthalle Bremerhaven bietet Wertgutscheine an, die dann auf Ticketkäufe angerechnet werden können. Oder du kaufst dort direkt im Ticketshop Karten für die Veranstaltungs-Highlights im kommenden Jahr. Auf dem Programm stehen unter anderem ein Orchester-Konzert mit bekannten Filmmusiken, das „Best of Musicals" und Loriot-Sketche live. Für Konzerte, Musicals und Kabarett lohnt sich außerdem ein Blick ins Programm des Metropol-Theaters in Bremen.

STADTHALLE BREMERHAVEN
VERANSTALTUNGEN 2026/2027

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
FR 04. DEZ 2026, 16:30 UHR (ZUSATZSHOW)
DER GESTIEFELTE KATER
DIE MÄRCHENSHOW AUF ROLLEN

FR 11. DEZ 2026, 18:00 UHR
X-MAS PARTY 2026
IM FOYER DER STADTHALLE



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

SA 23. JAN 2027, 11:00 & 15:00 UHR
BINGO LIVE
MIT MICHAEL THÜRNAU

SA 23. JAN 2027, 20:00 UHR
BINGOPARTY
MIT BINGO HENNI

SA 13. FEB 2027, 18:00 UHR
GRÜNKOHLPARTY
IM FOYER DER STADTHALLE

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*

DI 19. OKT 2027, 19:00 UHR
MI 20. OKT 2027, 19:00 UHR
DREI HASELNÜSSE FÜR ASCHENBRÖDEL – *DAS MUSICAL*

FR 05. NOV 2027, 19:30 UHR
SA 06. NOV 2027, 19:30 UHR
SEBASTIAN FITZEKS - DIE EINLADUNG
DER BESTSELLER ALS PACKENDES THEATERERLEBIS

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

ÖFFENTLICHER EISLAUF (EISDISCO, FAMILIENEISLAUF,...)

TICKETS
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE
0471 59 17 590

stadthalle BREMERHAVEN





VON HIER – ZUM TRAUMZIEL

Du kannst jetzt schon ein besonderes Erlebnis in der Zukunft verschenken: Mit einer gemeinsamen Reise. Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude – egal ob auf ein erholsames Wochenende in den Bergen, eine Flusskreuzfahrt oder eine Woche am Mittelmeer oder einfach einen kurzen Städtetrip. Reisen stehen ganz oben auf der Wunschliste-Statistik, siehe Info-Kasten „Das sind die beliebtesten Geschenke“. Du kannst den Urlaub entweder direkt schon buchen oder einen Reisegutschein verschenken – dann bleibt ihr zeitlich flexibel. Zum besonderen Highlight macht das Geschenk eine originelle Verpackung. Zum Beispiel in einem kleinen Koffer mit passendem Reiseführer und landestypischen Snacks.



Genusspaket zu gewinnen

Passend zum Fest beschenkt MOIN Bremerhaven dich! In Zusammenarbeit mit unseren Partnern verlosen wir ein großes Genusspaket für die Feiertage. Zu gewinnen sind:

- Ein Obstkorb vom Fruchthandel Dietzel
- Ein Weinpräsent von Karl Lorenzen Weine und Spirituosen
- Einen Eisbecher bei der Gelateria Milano

Du möchtest gewinnen? Dann beantworte folgende Frage:

WELCHE BEIDEN GROSSEN HOFTIERE DÜRFEN BEI KEINER WEIHNACHTSKRIPPE FEHLEN?

Schicke uns deine Antwort mit deiner Postleitzahl und dem Betreff „Weihnachten“ bis zum 7. Dezember an gewinnspiel@moin-bremerhaven.de

Viel Glück!







TASSEN, TELLER ODER KANNEN – INDIVIDUELL BEMALT

Hast du auch noch eine Lieblingstasse aus deiner Kindheit, die du schon seit Jahrzehnten benutzt? Genau so etwas kannst du auch verschenken: Von dir bemalte Keramik für deine Liebsten. Oder ihr nehmt euch die gemeinsame Zeit und gestaltet zusammen eure persönlichen Becher oder Schüsseln. Dafür könnt ihr zum Beispiel Termine im gerade eröffneten Keramikmalstudio „Alles Paletti“ in Bremerhaven buchen. Auch Karls Erlebnisdorf Loxstedt hat eine entsprechende Kreativ-Werkstatt. Rohlinge, Farben und alles weitere bekommt ihr gestellt. Dann könnt ihr euch gestalterisch frei entfalten und gemeinsam eine entspannte Momente verbringen. Nachdem die Keramik gebrannt ist, nehmt ihr eure neuen Lieblingsgegenstände mit nach Hause – und trinkt dann hoffentlich auch in 20 Jahren noch aus „eurem“ Becher.

