

# NORD CHECK

POWERED BY NORD  
24

DAS KOSTENFREIE EVENT-MAGAZIN  
FÜR BREMERHAVEN UND DAS CUXLAND

HERBST 2025 | NO. 3

## NOTFALL- HOTLINE

für den sicheren  
Weg nach Hause

### **Kultur**

Motor Planet: Ein Leben  
für den Bluesrock

### **Lifestyle & Fashion**

Mob-Wife-Look & Dark-Boho

### **Körperkunst**

Tattoos und Piercings  
liegen weiterhin im Trend

### **VERLOSUNG**

Wir verlosen Tickets  
für die **Fischtown Pinguins**  
und das  
**Capitol Bremerhaven.**  
Weitere Informationen  
auf Seite 5.





# Das Buch über Lehe

## Der perfekte Lesestoff - gefüllt mit wissenswerten Informationen und interessanten Erzählungen zu Bremerhavens geschichtsträchtigstem Stadtteil

### Die Anfänge von Lehe

750 Jahre Lehe ist in doppelter Hinsicht erklärungsbedürftig. Die Lange Straße als Keimzelle von Lehe ist erheblich älter. Wer die Hafensstraße per Rad in nördlicher Richtung fährt, muss einen erheblichen Höhenunterschied überwinden, denn die Lange Straße windet sich auf einem Geestrücken lang, wo die Menschen schon lange vor dem Deichbau im 11. Jahrhundert sicher leben konnten.

Von Dieter Riemer

Daher gab es auch in Lehe Funde aus der Steinzeit oder aus der Zeit um Christi Geburt, also Jahrtausende vor der ersten urkundlichen Erwähnung. Die erste Nachricht über Lehe steht in einem Einkünfteregister der Grafen von Oldenburg, welches nicht im Original, sondern nur in einer Abschrift aus dem 15. Jahrhundert erhalten ist. Eine genaue Datierung ist nicht möglich, aber die Eintragungen belegen eine Entstehung zwischen 1273 und 1278, so dass das Jahr 2023 der frühestmögliche Zeitpunkt für ein 750-jähriges Jubiläum ist. Die Bewohner des Dorfes Leeschildeeren dem Oldenburger Grafen jährlich 64 Molt (Hohlmaß von ca. 10 Liter) Roggen, während ein Bole – der erste namentlich bekannte Leher – zusätzlich 4 Molt Roggen zahl-



Ausschnitt aus der Kurhannoverschen Landesaufnahme von 1768. Zu sehen ist hier auch ein „Juden Kirchhoff“ – der heute noch existierende jüdische Friedhof an der Kreuzburger Straße.

ten musste. Außerdem waren 29 Schafe zu liefern. Allerdings brauchten die Leher ihre Abgaben nicht nach Oldenburg zu bringen, sondern der Oldenburger Graf schickte einen Steuerernehmer, der die Abgaben im Haus des Leher Richters entgegennahm. Kästelhaff ist eine Abgabe von 15 Molt Bohnen, die aus Tornewort geleistet werden musste. Der Name deutet auf einen Turm auf einer Wurt hin, eine sogenannte Turmhügelburg oder auch Motte. In der Leher Marsch gab es zwei sogenannte

Ausschnitt aus dem Oldenburger Register mit der Erwähnung von Lehe.

### 1273

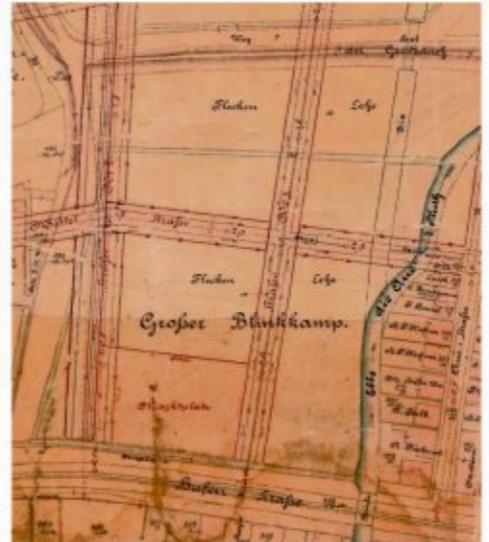
frühestmögliche Erwähnung von Lehe

Jedutenberge, die schon nach 804 auf Anordnung Karls des Großen zur Alarmierung bei Wikingerüberfällen errichtet worden sein könnten. Einer von ihnen, in dem nach der Sage der Weihnachtsmann lebte, lag hinter der Turnhalle des Leher Turnvereins in der Botterriestraße. Er wurde 1893 abgetragen, um den Marktplatz zu erhöhen.

Weddewarden gehörte noch zum Land Wursten

Einen zweiten Hügel gab es an der Grenze der Leher Feldmark zum benachbarten Weddewarden, welches damals noch zum Land Wursten gehörte. Er wurde Nikolausberg genannt, weil hier nach der Sage der Nikolaus lebte, und nach einem Deichbruch zur Empörung der Leher von den Bauern aus Weddewarden abgetragen, um ihre Deiche zu reparieren. Turnewort könnte aber auch der Dohrenboog genannte Hof in Schiffdorf sein, dessen Abgabe beim Leher Richter übergeben wurde.

Besonders interessant ist die nächste Abgabe, die von der Fähr über die Geseste geschätzt wurde, nämlich 2 Scheffel Butter jährlich, von denen der eine Scheffel dem Grafen von Oldenburg zustand und der andere den Ritters von Bederkesa angesprochen. Aus anderen Urkunden wissen wir, dass die Herren von Bederkesa genauso wie die Oldenburger Grafen Abgaben aus Lehe erhielten. Als die Herren von Bederkesa um 1300 in Elmlohe eine zweite Burg bauten, dürften



Ausschnitt aus dem Bebauungsplan von 1885.

sie die Einkünfte aus Lehe dieser nähergelegenen Burg zugeordnet haben. Die Teilung der Einkünfte aus Lehe zwischen den Oldenburger Grafen und den Ritters von Bederkesa und Elmlohe lässt vermuten, dass es sich hierbei um die Folge eines gemeinsamen Sieges über eine frühere Bevölkerungsschicht von Lehe handelte.

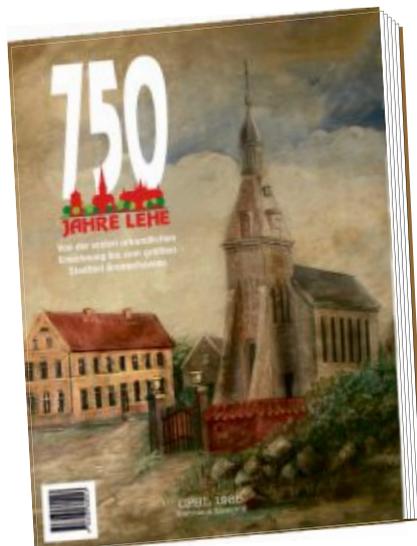
Bauern brannten die Burg der Edelherren nieder

1204 begannen zunächst am linken Weserufer in Stedingen heftige Auseinandersetzungen zwischen den reich gewordenen Marschbauern und den umliegenden Adelligen, wobei sie schon bald auf das rechte Weserufer übergriffen. Dort brannten unter anderem die Bauern die Burg der Edelher-

ren von Stotel nieder. Derartige scheint es auch in Lehe gegeben zu haben, wofür es aber kein historisches Zeugnis, sondern nur eine lokale Wappensage gibt. Das Wappen des Fleckens Lehe bestand aus zwei Senzenblättern, plattdeutsch „Leer“ genannt. Nach der Wappensage wurden die Adelligen aus Lehe mit den Leen und die Adelligen aus Spaden mit den Spaten vertrieben. Zur Erinnerung daran führte Lehe zwei Leen und Spaden den Spaten im Wappen. Tatsächlich gab es in Lehe eine noch 1927 dem Leher Chronisten Hermann Schröder bekannte Überlieferung über eine Burgstelle nördlich der Ecke Lange Straße/Hafensstraße. Denkbar wäre, dass diese Burg Familienmitgliedern der Ritter von Beder-

Aus dem Inhalt des Buches ‚750 Jahre Lehe - Von der ersten urkundlichen Erwähnung bis zum größten Stadtteil Bremerhavens‘

Sollte Ihr Interesse an Lehe geweckt worden sein oder schon immer bestanden haben, dann finden Sie nebenstehend alle Informationen, die Sie benötigen, um dieses Buch bald Ihr Eigen nennen zu können.



Erhältlich im Online Shop der Nordsee-Zeitung unter:

<https://shop.nordsee-zeitung.de/>



750-Jahre-Lehe-Buch/NZ10065 und in ausgewählten Buchhandlungen der Region



Rita Rendelsmann

Foto: Bösel, Studio 23

# Kommt gut an

Sonne, Strand, Regen oder Schlamm. Wir blicken in dieser Ausgabe gemeinsam auf die schönsten Festival-Momente zurück und informieren euch über die zahlreichen Events im Herbst.

Wer von einer Feier oder einem Konzert allein nach Hause geht und sich im Dunkeln unwohl fühlt, kann das Heimwegtelefon anrufen. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begleiten die Anruferinnen und Anrufer bis zur Haustür.

Unser Tipp: Die Nummer abspeichern!

Welche Modetrends auf euch warten erfahrt ihr ebenfalls, und wie es sich beim Piercen oder Tätowieren anfühlt, haben wir für euch am eigenen Leib erfahren und darüber berichtet.

Außerdem beginnt endlich die Eishockey-Saison und wir verlosen sogar Tickets zu drei Heimspielen in der Eisarena.

Wer mehr auf Comedy und Kultur steht, hat ebenfalls die Chance auf Freikarten für Events im Capitol. Viel Spaß!

## Impressum

Das Magazin NordCheck ist ein Produkt von Nexus Media Nord.

### Verlag

NORDSEE-ZEITUNG GmbH  
Hafenstraße 140  
27576 Bremerhaven

Telefon 0471 597-0

E-Mail: [redaktion@nordcheck.de](mailto:redaktion@nordcheck.de)  
[www.nordcheck.de](http://www.nordcheck.de)

### Herausgeber und Verleger

Matthias Ditzen-Blanke

### Anzeigen

Jan Rathjen (verantwortlich),  
E-Mail: [mediaberatung@nexusmedianord.de](mailto:mediaberatung@nexusmedianord.de)

### Content Pool

Christian Heske (verantwortlich),  
Rita Rendelsmann (ran),  
Telefon 0471 597-328

### Layout

Creative & Digital Solutions,  
[cgs@nexusmedianord.de](mailto:cds@nexusmedianord.de)

### Titelbild

Radoslaw Polgesek

### Advertorial Gesund und Fit

Seiten 28-31  
von Miriam Ernst,  
AOK Bremen/Bremerhaven,  
Bgm.-Smidt-Straße 95,  
28195 Bremen

### Druck

Müller Ditzen GmbH  
Hoebelstraße 19  
27572 Bremerhaven  
[www.muellerditzen.de](http://www.muellerditzen.de)

Die NORDSEE-ZEITUNG  
ist Teil der Mediengruppe  
NEXUS MEDIA NORD

## STADTHALLE BREMERHAVEN VERANSTALTUNGEN 2025/2026

SA 20. SEP 2025,  
17:00 - 21:00 UHR

**FEMININ – NEU KAUFEN  
KANN JEDE:R**

DAS SECOND HAND-  
SHOPPING-EVENT



SO 21. SEP 2025,  
11:00 BIS 15:00 UHR

**KIDS & CO. – DER FLOH-  
MARKT RUND UMS KIND**

FR 14. NOV 2025, 19:00 UHR

**HAVEN BALL –  
DER MARINEBALL  
BREMERHAVEN**

IM FOYER DER STADTHALLE



SA 06. DEZ 2025,  
13:00 UND 16:30 UHR

**RUMPELSTILZCHEN –  
DIE MÄRCHENSCHOW  
AUF ROLLEN**

FR 09. JAN 2026, 18:30 UHR

**EISKÖNIGIN 1&2 –  
MUSIK SHOW AUF EIS**

SA 31. JAN 2026, 18:00 UHR

**DIE GROSSE  
GRÜNKOHLPARTY**

IM FOYER DER STADTHALLE

FR 13. FEB 2026, 20:00 UHR,

**THE MUSIC OF  
HANS ZIMMER & OTHERS**

FR 13. MÄR 2026, 17:30 UHR

**HEAVYSAURUS  
METAL TOUR 2026**



DI 17. MÄR 2026, 18:30 UHR

**FEUERWERK DER  
TURNKUNST – ON STAGE  
TOURNEE 2026 | WYLD**

SA 21. MÄR 2026, 20:00 UHR

**KARAT – TOUR 2026  
DIE BERLINER KULTBAND  
KARAT LIVE**

FR 17. APR 2026, 16:00 UHR

**ALADIN – DAS MUSICAL  
EIN ABENTEUER VOLLER MAGIE**



HEIMSPIELE 2025/2026 DER  
EISBÄREN BREMERHAVEN  
UND FISCHTOWN PINGUINS



AB DEM 3. OKTOBER 2025

**ÖFFENTLICHER EISLAUF**

(EISDISCO, FAMILIENEISLAUF,...)

ALLE TERMINE UNTER:  
[EISARENA-BREMERHAVEN.DE](http://EISARENA-BREMERHAVEN.DE)

TICKETS  
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE  
0471 59 17 59





10

**Wir haben viele Schnappschüsse aus dem Festival-Sommer für euch.** Foto: A. Schliephake



40

**Nadelstiche für die Körperkunst: Tattoos und Piercings liegen weiterhin im Trend.** Foto: Yvonne Bösel, Studio 23

No. 3/25

**5 Aus der Region**

**Kultur**

**06 Oktoberfest und Halloween.**

In Bremerhaven wird gruselig gefeiert

**08 Live-Events. Wann und Wo**

**10 Festivals im Rückblick.** Wir haben viele Schnappschüsse.

**14 Titelstory.** Begleitung am Telefon hilft auf dunklen Strecken

**16 Motor Planet.**

Ein Leben für den Bluesrock

**18 8° Ost.** Ein Song für die Seestadt

**22 Kino & Co.** Die Highlights

**Genuss**

**26 Eine Runde Sache.**

Äpfel sind echte Allrounder

**Gesundheit**

**28 AOK-Spezial.** Als Messgröße für Übergewicht wird häufig der BMI herangezogen

**34 Fit im Herbst.**

**35 Tattoo-Pflege.** Tipps für lange Freude

**Shopping & Lifestyle**

**36 Körperkunst.** Tattoos und Piercings immer noch im Trend

**38 Lockstoff-Lounge.**

Düfte für den Herbst

**39 Looks.** Elegantes Leder, Dark Boho und Mob-Wife-Look

**42 Technik-Tipps.** Game-Highlights ab September

**43 Auto-Test.** Toyota C-HR Plugin-Hybrid



Foto: Colourbox

28

**44 Hier ankern.** Magnet für neue Fachkräfte

**Sport & Freizeit**

**46 Fischtown Pinguins.** Sie sind wieder auf dem Eis

**48 Eisbären Bremerhaven.** Pokalhit in Bremen

**50 Veranstaltungen**



Foto: Scheschonka

46



Foto: Masorat

27



Foto: Scheschonka

35

INHALT



Elena und Dosar sind ein eingespieltes Team. Foto: Privat

## Internationale Graffitikunst

Ihre Lebenswege könnten kaum unterschiedlicher sein und dennoch kreuzten sie sich beim Sprayloween in Gainsville, Florida, USA: Elena Ohlander und Christian Galski alias Dosar1 aus Bremerhaven. „Das Event ist vergleichbar mit ähnlich der Wall of Fame im Fischereihafen. Unsere Spots lagen direkt nebeneinander und wir kamen ins Gespräch“, erinnert sich Dosar1 und sucht Elenas Blick, die daraufhin eifrig nickt. Die Chemie zwischen den beiden Künstlern stimmte auf Anhieb, sowohl auf der künstlerischen als auch auf der persönlichen Ebene. Diese Begegnung ist nun fast drei Jahre her. Dosar war als Sensor Operator im Rahmen eines Personal-Austausch-Programms zwischen der Deutschen Marine und der US Navy für drei Jahre und zwei Monate in Jacksonville,

USA, stationiert und verfolgte seine Graffiti-Leidenschaft in seiner spärlich gesäten Freizeit.“ Elena ist das Kind einer Norwegerin und eines Chinesen und lebt mit ihrer Tochter in der Millionenstadt Jacksonville, wo sie sich als Künstlerin längst mit Wandmalereien einen Namen gemacht hat. Eines davon ziert die riesige Wand des Parkhauses am Van-Gogh-Museum, 120 Meter lang und 20 Meter hoch. Auch im Museum of Contemporary Art sind Bilder von ihr ausgestellt. (ran)

Hier könnt ihr weiterlesen >



Reunion der ehemaligen Schleusenstraßen-DJs. Foto: Wolken-Möhlmann

## Tomorrow mit Classics von gestern bis heute

Zu einem Abend voller Kulthits aus den 90ern bis heute laden die DJs Rita und Arne, die so manchem bestimmt noch von den Turntables eines Nachtclubs in der Schleusenstraße Bremerhavens im Gedächtnis sind. „Wir katapultieren am 2. Oktober ab 21 Uhr das Feeling von damals ins Shiva“, versprechen sie.

## Winterfest beim Rock House in Loxstedt

Am Samstag, 22. November, findet auf dem Gelände des Rock Houses ab 15 Uhr das legendäre Winterfest statt. Bei Livemusik, Met und jeder Menge anderer Leckereien, kann an den Ständen nach Weihnachtspresents gestöbert und geklönt werden. Der perfekte Start in die Adventszeit. Rock on!



Stockbrotbacken gehört zum Winterfest dazu. Foto: Rendelsmann

## Mit NORDCHECK gratis zu tollen Events



Es ist noch nicht einmal die weihnachtliche Winterausgabe von NORDCHECK und doch haben wir schon Geschenke raus: **Für drei Heimspiele der Fischtown Pinguins gibt es jeweils zwei Freikarten zu gewinnen.** Welche Spiele wir für euch rauspicken, erfahrt ihr über den QR-Code. Wenn eure Wunschpartie dabei ist, schickt bis zum dort angegebenen Einsendeschluss eine E-Mail an [verlosung@nordcheck.de](mailto:verlosung@nordcheck.de). Im Betreff nennt dann bitte den Gegner eurer Wunschpartie. Außerdem benötigen wir eure Telefonnummer, unter der wir euch über einen Gewinn informieren können.

Hier erfahrt ihr, für welche Spiele wir Tickets verlosen >



## Karten fürs Capitol

Aus den umfangreichen Angeboten im Programm der Angestelltenkammer im Capitol in der Hafensstraße, haben wir drei Abende ausgesucht, zu denen wir jeweils 2x 2 Karten verlosen:

1. **Thomas Freitag**, 14.09., 19 Uhr
  2. **Christine Prayon**, 08.11., 20 Uhr
  3. **Friedemann Weise**, 13.11., 20 Uhr
- Nähere Informationen über die Shows im Capitol auf den Seiten 22 und 23. Bitte eine E-Mail senden an [verlosung@nordcheck.de](mailto:verlosung@nordcheck.de), im Betreff Künstler nennen und Telefonnummer angeben. Viel Glück für alle Einsendungen!

\*Die Teilnahmebedingungen findet ihr unter [nordcheck.de/teilnahmebedingungen](http://nordcheck.de/teilnahmebedingungen).

# Den Oktober feste feiern

**I**n Norddeutschland werden zwar keine 14 Festzelte wie auf der Theresienwiese aufgebaut - die würden hier ja wegfliegen - aber dennoch wird zum anstehenden Oktoberfest kräftig gefeiert. Wir verraten euch, wo die Wiesn in der Region stattfinden.

„O'zapft is!“, heißt es am Sonnabend, 20. September, wenn die Hesedorfer Vereine zum Oktoberfest in die Schützenhalle einladen. Bereits zum vierten Mal wird das Hesedorfer Oktoberfest ausgelassen gefeiert – „Maßkrugstemmen“ und Schunkeln inklusive.

## Oktoberfest im Apollo

Am Freitag, 3. Oktober, lädt das Apollo ab 18 Uhr in die Georgstraße, Bremerhaven, zum Oktoberfest ein. „Freut



Das Oktoberfest in Hesedorf ist immer eine Mordsgaudi. Foto: Privat

euch auf einen stimmungsvollen Abend voller bayrischer Lebensfreude, mit zünftiger Partymusik von DJ MARLOX und einem reichhaltigen Buffet“, so Jonas Klitzka vom Apollo-Team. Ob in Tracht oder einfach gut gelaunt – alle sind will-

kommen, um in authentischer Volksfestatmosphäre gemeinsam zu lachen, zu tanzen und anzustoßen.

## Party im storms söben

Am Samstag, 4. Oktober, findet im storms söben wieder das Oktoberfest statt.

Mit zünftiger Wiesnzeltatmosphäre, original Oktoberfestbier und bayrischen Spezialitäten steigt ab 18 Uhr die Mordsgaudi in der Lutherstraße 7. Für die Musik und Oktoberfeststimmung sorgt DJ Casey Jones. Look: Dirndl und Tracht. (ran)

## Berufsberatung auch für Berufstätige

Bedürfnisse ändern sich. Das gilt auch für das Berufsleben. Manche Berufstätige möchten sich verändern, andere haben eine Pause eingelegt und wollen wieder einsteigen. „Die Anforderungen an Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie die Erwartungen an eine Arbeitsstelle verändern sich. Berufliche Orientierung und Weiterentwicklung begleiten uns daher ein gesamtes Erwerbsleben lang und werfen oft Fragen auf“, hat auch die Agentur für Arbeit erkannt und bietet deshalb bereits seit 2020 eine besondere Dienst-

leistung an: die Berufsberatung im Erwerbsleben (BiB), auch Erwachsenenberufsberatung genannt. Wie bringe ich meine Stärken am besten ein, wie plane ich meine Karriere, und wie orientiere ich mich neu? Das sind Fragen, die bei dem kostenlosen Angebot geklärt werden. Dafür steht in den Agenturbereichen Bremerhaven, Bremen, Rotenburg und Cuxhaven sowie Nienburg-Verden ein Team aus zwölf Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zur Verfügung. „Wir beraten über Chancen und Möglichkeiten und erarbeiten mit

den Interessenten zusammen individuelle Antworten“, sagt die Leiterin des Teams, Regina Krumpke. „Wir geben Orientierung im Weiterbildungs- und Berufsdschungel.“ Die Hilfe schließt auch Fragen zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten bei einer Weiterbildung ein sowie die Nutzung von Berufserfahrung und Berufsabschlüssen aus dem Ausland in Deutschland. Die Beratung ist neutral, individuell und vertrauensvoll. Beraten wird persönlich, telefonisch oder per Video. Auf Youtube informiert die Agentur

für Arbeit in einem Kurzfilm über die Möglichkeiten der Berufsberatung im Erwerbsleben. (chb)  
[www.youtube.com/watch?v=u7tr8EpGj74](https://www.youtube.com/watch?v=u7tr8EpGj74)

### Kontakt und Infos:

[arbeitsagentur.de/k/berufsberatung-wiedereinstieg](https://arbeitsagentur.de/k/berufsberatung-wiedereinstieg)  
**E-Mail:** Bremerhaven. [Berufsberatung-im-Erwerbsleben@Arbeitsagentur.de](mailto:Berufsberatung-im-Erwerbsleben@Arbeitsagentur.de)  
**Telefon** 0421 178 2345

### Telefonische Sprechzeit:

dienstags 08-11 Uhr  
donnerstags 15-18 Uhr

# Happy Halloween

In Bremerhaven wird gruselig gefeiert

**V**ampire, Werwölfe, Piraten und andere gruselige Gestalten erheben sich zu Halloween wieder aus ihren Verstecken und treiben auch in Bremerhavener Locations ihr Unwesen. Wir haben hier einige Empfehlungen für euch, wo schaurig-schön abgefeiert wird.

Nicht wegzudenken ist seit vielen Jahren die Halloween-Sause im Shiva des Kulturbahnhofs Lehe in der Moltkestraße 13. Wer sich durch das Grusel-Labyrinth auf dem Außengelände des Kulturbahnhofs gekämpft hat, kann schon am Donnerstag, 30. Oktober, ab 22 Uhr die Gruselstätte aufsuchen, wo ein höllischer



Werwölfe und auch andere Gestalten erheben sich zu Halloween aus ihren Verstecken. Foto: Hofmann

Rave mit Kostümszwang zum Abtanzen abgeht. Am Freitag, 31. Oktober stehen ab 15 Uhr die Kinder bei der Disco für den Nachwuchs und einer Schminkaktion im Mittelpunkt. Abends stehen die Bands Hemlock aus Kalifornien und die Nu-Metaller Blood

White auf der Bühne, die bis kurz davor mit den finnischen Hardrockern Lordi auf Europatournee waren. Am Samstag sorgen DJs für Halloween-Mucke!