SPIELE FÜR KLEIN UND GROSS

Brettspiele und Puzzles sind im Trend. Immerhin bieten sie eine Möglichkeit, gemeinsam und ohne Bildschirm in verschiedene Welten einzutauchen und Spaß zu haben. Kein Wunder, dass fast jeder vierte Deutsche laut einer aktuellen Umfrage regelmäßig Würfel, Karten und Co. auspackt. Jedes Jahr erscheinen rund 1500 neue Gesellschaftsspiele. Um da den Überblick zu behalten, hilft die professionelle Beratung in einem Fachgeschäft. In Bremerhaven bringen „Der Spielspass“ und der Ravensburger Outlet Store ein umfangreiches Sortiment mit viel Fachwissen zusammen. Ob nun Neuerscheinung oder Klassiker, analog oder mit App-Unterstützung: Ein gutes Spiel vertreibt zuverlässig Langeweile an den Feier- und Ferientagen.

Und das wünschen wir uns

Was wollen die Deutschen wirklich zu Weihnachten bekommen? Das hat das Erlebnisportal Mydays herausgefunden:

28 %: Erlebnisgeschenke
27 %: Geld
26 %: Reisen
23 %: Selbstgebasteltes
22 %: gemeinsame Zeit
17 %: Schmuck
17 %: Technik



RADFELDER GmbH
Seit 1952 persönlich für Sie da!
• Koffer • Handtaschen
• Reisetaschen • Geldbörsen
• Rucksäcke • Schulranzen
u.v.m.
Grashoffstr. 13 · Bremerhaven Geestemünde
0471 31074 · www.radfelder-lederwaren.de





Süße Weihnachtszeit

Ob in Form von Pralinen, Weihnachtsmännern oder Tafeln: Schokolade ist und bleibt eine der beliebtesten Kleinigkeiten zum Verschenken an Weihnachten. 2024 wurden in Deutschland laut statistischem Bundesamt mehr als 1 Million Tonnen Schokolade hergestellt – also rund 12 Kilo pro Kopf. Zur bitteren Wahrheit gehört aber auch: Schokolade ist unter anderem durch gestiegene Kakao- und Zuckerpreise deutlich teuer geworden. Die Importpreise von Kakaobohnen sind mehr als doppelt so hoch wie noch 2020. In der Vorweihnachtszeit im vergangenen Jahr kostete Schokolade im Supermarkt laut statistischem Bundesamt 21,8 Prozent mehr als im Oktober 2024. In diesem Jahr sollen die Preise aber wieder etwas günstiger werden.



BREMERHAVEN ZUM VERSCHENKEN

Für Fans unserer schönen Seestadt oder seiner Sportvereine gibt es jede Menge Geschenkideen vom Puzzle bis zur Feuertonne. Basketball-Fans freuen sich über das Trikot der Eisbären mit dem neuen Sponsoren, Hoodies oder einen Basketball im Team-Design. Die Fischtown Pinguins haben einen umfangreichen Webshop mit Trikots, Schals und Caps. Besonders weihnachtlich: Der Schwibbogen im Pinguins-Design. T-Shirts mit witzigen Bremerhaven-Motiven wie Schleppern, diebischen Möwen oder der Müllverbrennungsanlage findest du bei Green Stitches im Columbus Center. Und passend zum Stadtgeburtstag im kommenden Jahr bietet die Erlebnis Bremerhaven T-Shirts und Caps im modernen „200 Jahre“-Design an. Du findest sie in der Tourist-Info am neuen Hafen. Dort gibt es außerdem noch viel mehr Bremerhaven-Fanartikel von der Quietschemöwe bis zum Rezeptbuch.



LE

WELLNESS VERTREIBT DEN WINTERSTRESS

ENTSPANNTE STUNDEN IN DER MOOR-THERME

Wellness tut ganzheitlich gut – in der kalten Jahreszeit gilt das noch mehr als im Sommer. Ein Tag zwischen Sauna, Solebecken und Massagen sorgt für Glücksgefühle und fördert das Immunsystem. Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, wirkt ein Wellness-Tag in der Moor-Therme in Bad Bederkesa wie Balsam – und ist als Gutschein ein ideales Weihnachtsgeschenk.