## Halloween im Apollo

Auch im Apollo wird zelebriert: Am Donnerstag, 30. Oktober, startet um 22 Uhr die Halloween-Party für Erwachsene Vol. 1. Am Freitag, 31. Oktober, steht von 14 bis 18 Uhr die Halloween-KIDS-Party an. Am 1. November läuft von 16 bis 21 Uhr eine Teens-Party: Día de los Muertos Special. Zu später Stunde - von 22 bis 4 Uhr morgens - folgt die nächste Halloween-Party für Erwachsene Vol. 2: Día de los Muertos Edition. Dabei werden mit Sicherheit nicht nur müde Geister, sondern auch Tote zum Leben erweckt. (ran)



Halloween ist im Shiva in Bremerhaven seit vielen Jahren Kult! Foto: Schimanke

Arbeit und Karriere

## Berufsberatung im Erwerbsleben

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

**Wir beraten\* Sie zu Ihren beruflichen Veränderungen**

E-Mail: [bremen.berufsberatung-im-erwerbsleben@arbeitsagentur.de](mailto:bremen.berufsberatung-im-erwerbsleben@arbeitsagentur.de)

\*kostenfrei, überregional und unabhängig

 **Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit  
Bremen - Bremerhaven

bringt weiter.



## Will Wilde & Band

**Donnerstag, 2. Oktober, 20 Uhr**  
**TiF Bremerhaven**

Will Wilde zaubert mit seinen speziell für ihn produzierten Mundharmonikas die rockigen und gefühlvollen Klänge, die seinen Ruf als bester Harpspieler Europas begründen. Unterstützt wird er von seiner Band, die dem Virtuosen einen Klangteppich knüpft. Karten: Tel. 0471 9323344.



## Abi Wallenstein

**Freitag, 3. Oktober, 20 Uhr**  
**Thieles Garten, Bremerhaven**

Wallenstein & Baker bieten eine einmalige stilistische Mischung, die vom Roots-Blues und wilden Boogie bis zum schrägen Rock und zu herzerreißenden Balladen reicht. Die beiden Akteure musizieren nicht nur für, sondern auch mit dem Publikum. Karten: kontakt@thieles-garten.de.



## Four Imaginary Boys

**Samstag, 4. Oktober, 21 Uhr**  
**Shiva, Bremerhaven**

Four Imaginary Boys – Deutschlands gefragteste sowie Europas meistgebuchte The Cure Tribute Band – besteht aus vier Herzblutmusikern, die sich seit 2006 leidenschaftlich dem Gesamtwerk von The Cure widmen. Dabei geht es ihnen nicht hauptsächlich darum, reine Klone ihrer Helden zu sein. Viel wichtiger ist ihnen, mit sphärischen Klängen und Soundflächen die einzigartige Atmosphäre der Cure-Songs zu erzeugen und auf das Publikum zu übertragen.



## Falco - Die Show

**Freitag, 10. Oktober, 20 Uhr**  
**Die Glocke, Bremen**

Nach dem Erfolg von „Falco – Das Musical“ schlüpft der Hauptdarsteller Alexander Kerbst erneut in die Rolle des österreichischen Popstars und bringt ihn in „Falco – Die Show“ live auf die Bühne zurück. Gemeinsam mit Band, Sängerinnen und Tänzerinnen präsentiert er nicht nur alle Hits, sondern erweckt durch Erzählungen und Anekdoten den „Falken“ für eine Nacht wieder zum Leben.



## Fräulein Motte

**Sonnabend, 11. Oktober, 20 Uhr**  
**Jahnhalle Nordenham**

Wenn das Frollein die Bühne betritt, dann werden Charisma, Witz, Spontaneität und unverwechselbare Stimme zu einer Show vereint, die vom Publikum als unterhaltsam und vor allem authentisch gefeiert wird. Dabei wird sie von druckvollem Gitarrenrock getragen.



## Kissin Time

Freitag und Samstag, 17.+ 18. Oktober  
Kuddels Musikneipe, Bremerhaven

Mit in kleinster Detailarbeit nachgebauten Kostümen und Instrumenten nehmen Euch vier Kasseler Boys mit auf eine musikalische Zeitreise durch die Geschichte von KISS. Sie spielen von Fans für Fans, denn sie möchten die Musik und die Leidenschaft für die Band mit dem Publikum teilen.



Foto: pr

## Les Fils de Teuhpu

Samstag, 18. Oktober, 20 Uhr, Pferdestall Bremerhaven



Foto: pr

Balkan-Brass-Ska-Swing-Wahnsinn aus Paris : Les Fils de Teuhpu ist eine wilde Rock'n'Roll-Band, die sich durch Jazz, Calypso, Fanfaren und viele weitere musikalische Einflüsse auszeichnet. Teuhpu-Stil bezeichnet ein präzise ausgetüfteltes System aus fetten Bläsersätzen, Banjocords, Skabeats und Vocals.



Foto: pr

## Red Hot Chilli Pipers

Freitag, 7. November, 20 Uhr, Music Hall, Worpswede

Die Red Hot Chilli Pipers sind die berühmteste Dudelsackband der Welt. Die „Kings of Bagrock“ vereinen kraftvolle Dudelsäcke mit Gesang, E-Gitarren, Schlagzeug und Keyboards zu energiegeladenen Auftritten, die das Publikum weltweit in ihren Bann ziehen. Der Titel ihrer aktuellen Tournee lautet „Back to Roots“, was auch der Titel ihres neuen Albums ist.



Foto: pr

## Linkin Back

Samstag, 27. September, 21 Uhr  
Meisenfrei, Bremen

Linkin Park gehörte mit über 120 Millionen verkauften Alben und Singles zu den erfolgreichsten Bands des 21. Jahrhunderts. 2017 war nach dem Tod des Sängers dann Schluss. Linkin Back will das musikalische Erbe der Band neu entdecken: Sechs Vollblutmusiker bringen die unvergesslichen Klänge von Chester und Linkin Park zurück auf die Bühne und feiern ein musikalisches Vermächtnis.

# Check Point



## Urinal wird zur Kontaktbörse

Von RITA RENDELSMANN

Der Festival-Sommer ist vorbei. Wenn ich meine persönlichen Highlights vor meinem inneren Auge Revue passieren lasse, sehe ich viele ausgestreckte Pommesgabeln vor erleuchteten Bühnen, auf denen Bands ihre Seelen aus den Leibern spielen.

Beim Stichwort „aus den Leibern“ habe ich aber noch ein anderes Bild im Kopf, das sich dieses Jahr zum ersten Mal für mich gezeigt hat: Nämlich, dass Männer zwar allein zum Pinkeln gehen, dort aber gerne neue Freundschaften knüpfen. Grund sind mobile, sternförmige Urinale mit Sichtkontakt zum Gegenüber. Mann kommt ins Gespräch, verweilt gerne länger und sucht dann gemeinsam den nächsten Bierwagen auf. So auch mein Campingplatznachbar beim Rock House Festival. Der hatte seine Frau offenbar spontan gegen zwei Kumpels ausgetauscht und zischte mit ihnen in trauter Geselligkeit vor dem Zelt ein Bierchen. „Hey, kennst du schon Nick und Sven? Wir haben uns eben beim Pinkeln kennengelernt und beschlossen, gemeinsam weiterzutrinken.“ Mal sehen, wie lange es dauert, bis es gemischte Urinale gibt. Das stille Örtchen wird dann vielleicht zur Festival-Kontaktbörse.

# Festivals im Rückblick

**D**ie Erinnerungen an die Festivals des Sommers sind noch lebendig und trösten uns an manchem trübem Herbstabend über das schlechte Wetter hinweg! Wir haben für euch die schönsten Schnappschüsse von den Open-Air-Konzerten und Festivals zusammengetragen. Der nächste Festivalssommer kommt schon 2026!



”

Hurricane ist Kult, da muss ich immer hin.  
Sabrina aus Bremerhaven



”

So nette Gäste habe ich noch nie gehabt.  
Nadine, Aufsicht am Toilettenwagen  
beim Rock House Festival





Wir fördern Kunst und Kultur in Bremerhaven!  
[www.steuerberater-bremerhaven.de](http://www.steuerberater-bremerhaven.de)

### Probleme im Mietrecht? Wir helfen unseren Mitgliedern mit kompetenter Beratung



Fritz-Reuter-Str. 6 27576 Bremerhaven  
Tel. 0471/300 16 30 Fax: 04 71/30 01 63 29  
E-Mail: [info@mieterverein-bremerhaven.de](mailto:info@mieterverein-bremerhaven.de)

[www.mieterverein-bremerhaven.de](http://www.mieterverein-bremerhaven.de)



### DU LIEBST FISCH, HAST LUST AUF GENUSS UND ENTSPANNTE MOMENTE?



SCHAUFENSTER  
FISCHEREIHAFEN

Dann komm' in die  
maritime Erlebnisswelt  
rund um Fisch und Meer!

Mehr als 30 Open Air-Veranstaltungen,  
Themenmärkte an der Hafenkante und der  
legendäre Musiksommer begeistern Jung und Alt.



Aktuelle Veranstaltungsinfos:  
[www.schaufenster-fischereihafen.de](http://www.schaufenster-fischereihafen.de)





”

Ich blicke auf drei wundervolle Tage zurück.  
Vero aus Stuttgart  
über das Rock House Festival

Fotos: Eisenmenger, Frankenberg, Hornbostel, Polgesek, Unruh, Wohlken-Möhlmann

**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. 0471/ 48 36 58 08

**12.10. – 19.10.2025**

Jahresausstellung der Freien Künstlervereinigung  
**DIE ARCHE e.V.**

Oberschule Beverstedt, Schulstrasse 6, 27616 Beverstedt

**50 KünstlerInnen mit 500 aktuellen Werken**

kuenstlerarche.de

Öffnungszeiten:

So 12.10.: 11 - 18 Uhr Sa 18.10.: 12 - 18 Uhr

Mo - Fr: 14 - 18 Uhr So 19.10.: 10 - 17 Uhr

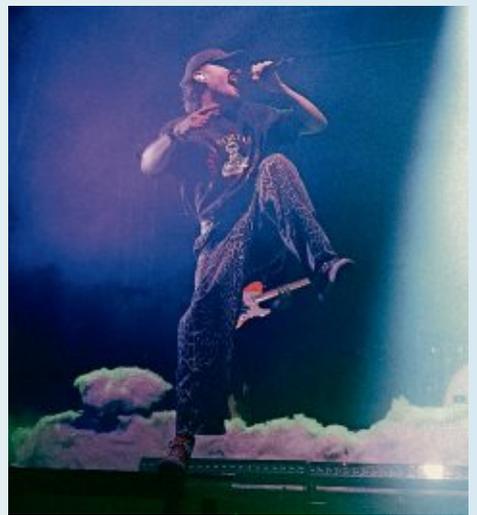
Eintritt frei





”

**Wir mögen kleine Festivals.**  
André aus Osnabrück  
bei Rock For Animal Rights



Mehr Fotos auf  
nordcheck.de



# Lebensqualität auf Knopfdruck

- Anzeige -

**N**acht für Nacht ist das Bett unser treuer Begleiter. Gemütlich soll es sein und für den guten Schlaf an unsere Bedürfnisse angepasst. „Aber es gibt Betten, die noch mehr können“, weiß Ralf Neemann vom Bettenhaus Neemann in Bremerhaven.

Sie nennen sich Komfortbetten, sind individuell, flexibel und sorgen durch ihre motorische Verstellbarkeit für Entspannung und Erleichterung im Alltag. Was früher als Merkmal für eine gute Krankenpflege galt, ist heute ein Symbol für mehr Lebensqualität. „Mit einem Knopfdruck heben Sie

das Kopf- oder Fußteil an, verstellen stufenlos die Gesamthöhe und bringen das Bett in eine superbequeme Sitzposition“, erläutert Neemann. Auch könnten diese Funktionen den Alltag erleichtern, zum Beispiel beim Bettbeziehen, beim Drehen und Wenden der Matratze, oder beim Reinigen rund ums Bett – was gerade für Allergiker oder das Leben mit Haustieren besonders wichtig ist.

## Wertvolle Unterstützung

Durch die stufenlosen Einstellmöglichkeiten per Fernbedienung erhalten die Nutzer besonders beim Aufstehen und Hinsetzen eine wertvolle Unterstützung, bei aufrechter Sitzposition genießen



**Was früher als Merkmal für eine gute Krankenpflege galt, ist heute ein Symbol für mehr Lebensqualität.** Foto: Kirchner

sie ihr Frühstück im Bett, schauen einen Film oder schmökern durch ihr Lieblingsbuch. Die leicht erhöhte Kopfposition hingegen hilft, die Atmung zu verbessern – ideal, für Menschen, die zum Schnarchen neigen, unter Reflux leiden oder einfach nur erkältet sind. Und wer beispielsweise mit Venenleiden zu kämpfen hat, wird

sich über ein verstellbares Fußteil freuen: „Die Beine zur Entlastung hochlagern ist eine echte Wohltat. Damit ersetzt das Komfortbett schon fast den Fernsehsessel“, meint Neemann. Eine Beratung dazu erhalten Sie gerne im Geschäft in der Grashoffstraße. (vk)

[www.bettenneemann.de](http://www.bettenneemann.de)



Ein Schatten nähert sich – gut, dass das Heimwegtelefon schon bereit ist. Fotos: Polgesek

# Tipps für den Heimweg



## Begleitung am Telefon hilft auf dunklen Strecken

Von REGINA KAHLE

**D**ieses Gefühl kennt fast jede von uns: Man ist abends alleine auf dem Heimweg. Der Weg ist schlecht beleuchtet, hinter sich hört man Schritte. Und läuft schneller. Doch die Schritte werden auch schneller. Und nun?



**Das Heimwegtelefon gibt Liana auch in dunklen Momenten ein Gefühl der Sicherheit.**

geln ist sicher nicht die beste Idee. Doch es gibt noch weitere Möglichkeiten. Wem der Weg abends alleine Angst macht oder wer ein-

fach ein unangenehmes Gefühl dabei hat, ohne Begleitung durch die Dunkelheit zu laufen, der kann auch das Heimwegtelefon anrufen. Das ist ein deutschlandweiter Service, bei dem Ehrenamtliche die Anruferinnen am Telefon bis nach Hause begleiten.

### Heimwegtelefon gibt Sicherheitsgefühl

Und das läuft so: Die Anruferin wählt die Nummer des Heimwegtelefons und gibt den ehrenamtlichen Mitarbeitern ihren aktuellen Standort und das Ziel durch. Dann geht sie los und kann sich unterwegs unterhalten. Zwischendurch wird immer wieder der Standort durchgegeben.

”

**Ich telefoniere auf dem Weg im Dunkeln mit meinem Freund oder meiner Mutter, wenn ich mich unwohl fühle. Das Heimwegtelefon würde ich nutzen, wenn ich dann eine Frau am Telefon habe, weil ich glaube, die können meine Situation besser nachvollziehen.**

Cheyenne (21), Landkreis

Erst wenn die Anruferin sicher zu Hause angekommen ist, beendet der Mitarbeiter des Heimwegtelefons das Gespräch. Es geht in erster Linie darum, ein Sicherheitsgefühl zu

schenken. Mit einem Gespräch am Ohr fühlen sich die Anruferinnen nicht alleine. Kommt es tatsächlich zu einem Notfall, können die Ehrenamtlichen des Heimwegtelefons umgehend handeln. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Heimwegtelefons betonen auf ihrer Homepage, dass natürlich nicht nur Frauen anrufen dürfen, sondern der Service für alle offen ist, die Unterstützung benötigen - völlig unabhängig von Geschlecht, Alter oder anderen Faktoren.

Die Idee stammt ursprünglich aus Schweden. Dort war der Service bei der Polizei angesiedelt. In Deutschland startete das Heimwegtelefon 2011 in Berlin. Zwei Freundinnen hatten das Projekt in Schweden kennengelernt. Nach Bewältigung zahlreicher Hürden besteht das Heimwegtelefon mittlerweile aus über 100 Ehrenamtlichen, die Anrufer aus der gesamten Bundesrepublik nach Hause begleiten. Im Schnitt gehen täglich 40 Anrufe beim Heimwegtelefon ein, am Wochenende können es auch bis zu 90 sein.

Bei einem wirklichen Notfall nehmen die Mitarbeiter



**Mit der Stimme am Telefon ist Liana nicht mehr allein.**

des Heimwegtelefons Kontakt zur Polizei auf. Den aktuellen Standort kennen sie ja. Doch auch wenn diese Begleitung am Telefon ein subjektives Sicherheitsgefühl vermitteln kann: Wie bewertet die Polizei solche Projekte?

Im Bereich der digitalen Medien werden zahlreiche Möglichkeiten angeboten, den Heim- oder Arbeitsweg oder auch Freizeitaktivitäten, die man allein wahrnimmt so zu planen, dass eine Standortübermittlung oder eine telefonische Begleitung möglich ist, meint die Polizei Bremerhaven.

### **Mit Freunden oder der Familie abstimmen**

Neben speziellen Apps für den sicheren Heimweg fallen auch die sonstigen Möglichkeiten der Standortübermittlungen anderer Anwendungen in diese Kategorie. Regelmäßig kann man dort eine Übermittlung der Standortdaten (Livestandorte) für Familienangehörige, Freunde oder auch Kollegen freischalten und diese teilen. Die Polizei Bremerhaven

rät, sich auf jeden Fall mit Vertrauenspersonen abzustimmen, da diese im Notfall auch über Informationen zu Personen aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis verfügen, die für Polizei oder Rettungskräfte von Bedeutung sein können.

Für den Fall, dass man eine Situation als ernsthaft gefährdend einschätzt, rät die Polizei Bremerhaven weiterhin zum direkten Kontakt über den polizeilichen Notruf 110 oder auch zur Bedienung der Notruf-App der deutschen Bundesländer NORA. Diese App ist ebenfalls in der Lage – sofern eine Standortübermittlung durch den Nutzer freigeschaltet worden ist – den Standort zu übermitteln. Darüber hinaus bietet sie die Auswahl verschiedener Notfallkategorien. Der direkte telefonische Kontakt zur Polizei ermöglicht dieser, frühzeitig notwendige Maßnahmen zu initiieren. Die Einbindung Dritter führt regelmäßig zu einer Verzögerung in der Informationsweitergabe, betont die Polizei Bremerhaven.

”

**Ich finde das gut und würde mich freuen, wenn die Nummer und diese Möglichkeit noch bekannter werden. Das wäre auch eine gute Sache für meinen Sohn, denn auch Männer können sich bedroht fühlen.**  
Nici (44), Bremerhaven

### **Tipps der Polizei Bremerhaven für einen sicheren Heimweg:**

- > Belebte und gut beleuchtete Straßen benutzen.
- > Absprachen für Fahrgemeinschaften / gemeinsame Heimwege treffen.
- > Das Angebot des ÖPNV oder Taxis nutzen.
- > Kopfhörer etc. absetzen, um die Umgebung besser wahrnehmen zu können.
- > Telefonischen Kontakt zu Freunden und Familie halten und „begleitet“ den Heimweg begehen.

### **Bei Bedrohung**

- > Direkt die 110 wählen.
- > Belebte Orte (Gastronomie, Taxistände, Einzelhandel, etc.) aufsuchen.
- > Handy griffbereit halten.



### **Ein Anruf beim Heimwegtelefon unter 030/12074182\* (deutschlandweit) begleitet Dich im Dunkeln nach Hause.**

Es gelten die Telefongebühren deines Mobilfunkanbieters für einen Anruf in das deutsche Festnetz.  
Sonntag – Donnerstag: 21 – 24 Uhr, Freitag & Samstag 21 – 3 Uhr

”

**Ich könnte mir das sowohl für mich als auch für meine noch kleine Tochter vorstellen. Obwohl ich sportlich und zur Not auch wehrhaft bin, habe ich schon unangenehme Situationen erlebt. Wenn ich mich auf einem Weg in der Nacht unwohl gefühlt habe, habe ich schon mal so getan, als hätte ich wen am Telefon.**

Ellen (39) Bremerhaven



# Motor Planet: Ein Leben für den Bluesrock

**Die musikalische Welt von Micky, Jürgen, Holger und Nici dreht sich seit 2011 um ihre gemeinsame Band Motor Planet. Seitdem rocken sie mit selbst komponierten Songs auf Festivals und Straßenfesten.**



Von RITA RENDELSMANN

**N**ici umfasst das Mikrophon, schließt die Augen und holt tief Luft. Im nächsten Augenblick fließen ihre Emotionen aus den Lautsprechern, getragen von dem akustischen Klangteppich, den ihre Bandkollegen Holger, Micky und Jürgen für sie ausrollen. „Das war geil, Jungs“, ruft sie begeistert, als der letzte Ton verklungen ist.

Diese Szene spielte sich nicht auf der Bühne eines verrauhten Nachtclubs ab, sondern im Probenraum der Band Motor Planet im Rock Cyclus Bremerhaven. Dass die 44-Jährige mit ihrer Energie nicht die Toten auf dem nahe gelegenen Leher Friedhof erweckt, ist mir ein Rätsel. Denn die Intensität und die positiven Vibes der lang eingespielten Formation springen sofort auf die Zuhörerschaft über. Motor Planet machen keine halben Sachen, seichtes Geplänkel oder zaghaftes Zupfen an Gitarren- oder Basssaiten liegt ihnen fern. Gitarrist und Mastermind Holger Metzler spielt die Melodien aus eigener Feder lupenrein - mal kraftvoll, mal fast zärtlich, trifft aber immer mitten ins Mark. Das Bein trifft die Rhythmusgruppe in Form von Bassist Micky Schmidt und Drummer Jürgen Rackuhr, deren treibenden Grooves sich kaum jemand entziehen kann. Wenn Rockröhre Nici Polixa dann noch ihre Stimmgewalt dazugibt, gibt es beim Publikum regelmäßig kein Halten mehr. Die Frage, wie sich die Orbits der einzelnen Mitglieder gekreuzt haben, beantwortet Gitarrist Holger: „Nici ist im Dachgeschoss des Hauses, wo ich wohne, eingezogen.“ Nici ergänzt lachend:

„Er hat unten Gitarre gespielt und ich oben gesungen. Holger hat dann gefragt, ob wir mal gemeinsam Musik machen wollen. Der Rest ist Geschichte.“ Holger berichtet, dass er und Drummer Jürgen Rackuhr schon lange als Band Musik gemacht hatten, als Micky Schmidt dazugestoßen war. Was fehlte, war die passende Stimme. Motor Planet war komplett. Die stark blueslastigen Rocksongs komponiert Holger. „Holger kommt mit Ideen und wir machen es dann besser“, erzählt Micky grinsend.

„Manchmal liege ich im Bett, habe eine Idee. Dann springe ich raus und schreibe es sofort auf oder summe die Melodie auf mein Handy.“ Die maßgeschneiderten, englischen Texte kommen dann von Bernd Harmsen aus Stuttgart oder Nici schreibt Zeilen auf, die zu der Stimmung des Songs passen.

Auch jenseits der Bühne ist ein tiefes Verständnis füreinander spürbar.

„Wir sind auch politisch auf einer Wellenlänge - gegen rechts“, macht Holger deutlich und unterstreicht das soziale Engagement der Band. „Wir haben bereits mehrfach für einen guten Zweck und auch schon im Knast gespielt. Das war super, da wir unvoreingenommen an jedes Projekt rangehen, das wir in Angriff nehmen.“

Am 25. April 2026 ist im TiF das Event „Welcome to Motor Planet - 15 Jahre Rock“ geplant. Das neue Album „Vain Hopes“ wird mit Live-Musik vorgestellt und ein Video von Ricardo Bernardi von dessen Entstehung gezeigt. Ein Teil des Event-Erlöses soll dem Hospiz Hombro gestiftet werden. Vielleicht gibt es nach dem Event mehr als nur einen traditionellen Jägermeister als After-Show-Shot.

## Motor Planet

### Besetzung:

Holger Metzler – Gitarre und Gesang, Nici Polixa – Gesang, Micky Schmidt – Bass, Jürgen Rackuhr – Schlagzeug, Thomas Rackuhr – Technik

### Kontakt:

info@motorplanet.de

### Website:

rockcyclus.de/band/motorplanet

### Location:

Rock Cyclus Bremerhaven



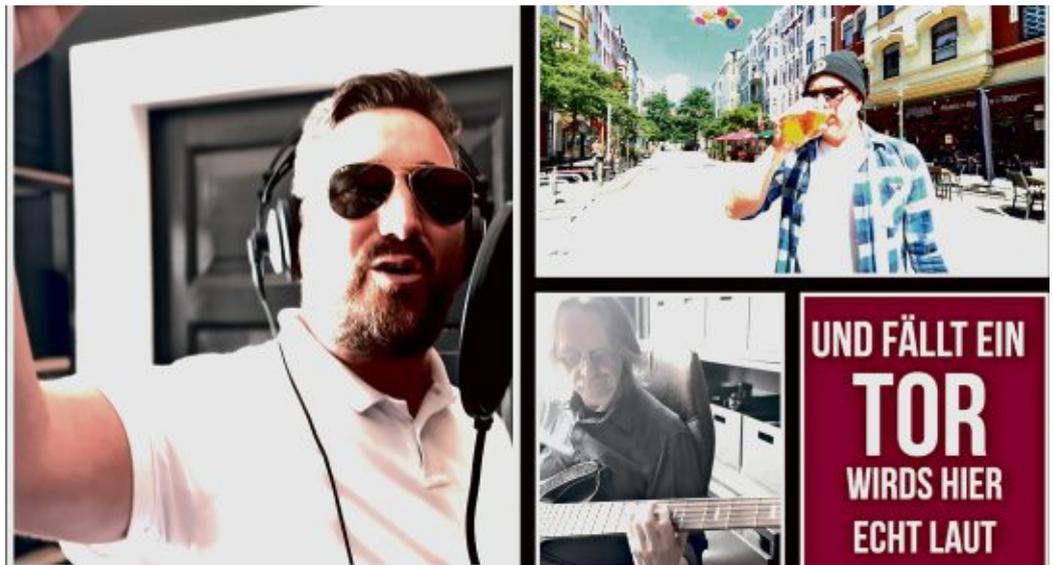
Ein Besuch bei der Rockband Motor Planet. Fotos: Scheschonka

# Ein Song für die Seestadt

von TOBIA FISCHER

**D**ie Geschichte klingt unglaublich: Ein Hafenarbeiter schreibt ein Bremerhaven-Lied. Das landet bei Musikproduzent Dean Collins. Seit 25. Juli ist die Seestadt-Hymne überall zu hören. Als großes Gemeinschaftswerk von mehr als 20 Sängern und Musikern.