In der umfangreichen Saunalandschaft kannst du abschalten und deinem Körper etwas Gutes tun. Ob bei 90 Grad in der finnischen Suuri-Sauna oder im wohltuenden Dampfbad: gemütliche Momente dort stärken das Herz-Kreislauf-System, schütten Glückshormone aus und fördern die Abwehrkräfte. Das Team der Moor-Therme sorgt außerdem mit professionellen Massagen, Anwendungen und speziellen Moorbädern für Tiefenentspannung. Zwischendurch kannst du dich im wohltuenden Sole-Becken einfach treiben lassen oder im Sportbecken auspowern. So wird auch der schmuddeligste Wintertag zum Wellness-Highlight – für dich selbst oder als Geschenk für deine Liebsten.

moor-therme.de

LE



AUSRUTSCHER, DIE TEUER WERDEN KÖNNEN

RECHTSANWALT GUIDO WURTZ ERKLÄRT WORAUF ES BEIM WINTERDIENST ANKOMMT

Es passiert jeden Winter: Nachts hat es gefroren, der Gehweg vor dem Haus ist spiegelglatt – und auf dem Weg zur Arbeit rutscht jemand aus. Schnell stellt sich dann die Frage: Wer haftet? Und welche Ansprüche hat der Gestürzte?

Grundsätzlich gilt: Wer für einen Gehweg verantwortlich ist, muss dafür sorgen, dass der möglichst gefahrlos genutzt werden kann. „Im Winter gehört dazu auch die Räum- und Streupflicht“, erklärt Rechtsanwalt Guido Wurtz. Allerdings können die konkreten Regeln unterschiedlich sein. In Bremerhaven gilt einheitlich das Bremische Landesstraßengesetz, im Landkreis Cuxhaven hat jede Gemeinde eine eigene Satzung dafür.



Guido Wurtz, Rechtsanwalt und Notar

„Wer als Grundstückseigentümer seine Pflichten ignoriert, kann im Schadensfall durchaus haftbar gemacht werden“, so Wurtz. Das betrifft oft auch Mieter - denn der Winterdienst kann vertraglich auf sie übertragen werden. Dann reicht es nicht, einfach darauf zu vertrauen, dass sich schon jemand kümmern wird. „Entscheidend ist immer, wer im konkreten Fall verantwortlich ist“, erklärt der Rechtsanwalt. Kommt es zu einem Sturz, spielen aber auch die Umstände eine Rolle. „Wer bei Eisglätte etwa auf hohen Absätzen unterwegs ist oder im Sprint noch schnell den Bus erwischen will, kann bei einem Sturz nicht automatisch alle Verantwortung abwälzen“, sagt Wurtz. „Auch Fußgänger müssen ihr Verhalten den winterlichen Bedingungen anpassen.“

Vorsorge ist besser als ein späterer Rechtsstreit. „Wer für einen Gehweg verantwortlich ist, sollte den Winterdienst ernst nehmen. Und wer gestürzt ist, sollte den Unfallort möglichst gut dokumentieren und gegebenenfalls Zeugen ansprechen“, rät Guido Wurtz. Denn ein Ausrutscher dauert nur Sekunden – die rechtlichen und finanziellen Folgen können einen deutlich länger beschäftigen.

werk-wurtz.de

JS



Winterwunderland ZWISCHEN WESER UND ELBE

DIE SCHÖNSTEN WEIHNACHTSMÄRKTE IN DER REGION

Tausende kleine Lichter funkeln in der Dunkelheit, heiße Speisen und Getränke verströmen verführerischen Duft und Menschen kommen für schöne Stunden zusammen: Weihnachtsmärkte verstärken die ganz besondere Stimmung der Vorweihnachtszeit. In unserer Region gibt es ein vielfältiges Angebot – für den kurzen Bummel genauso wie für einen Tagesausflug.