„Acht Grad Ost“ heißt der Song und handelt von der Verbundenheit zu Bremerhaven, erzählt, was die Stadt „gleich hinter dem Deich, wo die Weser bis zur Mole reicht“ zum liebenswerten Zuhause macht, was sie alles bietet - von der Hansekogge bis zur „Alten Bürger“. „Ich war mit der Familie im Klimahaus“, erinnert sich Hafenarbeiter Holger Klinge. Danach blieb der Begriff „Acht Grad Ost“ bei ihm hängen. Der Längengrad, auf dem Bremerhaven liegt, spielt bei der Tour durch das Klimahaus eine entscheidende Rolle. Letzten August, als Klinge mit Rückenschmerzen zu



Auf Facebook, Instagram und TikTok sind bereits Ausschnitte aus dem Musikvideo zu sehen. Hier ein Screenshot aus „Acht Grad Ost“ mit Fischtown-Pinguins-Stadionsprecher Felix Behnert (links). Einen stummen Auftritt hat Holger Klinge (rechts oben), von dem der Songtext stammt. Foto: Collins

Hause saß, textete er den Song über Bremerhaven und nahm „Acht Grad Ost“ als Leadzeile auf. „Auslöser war, dass ich wieder mal ein Gespräch mit einem hatte, der nur meckerte über die Stadt.“ Klinges Einwand, dass er das viele Schöne hier gar nicht sehe, verpuffte. In dem 49-Jährigen brodelte es. „Ich fand, es war an der Zeit, der Stadt etwas zurückzugeben“, schildert

der Van-Carrier-Fahrer bei NTB und schrieb den Song, der positiv, aber nicht zu kitschig werden sollte. Eher wie das Bochum-Lied von Grönemeyer. Da Klinge zwar was von Musik versteht, aber kein Instrument spielt, nutzte er die künstliche Intelligenz für die Komposition. Schließlich postete er das Ganze in den sozialen Medien. Marco Butzkus, ebenfalls überzeugter Bre-

merhavener, hörte den Song, war begeistert und schickte ihn gleich weiter an Dean Collins, Vollblutmusiker und professioneller Musikproduzent. „Ich stand gerade mit den Kindern in der Schlange zu einem Spaßbad, als mich die Nachricht erreichte“. Gleich mit dem Hinweis von Butzkus, dass es wichtig sei. So hörte er noch beim Warten das Lied und urteilte: super

## Weg zur ersten Wohnung

Die erste eigene Wohnung ist eine Herausforderung – es gibt vieles zu beachten. Zur Hilfe hat die Wohnungsgenossenschaft Bremerhaven (WoGe) einen Mieterkompass entwickelt. Dieser behandelt insbesondere das Thema Wohn- und Lebenshaltungskosten. So sollte die Miete samt Heiz- und Nebenkosten nicht mehr als ein Drittel der Netto-Einnahmen

betragen. Der Kompass widmet sich auch Rechten und Pflichten eines Mieters und stellt einen Fahrplan zur eigenen Wohnung mit Checklisten bereit. Hier geht es beispielsweise um die Wohnungsbesichtigung, Adressänderung und Einrichtung. Den Ratgeber mit Checklisten gibt es hier:

[www.woge-bremerhaven.de/mieterkompass](http://www.woge-bremerhaven.de/mieterkompass)



Der Mieterkompass soll jungen Mietern helfen. Foto: WoGe

”

**Mir war schnell klar, dass das ein Gemeinschaftsprojekt werden muss.**

Dean Collins, Musiker und Musikproduzent

Text, cool, nur die Musik passt nicht. Da hörte er schon, dass die von der KI erfunden worden war.

„Mir sind schon öfter Ideen für einen Bremerhaven-Song zugeschickt worden“, sagt Collins. Hier war er erstmals überzeugt, dass das was werden kann. Er machte sich an die Arbeit, komponierte neue Musik, passte den Text - in Absprache - etwas an. So fügte er die Zeile „Für immer und ein Leben lang“ ein. Und er schrieb Bremerhavener Sänger und Sängerinnen an, die in ganz unterschiedlichen Bands auftreten. „Mir war schnell klar, dass das ein Gemeinschaftsprojekt werden muss“, sagt Collins. Es sollte ein Song sein, bei dem man sieht, dass nicht nur einer hinter der Bremerhaven-Botschaft steht. Ein Song, der auch die musikalische Vielfalt widerspiegelt. Wir sind alle begeistert“, fasst Musikproduzent Dean Collins die Stimmung der



**Musiker und Musikproduzent Dean Collins ist für das neue Seestadt-Lied samt Video verantwortlich.** Foto: Scheschonka

mehr als 20 Bremerhavener Sänger, Sängerinnen und Musiker zusammen. Die Resonanz auf die Seestadt-Hymne sei durchweg positiv. In den sozialen Medien, aber auch in persönlichen Kontakten erfuhren die Akteure viel Zustimmung. Mitgemacht haben unter anderem Sänger wie Fabio Marafona von Aquacity, Marco Butzkus, REV-Stadionsprecher Felix Behnert sowie Vivian Glade mit ihren Glad(e)makers als Hintergrundchor.

Der Song, getextet von NTB-Hafenarbeiter Holger Klinge, handelt von der Verbundenheit zu Bremerhaven, erzählt, was die Stadt „gleich hinter dem Deich, wo die Weser bis zur Mole reicht“ auszeichnet, vom

Klimahaus, über die Fischtown Pinguins bis zur letzten Kneipe vor New York. In den vergangenen zwei Wochen liefen auf Facebook, Instagram und TikTok bereits Ausschnitte aus dem Musikvideo. Quasi als Appetithappen haben zusätzlich einzelne Akteure die Entstehungsgeschichte und ihren Bezug zum Song erläutert. „Wir haben keine negativen Kommentare erlebt“, sagt Collins, fast schon ungläubig. Auf Spotify ist der Songtitel zum Beispiel nur ausfindig zu machen, wenn man das Wort Grad nicht schreibt, sondern das Sonderzeichen verwendet. „Sicher findet man den Song immer über das Stichwort BHVN“, so Collins. „BHVN United“ ist

der Name der Projektband, die hinter der Seestadt-Hymne steht. „Aber wir sind in Kontakt mit Streamingdiensten, dass der Song in unterschiedlichen Schreibweisen gelistet wird“, sagt der Musikproduzent.

Collins verfolgt bereits die nächste Idee, damit das Lied sich weiterverbreitet: Jede Band könne das Stück adaptieren, ihre Fassung daraus machen. „Acht Grad Ost“ als Heavy-Metal-Version, in einer Soul- oder Funk-Variante oder auf dem Kamm geblasen - alles sei denkbar. Collins hofft, dass auf der Sail, wo auch viele lokale Bands auftreten, die Bremerhaven-Hymne in ganz unterschiedlichen Versionen erklingt. Und wer weiß, vielleicht machen auch ein paar überregionale Gruppen oder Sänger mit, die bei dem Großereignis ein Konzert geben. Bis zum Redaktionsschluss von NordCheck hatte sich aber schon mal die Band The Shanteez aus Bremerhaven bei Collins gemeldet und Noten angefordert. „Alle Bands und Musikünstler können bei mir Noten anfordern, um daraus ihre eigene Version zu machen.“

delta@marketing-cux.de



**GEMEINSCHAFT.**

Das WoGe-Gefühl. JETZT Mitglied werden und von etlichen Vorteilen und Services profitieren.



**Wohnungsgenossenschaft Bremerhaven eG**

Telefon 0471 92600 - 1

[www.woge-bremerhaven.de](http://www.woge-bremerhaven.de)

Die WoGe auf Facebook!

# MUSIK-TIPPS

## Empfehlungen von NORDCHECK



### Giants & Monsters Helloween

Selbstbewusst und vor Kraft strotzend präsentiert das Septett das wohl vielseitigste Album seiner Geschichte: Schon der Opener „GIANTS ON THE RUN“ legt vom ersten Riff an den Schalter um und markiert mit den Powerröhren von Andi Deris und Kai Hansen das Terrain. Es zeigt die Erfahrung und Spielfreude einer Band, die alles darf und kann: Heavy, Speed, Rock, Ballade – klar, verschnachtet, progressiv. (ran)



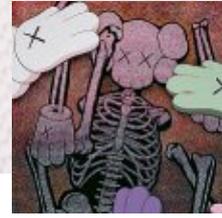
### Knightclub Feuerschwanz

Mit Knightclub veröffentlichen Feuerschwanz zum ersten Mal ein Studioalbum mit englischem Titel und Lyrics in englischer Sprache. Knightclub ist geprägt von Hits mit Ohrwurmcharakter, absoluter Partylaune, großen Hymnen und harten Metal Riffs. Dabei schaffen sie es, ihren unverwechselbaren Humor in vor Energie strotzende Songs einfließen zu lassen. Guter Vorbote zur Tour mit Lord of the Lost. (ran)



### Tourlaub Reis against the Spülmaschine

Das preisgekrönte Musik-Come-dy-Duo aus Buxtehude und Oldenburg veröffentlicht mit „Tourlaub“ endlich das Album, auf das ihre Fans seit über einem Jahrzehnt warten – ein Debüt und gleichzeitig ein Greatest-Hits-Festival. Im vergangenen Jahr begeisterte Onkel Hanke aus dem Duo das Bremerhavener Publikum bei der Komischen Nacht. Tourtermine in der Nähe! (ran)



### Let God Sort Em Out Clipse

Nach 16 Jahren melden sich Clipse, das Duo bestehend aus Pusha T und No Malice, mit einem neuen Album zurück. Neben der hochwertigen Produktion von Pharrell Williams überzeugt das Album auch durch seine kraftvolle Wortkunst. Unterstützt wird Clipse dabei von namhaften Feature-Gästen wie Kendrick Lamar und Tyler, the Creator. Kritiker lobten das Werk für seine lyrische Tiefe und Produktion. (wsi)

# Helgoland

## Robbenland



## Urlaubsland

# Jetzt buchen!



Helgoland   
DIE INSEL DIE ATMET



## Entdecken Sie die Natur Helgolands!

- Anzeige -

Ab September können Sie die Zugvogelwanderung beobachten, wenn zahlreiche Vögel auf ihrem Weg in den Süden auf der Insel rasten. Im Oktober finden die Helgoländer Vogeltage statt – ein echtes Highlight für Natur- und Vogelliebhaber. Und im November verwandelt sich die Helgoländer Düne in den größten Kribsaal und Kinderstube Deutschlands: Hier kommen die

süßen Robbenbabys zur Welt und sorgen für unvergessliche Momente. Kommen Sie vorbei und erleben Sie die einzigartige Tierwelt und Naturwunder Helgolands!

### Kontakt:

Lung Wai 27, 27498 Helgoland

**Telefon:** 04725 8080

**E-Mail:** [info@helgoland.de](mailto:info@helgoland.de)  
[kurmittelhaus-helgoland.de](http://kurmittelhaus-helgoland.de)



Im November verwandelt sich die Düne Helgolands zum größten Kribsaal Deutschlands: Die süßen Kegelrobben kommen zur Welt. Foto: Colourbox

# Perfekt sitzender Gehörschutz

- Anzeige -

**E**in Livekonzert ist eine tolle Sache – kann aber auch dem Gehör schaden. Helfen können hier Gehörschutzstöpsel. „Noch besser ist es, wenn der Gehörschutz individuell an das jeweilige Ohr angepasst wird“, rät Hörgeräteakustikermeister Patrick Martins, Leiter der Bremerhavener Filiale von ISE Hörgeräte in der Grashoffstraße 28. Dann sei der Gehörschutz passgenau und verrutsche nicht. Gehörschutz ist übrigens auch nicht gleich Gehörschutz, denn es gibt ihn für verschiedene Zwecke. „So benötigen die Musiker einen anderen Typ als die Besucher“, weiß Martins. Das liege an den Frequenzen, die gedämmt werden sollen. Ein Gehörschutz für Industrie und Handwerk ist beispielsweise so angelegt, dass

trotz der Dämmung Signale und Zurufe gut zu hören sind. Auch Motorradfahrer können sich einen speziellen Gehörschutz anfertigen lassen.