WEIHNACHTSMARKT BREMERHAVEN

- Vom 23. November bis 30. Dezember
- Täglich 11 bis 21 Uhr
- Geschlossen am 24., 25. und 26. Dezember

Die Fußgängerzone verwandelt sich vom Theodor-Heuss-Platz bis rund um die Große Kirche wieder in eine Weihnachtswelt. Für die passende Atmosphäre sorgen 200.000 LED-Lämpchen, große Lichtfiguren und mehr als 500 festlich geschmückte Tannen. 70 Stände locken mit Speisen, Getränken, weihnachtlichen Waren und Karussellfahrten. An den Adventswochenenden öffnet der Kunsthandwerkermarkt auf dem Theodor-Heuss-Platz und der Weihnachtsmann verteilt kleine Geschenke. Besondere Einblicke und Aromen bietet die Genussführung über den Weihnachtsmarkt. In der Bürger dürfen sich die Besucher außerdem im Eisstock-Schießen ausprobieren. Das ehemalige Passage-Kino lädt an jedem Dienstag im Dezember zum kostenlosen Weihnachtskino ein. Eröffnet wird der Weihnachtsmarkt Bremerhaven am Montag, 23. November, um 18 Uhr mit einem Chorkonzert vor der Großen Kirche. Am Montag, 7. Dezember, folgt ab 17 Uhr der große Weihnachtsumzug.

Weitere Infos und Anmeldung zur Genussführung: bremerhaven.de/fuehrungweihnachtsmarkt



BREMER WEIHNACHTSMÄRKTE

- Vom 23. November bis 23. Dezember
- Sonntag bis Dienstag
  von 11 bis 20.30 Uhr
- Freitag und Samstag
  von 11 bis 21.30 Uhr

Mit seinen historischen Gebäuden zwischen Rathaus, Roland und Dom bietet der Bremer Marktplatz eine ganz besondere Kulisse für den Weihnachtsmarkt. In dem winterlichen Budendorf findest du kulinarische Köstlichkeiten, originelle Geschenkideen und wärmende Accessoires. Nur wenige Schritte entfernt wartet beim Schlachte-Zauber eine Zeitreise in vergangene Jahrhunderte: Von den mittelalterlichen Ständen riecht es nach Holzfeuer und frischem Gebäck.



Du findest dort viele handgefertigte Produkte und rustikale Leckereien. Handwerker lassen sich bei ihrer Arbeit zuschauen und Freibeuter sorgen für Unterhaltung – das alles direkt an der Weser.



CUXHAVENER WEIHNACHTSMÄRKTE

WEIHNACHTSZAUBER IM KURPARK

- Vom 27. November bis 3. Januar
- Montag bis Freitag 15 bis 21 Uhr
- Samstag 13 bis 21 Uhr
- Sonntag 13 bis 20 Uhr
- Geschlossen am 25. Und 26. Dezember sowie 1. Januar

Eisstockschießen, Schlittschuhlaufen und Rodeln: Familien mit Kindern kommen beim Winterzauber im Kurpark Cuxhaven in Bewegung. In der Wichtelstube kann außerdem gebastelt werden. Drumherum gibt es Weihnachtsmarkt-Klassiker von Glühwein bis gebrannte Mandeln. Geschmückte Tannenbäume und stimmungsvolle Beleuchtung lassen den Kurpark in eine besondere Atmosphäre erstrahlen.

WEIHNACHTSZAUBER AM SCHLOSS RITZEBÜTTEL

- Vom 27. November bis 24. Dezember
- Montag bis Freitag 15 bis 20.30 Uhr
- Samstag 13 bis 21 Uhr
- Sonntag 13 bis 20 Uhr

Auf dem Platz vor dem Schloss Ritzebüttel präsentieren wechselnde Kunsthandwerker ihre Arbeiten und lassen sich auch gerne beim Drechseln oder Spinnen zuschauen. Im beleuchteten Schlosspark findest du außerdem Imbiss-Stände mit Süßem, Herzhaftem und heißen Getränken. Für die kleinen Besucher gibt es spezielle Aktionen.



OLDENBURGER WEIHNACHTSMÄRKTE

LAMBERTIMARKT

- 24. November bis 22. Dezember
- Sonntags bis donnerstags
  11 bis 20.30 Uhr
- Freitags und samstags
  11 bis 21.30 Uhr

Mehr als 100 mit Tannengrün geschmückte Holzbuden reihen sich zwischen Oldenburger Schloss und Lambertikirche aneinander. Im Angebot sind hochwertiges Kunsthandwerk von Töpferware bis Kinderspielzeug. Zu den kulinarischen Highlights zählen der Oldenburger Grünkohl, Flammlachs und auch viele vegetarische Genüsse. Chöre und Musikgruppen sorgen für festliche Untermalung.

WINTERZAUBER IM GLEISPARK

Eine frische Variante des klassischen Weihnachtsmarkts gibt es neuerdings im Gleispark nahe dem Hauptbahnhof. Holzhütten und umfunktionierte Container bieten ein modernes gastronomisches Angebot, außerdem gibt es kleine Geschenkideen. Öfen, Hocker und Bänke sorgen für eine gemütliche Atmosphäre. Geöffnet ist ab Ende November donnerstags bis samstags ab 16 Uhr und sonntags ab 14 Uhr.