## Ruhiger Schlaf

Auch für einen ruhigen Schlaf kann Gehörschutz sinnvoll sein, empfiehlt der Hörgeräteakustikermeister. „Dabei ist aber zu beachten, dass die Umgebungsgläusche nicht komplett verschwinden. Das liegt daran, dass unser Gehör teilweise auch über den Schädelknochen durch Vibrationen funktioniert“, erläutert er. So werde zum Beispiel ein lautes Schnarchen zwar gedämmt, aber nicht unhörbar. Für den angepassten Gehörschutz, die sogenannte Otoplastik, wird ein Abdruck vom Ohr

genommen, sodass die Form passgenau erstellt werden kann. Die Otoplastik besteht aus Materialien wie Silikon oder Acryl. Das Kernstück ist jedoch eine spezielle Membran, die auf bestimmte Frequenzen eingestellt ist. Angepassten Gehörschutz gibt es bereits ab 90 Euro pro Paar. Nichtangepasste Varianten sind zwar deutlich günstiger. „Ich empfehle aber die angepassten Modelle. Die sind komfortabler und sitzen besser“, sagt Martins. Gehörschutz bedeutet übrigens nicht nur das Dämmen von bestimmten Tönen. „Auch fürs Schwimmen gibt es spezielle Einsätze, die das Mittelohr gegen das Wasser schützen“, erläutert Patrick Martins. Das sei besonders für Menschen geeignet, die



**Patrick Martins zeigt eine Auswahl an Gehörschutz.**

Foto: Bohn

an einer Mittelohrentzündung leiden oder ein Loch im Trommelfell haben. Der Schutz verhindert, dass Wasser reinläuft. (chb)



z.B. der Ohrschutz Comfort Night von Dreve

## RICHTIG GUT IM BETT...

und gut für Ihre Beziehung: Unser individuell angepasster Gehörschutz gegen nächtlichen Lärm. Schnarchgeräusche können effektiv verringert werden und Sie besser schlafen.

Wir beraten Sie gerne.



Grashoffstr. 28, Hafenstr. 141  
Bürgermeister-Smidt-Str. 108

3 x in Bremerhaven

Mehr Infos unter [www.ise-hoergeraete.de](http://www.ise-hoergeraete.de)

ISE-Hörgeräte im Hause **fielmann**

# TRON ARES

## Tron: Ares

Joachim Rønning / Science Fiction, Abenteuer

Tron: Ares ist der dritte Film der Tron-Reihe und schlägt erstmals einen neuen Weg ein: Statt ausschließlich in der digitalen Welt des „Grids“ spielt ein Großteil der Handlung diesmal in der realen Welt. Schon der Trailer zeigt spektakuläre Szenen, wie Lightbikes mitten auf der Autobahn fahren und dabei Polizeiautos durchschneiden. Im Zentrum steht die künstliche Intelligenz Ares, gespielt von Jared Leto. Sie wird aus dem Grid in unsere Welt geschickt. Zum ersten Mal treffen Menschen im Tron-Universum direkt auf eine KI, die nicht nur denkt, sondern vielleicht auch fühlt.

## Wicked: Teil 2

Jon M. Chu / Musik, Abenteuer

Wicked 2 erzählt uns im November endlich die zweite Hälfte der Geschichte. Nachdem Wicked 1 nicht nur an den Kinokassen, sondern auch bei den Fans begeistert aufgenommen wurde, sind die Erwartungen an den zweiten Teil nun hoch. Der Trailer verspricht, dass der Film auf Augenhöhe mit dem ersten Teil wird, und lässt uns auf ein großes Finale hoffen.



## Die Unfassbaren 3

Ruben Fleischer / Thriller, Krimi

Im dritten Teil der Unfassbaren dreht es sich mal wieder um einen Heist, diesmal möchte die Crew den „Heart Diamond“ stehlen. Für diesen Raub rekrutieren sie eine neue Generation junger Illusionisten. Ihr könnt euch wie in den vorherigen Teilen auf viele Magietricks und rasante Heist-Action freuen!



## The Smashing Machine

Benny Safdie / Drama, Geschichte

The Smashing Machine erzählt die Geschichte von Mark Kerr, einem ehemaligen UFC-Champion. Der Film begleitet ihn dabei nicht nur im Ring, sondern auch durch sein privates Leben, gefüllt mit Sucht und Erfolgsdruck. Dwayne Johnson zeigt in der Rolle von Mark, welche Konsequenzen dies bringen kann.



## Streaming

### Wednesday 2

Horror/Komödie, Netflix

In der zweiten Staffel kehrt unsere Protagonistin zurück an die Nevermore Academy und muss sich erneut übernatürlichen und dunklen Geheimnissen gegenüberstellen. Staffel 2 enthält mehr Horror und filmhafte Episoden, in denen Wednesday mehr im Fokus steht.



### Alice in Borderland 3

Drama, Netflix

Die dritte Staffel von Alice in Borderland setzt die beliebte Netflix Serie fort. Ähnlich wie in Squid Game dreht es sich hier um Spiele, die über dein Überleben bestimmen. Nun müssen Arisu und Usagi, die uns bereits bekannt sind, erneut die Todesspiele bezwingen und ihren Weg aus den Borderlands suchen.



# Steuererklärung: Infos für Beschäftigte

**M**üssen alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer eine Steuererklärung machen? Wie sind die Fristen zur Abgabe? Und was ist, wenn ich die Abgabe vergesse? Was Beschäftigte wissen sollten.

**Müssen sich Beschäftigte überhaupt mit dem Thema auseinandersetzen? Es wird ihnen doch bereits monatlich Steuer vom Gehalt abgezogen.**

Beschäftigte bekommen monatlich einen Nettolohn ausbezahlt, das heißt, der Arbeitgeber hat vor der Auszahlung vom Gesamtlohn (brutto) Sozialversicherungsbeiträge (Renten-, Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung) und Lohnsteuer abgezogen.

Über eine Steuererklärung kann aber bei hohen eigenen Kosten im beruflichen Bereich (beispielsweise einem langen Arbeitsweg) Steuer erstattet werden. Und in einigen Fällen ist die Abgabe einer Steuererklärung Pflicht.

**Wann bin ich zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet?**

Wenn Beschäftigte (an sich steuerfreie) sogenannte Entgeltersatzleistungen beziehen – beispielsweise Kranken-, Verletzten- oder Arbeitslosengeld, Kurzarbeitergeld, Mutterschaftsgeld und den Zuschuss des Arbeitgebers dazu –, müssen sie eine Steuererklärung abgeben. Außerdem wird bei Einkünften außerhalb des Arbeitsverhältnisses – wie aus Vermietung, aus einer Erwerbsminderungsrente oder

bei Kapitalerträgen im Ausland – eine Erklärung fällig. Und wer sich einen Freibetrag auf der Steuerkarte eintragen lässt, muss im Nachhinein erklären, dass für das Jahr der Anspruch genommene Freibetrag zutreffend war. Auch die Steuerklassen haben Einfluss auf die Abgabepflicht.

**Dann gibt es doch sicherlich eine Abgabefrist?**

Wer freiwillig eine Steuererklärung einreicht, hat dafür vier Jahre Zeit. Eine verpflichtende Steuererklärung muss spätestens am 31. Juli 2026 (Folgejahr) beim Finanzamt eintreffen, wenn sie „selbst gemacht“ ist. Wer sich fachkundig beraten lässt (bei der Arbeitnehmerkammer, bei Lohnsteuerhilfvereinen oder in Steuerbüros), hat Zeit bis spätestens Ende Februar des



Foto: Colourbox

nachfolgenden Kalenderjahres (hier 1. März 2027).

**Falls ich vergesse, meine Steuererklärung abzugeben oder gar nicht weiß, dass ich das muss, sagt mir das Finanzamt Bescheid?**

Nein, Steuerpflichtige müssen sich aktiv informieren, ob in ihrem Fall und für das betreffende Steuerjahr eine Abgabepflicht besteht. (vk)

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

[arbeitnehmerkammer.de](http://arbeitnehmerkammer.de)

## WEIL DU CLEVER BIST

beantragst Du die KammerCard und nutzt Vorteile bei Weiterbildung, Beratung und Kultur.



Deine Karte wartet schon auf Dich:



Arbeitnehmerkammer  
Bremen

# Unterhaltsamer Austausch

**S**eit 1993 veranstaltet die Arbeiterkammer Bremen ein illustres Kulturprogramm mit den Schwerpunkten auf politischer Satire, Kabarett und Comedy sowie Literatur.

Der Anspruch von Kulturreferent Tobias Pollok: auf unterhaltsame Weise den gesellschaftlichen Austausch zu aktuellen Themen anzuregen und zu fördern. Auch im Herbst birgt das Programm einen spannenden Mix aus „alten Hasen“ und Stars von morgen. „Zwischen klassischem Polit-Kabarett, Wortkunst, Comedy und Musikkabarett sollte für jede und je-

## Rückzug über die Minen der Ebene

**Thomas Freitag**  
Sonntag, 14. September 2025,  
19 Uhr



Foto: Vlasmann

Aus den einstigen Zukunftsträumen des Nachkriegskindes Thomas sind mittlerweile Alpträume geworden, und die Wut darüber lässt ihn nicht kalt. Sein enormes schauspielerisches Talent, seine Erfahrung und sein Alter stehen ihm zur Seite, wenn er die Zuschauer auf seinem „Rückzug über die Minen der Ebene“ an die Hand nimmt. Die menschliche Hybris, grundsätzlich dem Tier überlegen zu sein, entlarvt er mit Schopenhauers These: „Der Mensch ist das einzige Tier, welches andern Schmerz verursacht, ohne weiteren Zweck als eben diesen“. Folgerichtig verbietet Thomas Freitag sich jeglichen Vergleich mit der tierischen Kreatur.



**Regelmäßig im Capitol: Bühnenprogramme der Sparten Kabarett und Comedy sowie Lesungen und politisches Theater.** Foto: Arbeiterkammer

den etwas dabei sein“, findet Pollok mit Verweis auf die Bandbreite der eingeladenen Künstlerinnen und Künstler.

**Capitol**  
Hafenstraße, 27576 Bremerhaven  
**Tickets:** [www.capitol.reservix.de](http://www.capitol.reservix.de)

## Frauen sind keine Menschen

**Christl Sittenauer**  
Samstag, 11. Oktober 2025, 20 Uhr

„Mit mehr Fug, als das schöne, könnte man das weibliche Geschlecht das unästhetische nennen. Weder für Musik, noch Poesie, noch bildende Künste haben sie wirklich und wahrhaftig Sinn und Empfänglichkeit“. Von Arthur Schopenhauer war ja nichts anderes zu erwarten, aber dass jetzt auch noch Christl Sittenauers eigener Sohn denkt, dass Frauen keine Menschen seien, stürzt die Kabarettistin, Mathematikerin, Dozentin, Architektin, Improtheaterschauspielerin und Sängerin in eine tiefe Krise. Nur konsequent, dass sie sich dazu entschlossen hat, ein Kabarett-Soloprogramm zu schreiben.



Foto: Herzhoff



Foto: pr

## Schulden

**Nagelritz' Butter bei die Fische**  
Samstag, 25. Oktober 2025, 20 Uhr

Während Staaten selbstverständlich Schulden in Milliardenhöhe aufnehmen, warnt die Schuldnerberatung die Verbraucher, nicht alles auf Pump zu kaufen. Wer am Ende seines Lebens noch schuldenfrei ist, erfreut seine Erben oder hat was falsch gemacht? Bei Seeleuten heißt es, „gib die Heuer aus, solange du an Land bist.“ Wer nie was verliert, hat nie was riskiert. Ein Abend über Wert, Verlust, Gewinn und Verschwendung, mit Musik, Comedy, Theater und spannenden Talkgästen. **Der Eintritt ist frei.**





Foto: Zaucke

## Abschiedstour

**Christine Prayon**

**Samstag, 8. November 2025,  
20 Uhr**

Sie möchten wissen, was Sie für Ihr Geld hier bekommen? Natürlich, gerne. (Lese-dauer: 9 Sekunden)

Christine Prayon wird kein Kabarett im land-läufigen Sinne machen. Sie interessiert sich nicht mehr für die pure Kritik am Bestehen-den, wenn nicht gleichzeitig über Alternati-ven und Utopien geredet wird. Auch findet sie, dass es an der Zeit ist, die Welt zu retten. Das kann sie aber nicht alleine. Was sie übri-

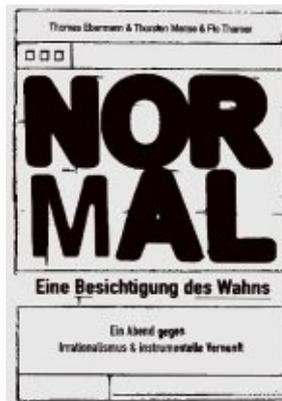
gens auch nicht kann und noch viel weniger will, ist am Klavier sitzen und über sogenannte Frauenthemen singen. Dafür ist sie ganz und gar die Falsche. Falls sie das erwarten, werden sie bitter enttäuscht. Also erwarten sie lieber nichts, denn ihre Sehgewohnheiten werden so-wieso unterlaufen werden. Ach ja, und Birte Schneider steht heute Abend übrigens auch nicht auf der Bühne. Wer ist das überhaupt? Jetzt wissen Sie schon mal, was Sie nicht bekommen. Das ist für heutige Verhältnisse viel. Apropos viel: Viel Vergnügen!

## NORMAL. Eine Besichtigung des Wahns

**Thomas Ebermann & Thorsten Mense**  
**Samstag, 15. November 2025, 20 Uhr**

Pandemie, Klimawandel, Kriege, die Steuererklärung, der Verkehrsstau – Krisen über Krisen und kein Ende in Sicht. Die einen fliehen in den Verschwörungsglauben oder gleich vollends in den Faschismus. Die anderen halten am gesunden Menschenverstand fest. Sie sind fleißig, halten Nationen und Eigentumsordnung für so natürlich, wie dass der Starke den Schwachen besiegen muss. Sie wissen, dass Kollateralschäden nicht schön, aber unvermeidbar sind.

Auf Bühne und Leinwand besichtigen wir den ganz normalen Wahn und den Wahn der Nor-malität, das Pathogene im Normalen, und das Irrationale, das aus diesem erwächst. Es wird so witzig, wie Adornos Stahlbäder lustig sind.



## Heimat, Fußball, Rockmusik

**Frank Goosen**

**Freitag, 28. November 2025, 20 Uhr**

Pointensicheres Kabarett aus dem Ruhrgebiet! Die Ge-gend, wo man herkommt oder hingehört, das Spiel Elf gegen Elf und elektrisch verstärkter Lärm mit Melodie und alkoholischen Getränken – das sind die Themen-felder, auf denen sich Frank Goosen bewegt. In „Hei-mat, Fußball, Rockmusik“ hat er eine bunte Mischung bewährter Stücke zusammengestellt und lässt vielleicht sogar die eine oder andere neue Geschichte mit einflie-ßen, von Omma, Oppa, Vatta, Mutta, Kind, Theo oder Scotty oder den vielen anderen Helden seines Schaf-fens. Es wird lustig, und es wird komisch!



Foto: Schuck



Foto: Weitzels

## Friedemann Weise: Das bisschen Content

**„Ich mache Content, also bin ich.“ (frei nach Descartes)**

**Donnerstag, 13. November 2025,  
20 Uhr**

Gott schuf den Menschen und der Mensch schuf Content. Was eben noch ein Foto war, ist jetzt schon Content. Aufstehen, duschen, Content machen. Oder umgekehrt. Und dann noch mal von vorne. Das Leben ist ein langer ru-higer Fluss, bis oben hin voll mit Con-tent. In seinem vierten Soloprogramm „Das bisschen Content“ stellt Friede-mann Weise den Content in den Mittel-punkt. Und damit hat er es sich wieder mal leicht gemacht. Denn alles ist Con-tent. Seine Lieder, seine Witze, seine Moves, seine Geschichten. Doch Con-tent wirft auch Fragen auf: Was ist der Plural von Content? Wenn jemand im Wald Content erstellt, aber niemand schaut zu, ist es dann Content? Kann man von Content schwanger werden? Was hat Content, das ich nicht habe? Und vor allem: Wie lange kann man ohne Content überleben? Wie sagte schon Hans, die kleine Haselnuss? Erst wenn der letzte Mensch Content macht, werdet Ihr merken, dass Klein-kunst manchmal auch nicht schlecht ist. Und bis dahin gilt: Content darf alles und Friedemann Weise erst recht!

# Eine runde Sache

**D**er Apfel ist eine der vielseitigsten und beliebtesten Obstsorten weltweit und spielt sowohl in süßen als auch in deftigen Gerichten eine bedeutende Rolle.

In der Küche lässt sich der Apfel auf vielfältige Weise einsetzen: Als klassischer Bestandteil von Desserts ist er beispielsweise in Apfelkuchen, Apfelstrudel, Bratäpfeln oder Kompott unverzichtbar. In Kombination mit Zimt, Vanille oder Nüssen entfaltet er ein besonders harmonisches Aroma. Auch in Marmeladen, Chutneys oder als Apfelmus

dient er als süße Ergänzung zu vielen Speisen.

Weniger bekannt, aber ebenso beliebt ist der Apfel in herzhaften Gerichten.

Besonders in der deutschen und skandinavischen Küche findet man ihn in Kombination mit Fleisch, etwa zu Schweinebraten oder Blutwurst, wo seine fruchtige Säure einen geschmacklichen Kontrast bietet. Apfelstücke in Rotkohl oder



## Vorbereitungen fürs Jubiläum

Die Fischbratküche Höpker gehört seit fast 100 Jahren zu Bremerhaven. Genauer gesagt, feiern Frank Höpker und sein Team am 26. Februar das 100jährige Bestehen der Fischbratküche.

Nicht zuletzt deshalb wurden auch Ende 2024 die Räumlichkeiten saniert, um Liebhabern der Leckereien aus dem Meer noch mehr Komfort und Wohlfühlmosphäre bieten zu können. „Wir haben im Gastraum neue, hochwertige Vinylbodenbeläge in Holzoptik verlegt und mit neuem, rustikal anmutendem Mobiliar ausgestattet“, berichtet Frank Höpker, der viel Wert auf beste Qualität und Kundenservice legt. Auch der Küchenbereich ist neu gefliest und entspricht höchsten Hygienestand-



**Frank Höpker freut sich auf Ihren Besuch.** Foto: Ferranti

dards für eine nachhaltige und langfristige Qualitätssicherung. (ran)



**Fischbratküche Höpker**  
Bismarckstraße 34,  
Bremerhaven  
Telefon 04 71 21743  
fischbratkuechehoepker.  
eatbu.com

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag  
von 11 bis 18.15 Uhr  
Samstag von 11 bis 14.30 Uhr  
Sonntag geschlossen

Lindenallee 79 • 27612 Bexhövede  
Restaurant (04703) 92 95 13 • Hotel (04703) 218  
info@bexhoeveder-hof.de • www.bexhoeveder-hof.de

**Öffnungszeiten:**  
Dienstag bis Samstag 17:30 bis 21:00 Uhr  
Sonntag und Feiertage 11:30 bis 14:00 Uhr & 17:30 bis 21:00 Uhr  
Montag Ruhetag

Sauerkraut sorgen für eine milde Frische. Auch in Salaten – etwa mit Roter Bete, Sellerie oder Walnüssen – verleiht er eine knackige Süße. In vegetarischen Gerichten, etwa in Kürbis- oder Linseneintöpfen, kann er eine interessante Geschmackskomponente sein.

### Viele gute Inhaltsstoffe

Nährstoffreich ist der Apfel obendrein: Er enthält viele Ballaststoffe, vor allem Pektin, das sich positiv auf die Verdauung auswirkt. Dazu kommen Vitamine wie Vitamin C, verschiedene B-Vitamine, Kalium und sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, die antioxidativ wirken und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Mit ei-

nem hohem Wasseranteil und geringem Kaloriengehalt ist er ein idealer Snack für zwischendurch. Kulturell ist der Apfel tief verwurzelt – nicht nur als Symbol in Religion, Kunst und Mythologie, sondern auch als wichtiger Bestandteil traditioneller Feste und Bräuche. In vielen Regionen steht der Apfel für Gesundheit, Liebe und Fruchtbarkeit.

### Apfel aus Küche nicht wegzudenken

Er spielt eine zentrale Rolle beim Erntedank, im Weihnachtsbrauchtum und im regionalen Obstbau. Ob als täglicher Begleiter in der Brotdose oder raffiniert verarbeitet im Sterne-Menü – der Apfel ist aus der Küche nicht wegzudenken.

### Schweinekoteletts mit Äpfeln und Zwiebeln

#### Zutaten (für 4 Personen)

4 Schweinekoteletts (je ca. 150–200 g), mit Knochen  
Salz und Pfeffer  
EL Olivenöl  
1–2 Äpfel, entkernt und gewürfelt  
½ Zwiebel, in Streifen geschnitten  
1 TL getrockneter Rosmarin  
¼ TL Zimt, optional eine Prise Muskat  
1–2 EL Mehl  
200 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe  
optional: Butter zum Finish

#### Zubereitung

1. Koteletts beidseitig salzen und pfeffern. Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Schweinekoteletts vier Minuten pro Seite anbraten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebel- und Apfelstücke in derselben Pfanne etwa 5 bis 7 Minuten anschwitzen. Rosmarin, Zimt (und Muskat) hinzufügen. Mehl über die Äpfel streuen und kurz mitrösten. Brühe zugießen und alles gut verrühren. Koteletts samt Bratensaft zurück in die Pfanne legen. Hitze reduzieren und weitere 2 bis 3 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von ca. 63° C erreicht ist. Nach Belieben mit einem Stück Butter abrunden und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. (Quelle: chefkoch.de)

# Mit eigenem Rum Wunsch erfüllt

Von RITA RENDELSMANN

**R**on de Preter ist in Bremerhaven bekannt als versierter und charmanter Barkeeper der New York Bar im Liberty Hotel Bremerhaven. Jetzt hat der Holländer sich zu seinem 60. Geburtstag selbst einen Wunsch erfüllt: die eigene Rumkreation in der Flasche.

„Es war schon immer mein Traum gewesen, einen eigenen Rum zu kreieren, schließlich bedeutet mein Name auf Spanisch Rum. Meine Vorliebe ist mir also in die Wiege gelegt worden“,

verrät der sympathische Holländer, den viele Bremerhavener und Gäste der Seestadt in seiner Funktion als Chef der New York Bar im Liberty Hotel kennen.

### Rum voller Lieblingsaromen

Zu seinem 60. Geburtstag am 9. Juli hatte sich sein Wunsch erfüllt, denn er hielt eine Flasche der ersten Charge seines Ron de Preter Rums in den Händen. „Aus beruflichen Gründen probiere ich natürlich alles, was an hochwertigen Spirituosen auf dem Markt ist. Ich wollte aber etwas entwickeln mit all den Aromen, die meine persönlichen Fa-



Ron de Preter bringt seine erste eigene Rumkreation raus.



Der neue Rum von Ron de Preter. Fotos: Masorat

voriten sind, die ich gerne mag. Mein Geburtstag war eine gute Gelegenheit, den Rum dann auch mal fertig zu haben“, bringt es de Preter auf den Punkt. Unterstützt wurde er dabei von Kai Braue, der als Inhaber von Braue Design und Mastermind der Marke Copper & Brave über viel Erfahrung mit der Herstellung „spiritueller“ Getränke und verfügt.

Als Messgröße für Übergewicht wird häufig der Body-Mass-Index herangezogen.

Foto: Colourbox.de



## Der Aha-Effekt

**S**ich satt essen und gleichzeitig abnehmen schließt sich nicht aus, sagt Ernährungsexperte Dr. Matthias Riedl. Im Interview erklärt er, was hingegen am Snacken problematisch ist.

Als Messgröße für Übergewicht wird häufig der Body-Mass-Index herangezogen. Wie aussagekräftig ist er?

Dr. Matthias Riedl – Der Body-Mass-Index (BMI) berechnet sich aus dem Körpergewicht geteilt durch die Körpergröße zum Qua-

drat ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Für gesundheitlich bedenkliches Übergewicht ist der BMI jedoch allenfalls ein grobes Richtmaß, weil er keinen Unterschied zwischen der relativ schweren Muskelmasse und der leichteren Fettmasse macht. Ein muskulöser Sportler kann deshalb einen höheren BMI haben als ein gleich schwerer Mann mit viel Bauchspeck.

**Was gibt es für alternative Messmethoden?**

Ein wichtiger Gradmesser für Übergewicht ist der Bauchumfang. Ideal für die

Gesundheit gilt bei Frauen ein Umfang von unter 80 Zentimetern. Ab 88 Zentimetern spricht man von einem bauchbetonten Übergewicht – auch wenn das Gewicht auf der Waage normal zu sein scheint. Für Männer liegt der Bauchumfang idealerweise bei 94 Zentimetern, gesundheitlich bedenklich wird es für sie ab 102 Zentimetern. Dann heißt es: Ran an den Speck. Denn wir wissen, es gibt kein gesundes Übergewicht. Am Ende wird, je länger es besteht, fast jeder dadurch krank.