KLEINERE MÄRKTE

In und um Bremerhaven gibt es außerdem viele kleinere Weihnachtsmärkte – von Hagen über Loxstedt und Langen bis nach Bad Bederkesa.

Dein Ort oder Verein veranstaltet auch einen Weihnachtsmarkt? Dann schick uns deine Termine für unseren Online-Veranstaltungskalender an: **termine@moin-bremerhaven.de**

STADER WEIHNACHTSMARKT

- 23. November bis 29. Dezember
- Montag bis Donnerstag von 10.30 bis 21 Uhr
- Freitag und Samstag 10.30 bis 22 Uhr
- Sonntag 12 bis 20 Uhr
- Geschlossen am 24., 25. und 26. Dezember



Fachwerkhäuser und Hansehafen entfalten in Stade eine besondere Atmosphäre.

Stades historische Altstadt ist besonders in der Adventszeit einen Besuch wert. Auf dem Pferdemarkt sorgen eine große Weihnachtspyramide und die zahlreichen Buden für festliche Stimmung. Gemütlich wird es am Fischmarkt zwischen geschmückten Ständen, duftenden Tannen und dem malerischen Hansehafen. Action bieten eine kleine Eislaufbahn und eine Fläche zum Eisstockschießen. Samstags und sonntags fertigen und verkaufen außerdem Kunsthandwerker ihre Geschenkideen. Musikalische Auftritte in den Kirchen und Angebote für Kinder runden das Programm ab.

SICHER WOHNEN, WENN'S UNGEMÜTLICH WIRD

GROTELÜSCHEN & WEBER AG
WERTOPTIMIERER

JETZT IST EIN GUTER ZEITPUNKT FÜR EINEN FINANZIELLEN WINTERCHECK

Wenn die Tage kürzer werden und das Wetter ungemütlich ist, denken viele zuerst an Heizkosten und Energieverbrauch. Aus finanzieller Sicht lohnt sich aber auch ein Blick auf die Absicherung der eigenen Immobilie.

Im Winter können beispielsweise Sturm, Hagel, Frost oder Leitungswasserschäden schnell teuer werden. Eigentümer sollten deshalb prüfen, ob ihre Wohngebäudeversicherung noch zum aktuellen Wert und Zustand der Immobilie passt. Gerade nach Umbauten, energetischen Sanierungen oder größeren Investitionen kann eine alte Versicherungssumme schnell nicht mehr ausreichen. Ein weiterer Punkt, der häufig unterschätzt wird, ist der Elementarschutz. Starkregen kann auch außerhalb klassischer Überschwemmungsgebiete erhebliche Schäden verursachen. Ob und wie weit solche Risiken abgesichert sind, sollte man prüfen, bevor das Wasser im Keller steht.

Und auch praktische Vorsorge kann Geld sparen: Dach, Leitungen, Außenbereiche und Heizung sollten vor dem Winter auf mögliche Schwachstellen kontrolliert werden. Ein kleiner Aufwand kann einen größeren Schaden und damit eine erhebliche finanzielle Belastung verhindern. Mein Tipp: Ein Wintercheck für Versicherungen und Finanzen. Welche Risiken sind tatsächlich abgedeckt, welche Ausschlüsse gibt es und reicht die Absicherung im Ernstfall aus?

JS



IHR EXPERTE BEI UNS:
Björn Frebe

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

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

Einfach bestellt, schnell geliefert!

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

sander apotheken

Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70
sander-apotheken.de

klima bau zentrum

Nachhaltig bauen,
modernisieren, leben.

Gut beraten. Zukunftsfähig wohnen.

Ihr Beratungs- und Informationszentrum rund um energieeffizientes Bauen und Sanieren. Unabhängig, kostenfrei und individuell.

Öffnungszeiten:
Mo & Mi: Termine nach Absprache
Di, Do und Fr: 10:00–17:00 Uhr
Sa: 10:00–14:00 Uhr

Jetzt einen individuellen Beratungstermin sichern:
klimabauzentrum.de

Direkt in der Innenstadt:
Theodor-Heuss-Platz 1–3
27568 Bremerhaven
(gegenüber vom Stadttheater Bremerhaven)

Ein Angebot von: energie konsens

Gefördert von: Die Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft; Freie Hansestadt Bremen