**Inwiefern wird man mit der Zeit krank davon?**

Die Dauerbelastung durch das Übergewicht führt zur Entwicklung von verschiedenen Zivilisationskrankheiten: Diabetes, Gicht und Bluthochdruck gehören unter anderem dazu. Wir wissen, dass Bauchfett, das sich zwischen den Organen ablagert, verschiedene Hormone ausschüttet. Sie führen im Körper unter anderem zu einer erhöhten Entzündungsbereitschaft, und die macht sich dann überall bemerkbar. Habe ich zum Beispiel beschädigte Gelen-



**Dr. Matthias Riedl ist Diabetologe, Ernährungsmediziner und Ärztlicher Leiter des Medicum Hamburg. Als Teil des Teams der NDR-Wissensreihe „Die Ernährungs-Docs“ ist er regelmäßig im Fernsehen zu sehen.** Foto: Julia Normann

ke, dann können diese sich leichter entzünden.

### **Muss man Hungergefühle aushalten, um abzunehmen?**

Nein, nicht wenn man täglich drei Mahlzeiten zu sich nimmt, die wirklich satt machen. Ich empfehle, mindestens 500 Gramm Gemüse pro Tag und je nach Körpergröße 20 bis 35 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit einzuplanen. Eiweiße – auch Proteine genannt – sind der Hauptbaustein unserer Muskeln. Noch gesünder als tierische Proteine in Fleisch oder Eiern sind pflanzliche Proteine, die zum Beispiel in Nüssen, Getreide, Linsen und Tofu enthalten sind. Um mit pflanzlichen Proteinen den Bedarf des Körpers an essenziellen Aminosäuren zu decken, sollte man möglichst viele verschiedene zu sich nehmen. Eiweiß hat noch einen weiteren wichtigen Vorteil: Es sättigt, ohne sich groß auf den Blutzucker auszuwirken. Manche lassen das Eiweiß weg, zum Beispiel wenn sie nur Salat mit Essig und Öl essen, um abzunehmen. Und das ist am Ende ungünstig, denn satt werden

sie nicht. Und wer nicht satt geworden ist, hat zwei oder drei Stunden nach dem Essen wieder Hunger und fängt an zu snacken.

### **Und was ist daran problematisch?**

Wenn wir snacken, wird jedes Mal Insulin ausgeschüttet. Und Insulin ist ein Hormon, das bereits in kleinster Menge dazu führt, dass Fett eingelagert wird. Das heißt, Sie brauchen insulinarme Phasen, denn nur in diesen können Sie abnehmen. Deshalb empfehlen wir, sich auf zwei bis drei Mahlzeiten am Tag zu beschränken und dazwischen Pausen von vier bis fünf Stunden zu machen.

### **Warum ist es dabei wichtig, viel Gemüse zu essen?**

Gemüse füllt wunderbar den Magen und sättigt. Es ist kalorienarm und liefert Ballaststoffe, welche die Verdauung fördern. Außerdem enthält es Bitterstoffe, die den Appetit hemmen. Auch sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse, aber auch aus Olivenöl haben eine satt machende Wirkung. Deshalb ist Olivenöl zum Beispiel viel sättigender als

Rapsöl oder Sonnenblumenöl.

### **Wie schaffe ich es, überschüssige Pfunde dauerhaft loszuwerden?**

Der Weg zum Abnehmen ist ganz unterschiedlich, denn jeder macht beim Essen andere Fehler. Wir empfehlen deshalb, ein Ernährungstagebuch zu führen und dort einzutragen, was und wieviel man am Tag gegessen und getrunken hat und wie man sich in der jeweiligen Situation gefühlt hat, ob man zum Beispiel gerade gestresst war oder müde.

### **Und was mache ich dann mit diesen Aufzeichnungen?**

Ich schaue mir mein Essverhalten an, um Ernährungsfehler zu entdecken, und da gibt es dann meist einige Aha-Effekte. Beim Zuckerkonsum kann ich mich etwa fragen, warum ich nachmittags immer so viel nasche. Dann gucke ich mir mal das Mittagessen an und stelle fest, dass mich diese Mahlzeit nicht satt macht. Also versuche ich, beim Mittagessen mehr Eiweiß und mehr Gemüse unterzubringen. Und ich reduziere Nudeln, Kartoffeln und Reis, also Kohlenhydrate. Wenn ich das genug geübt habe, kommt die nächste Maßnahme. Und so versucht man Stück für Stück, neue Gewohnheiten im Leben zu verankern.

### **Warum gehe ich nicht besser mehrere Probleme gleichzeitig an?**

Es ist ganz wichtig, sich am Anfang nicht zu viel vorzunehmen, sondern sich zu überlegen: Was beeinflusst meine Lebensqualität am geringsten, wenn ich es ändere? Zwei wichtige Regeln für mich als Ernährungsmediziner sind: Der Mensch muss satt werden, und Essen muss Spaß machen. Wir hören von Patientinnen und Patienten, dass ihnen das gesündere Frühstück mit Joghurt, Haferflocken, Nüssen und Beeren sogar viel besser schmeckt als Weißbrot und Käse. Und dann machen sie damit auch weiter. (afu)

### **Mehr Infos:**

- ▷ In den AOK-Gesundheitskursen geht es um einen ausgewogenen Speiseplan und mehr Bewegung im Alltag: [aok.de/hb/kurse](http://aok.de/hb/kurse)
- ▷ Eine AOK-Ernährungsberatung hilft, ungünstige Essgewohnheiten zu verändern: [aok.de/hb/angebote/ernaehrungsberatung](http://aok.de/hb/angebote/ernaehrungsberatung)
- ▷ „Gesund abnehmen“ ist Thema eines Online-Kurses des AOK-Kooperationspartners hausmed. Für Versicherte der AOK Bremen/Bremerhaven ist die Teilnahme kostenfrei: [hausmed.de/aokbremen](http://hausmed.de/aokbremen)

## **AOK-Gesundheitstag**

Dr. Matthias Riedl ist Gast beim AOK-Gesundheitstag, der am 11. September im Bremer Universum stattfindet. Der Ernährungsexperte stellt aktuelle Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung vor und zeigt, wie man das Essverhalten Schritt für Schritt verändern kann. Zudem gibt es in der Zeit von 15.30 bis 20 Uhr eine Reihe von Workshops, und die AOK Bremen/Bremerhaven, ihre Gesundheitspartner und Selbsthilfegruppen stellen ihre Angebote vor. Der Eintrittspreis beträgt vor Ort und online acht Euro pro Person: [shop.universum-bremen.de](http://shop.universum-bremen.de)

# Lästige Hickser

**E**inmal zu hastig gegessen oder getrunken und dabei noch geredet – schon ist er da, der Schluckauf. Wenn er nicht schnell von selbst verschwindet, sollen teilweise skurril wirkende Hausmittel helfen. Zum Beispiel: Druck auf die Augäpfel.

Verursacht wird ein Schluckauf durch plötzliches Verkrampfen des Zwerchfells, das zwischen Bauch- und Brusthöhle liegt. Dabei aktiviert der Zwerchfellnerv die Zwerchfellmuskeln. Die Stimmritze zwischen den Stimmbändern schließt sich reflexartig. Die Luft in der Lunge kann nun nicht mehr vollständig ausgeatmet werden, und die eingeatmete Luft stößt gegen die geschlossenen Stimmbänder. Es kommt zum typischen Hicksen, das meist schnell aufhört.

## Diverse Auslöser

„Als Auslöser für einen Schluckauf werden ganz alltägliche Dinge oder Situationen angenommen, zum Beispiel, wenn kohlenhydrathaltige Getränke konsumiert werden oder wenn Speisen und Getränke sehr heiß oder sehr kalt sind“, sagt Dr. Astrid Maroß, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie beim AOK-Bundesverband. Auch Einflüsse wie Stress, Aufregung oder Erschrecken kommen als Ursachen infrage. Den ersten Schluckauf haben Menschen übrigens schon im Mutterleib. Um

die Lungenentwicklung zu unterstützen, macht das Ungeborene erste Atemübungen. Das kann manchmal zu Hicksen führen. Gegen akuten Schluckauf gibt es jede Menge Hausmittel. So kann man ein Glas Wasser trinken oder damit gurgeln, auf die Augäpfel drücken, Niesen provozieren, die Knie eng zur Brust ziehen oder die Luft anhalten. Beliebt ist auch, sich heftig erschrecken zu lassen. „Der Hintergedanke ist ganz einfach, die Konzentration auf etwas anderes zu lenken. Andere Methoden produzieren einen

Reiz, zum Beispiel an den Nerven der Rachenhinterwand, um in die nervale Regulation einzugreifen“, berichtet die Medizinerin. In aller Regel verschwindet das lästige Hicksen ohnehin wieder.

## Wann man Hilfe benötigt

Hält der Schluckauf aber über viele Stunden oder gar Tage an, sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden. Er wird jedoch nur sehr selten chronisch. Auslöser für eine längere Dauer können zum Beispiel zu viel Alkohol, ein Medikament sowie Magen-Darm- oder Stoff-

wechselerkrankungen sein, aber auch eine vorausgegangene Operation oder eine Störung im zentralen Nervensystem. Mögliche Warnzeichen bei anhaltendem oder wiederkehrendem Schluckauf sind gleichzeitige Beschwerden wie Müdigkeit, Gewichtsverlust oder Schwellungen im Halsbereich. Sie deuten ebenfalls auf eine Krankheit als Ursache hin. Lässt sich der Grund nicht klären oder beheben, können Atem- und Verhaltenstherapien oder eine medikamentöse Behandlung versucht werden. (AOK)



**Hält der Schluckauf über Tage an, sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden. Meist verschwindet er aber schnell - und ganz von selbst.** Foto: Colourbox

# Beratung per Telefon und Video

Ob es um Zahnschmerzen geht, um Schwangerschafts-übelkeit oder einen Hautauschlag: Bei AOK-Clarimedis gibt es Rat. Fachärztinnen und Fachärzte, sowie Experten weiterer Medizinberufe etwa aus den Bereichen Pflege oder Ernährungsberatung beantworten Fragen zu Gesundheitsthemen. Dazu halten sie sich an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr bereit. Interessierte müssen nur die Telefonnummer 0800 1 265 265 wählen. Zum Angebot von Clarimedis gehören auch Videosprechstunden. Diese Online-Beratung von Angesicht zu Angesicht ist bei Fragen zu Orthopädie, Onkologie sowie Schwangerschaft und Geburt möglich. Vor Kurzem hinzugekom-



**Zum Angebot von Clarimedis gehören auch Videosprechstunden.** Foto: Colourbox.de

men ist das Thema Haut. Für die Videosprechstunde muss vorab online ein Termin gebucht werden. Dafür gehen Interessierte einfach auf [aok.de/hb](http://aok.de/hb) und geben

das Suchwort „Videoberatung“ ein. (iz)

.....  
**Mehr Infos:**  
[aok.de/clarimedis](http://aok.de/clarimedis)

## Online-Coach Bluthochdruck erweitert

Die AOK hat ihren „Online-Coach Bluthochdruck“ ausgebaut. Jetzt können Betroffene Fortschritte noch besser dokumentieren. Auf Wunsch erhalten sie Erinnerungen bei längerer Nicht-Nutzung des Coachs und haben Zugriff auf verbesserte Anleitungen für ein Bewegungsprogramm.

Nach AOK-Daten litten im Jahr 2023 fast 30 Prozent der Deutschen ab 20 Jahren an Bluthochdruck. Durch Verhaltensänderungen können Erkrankte den Hochdruck besser in den Griff bekommen. Darum wurde der „Online-Coach Bluthochdruck“ von einem interdisziplinären Experten-Team ent-

wickelt. Die einzelnen Module beinhalten neben Informationen zum Beispiel auch Übungen für Entspannung, Stress-Management, Motivation, Bewegung und gesunde Ernährung. (AOK)

.....  
**Mehr Infos:**  
[bluthochdruck.aok.de](http://bluthochdruck.aok.de)

## Marathon-Spektakel in der Bremer City

Bereits zum 20. Mal wird der Bremen-Marathon Anfang Oktober tausende Läuferinnen und Läufer in die Innenstadt locken. Eingebunden in die Veranstaltung am 5. Oktober 2025 sind auch der AOK-Halbmarathon, ein Zehn-Kilometer-Lauf und der AOK-Kinder-

lauf. Meldeschluss für alle Teilnehmenden ist der 20. September. Traditionell werden zahlreiche Zuschauerinnen und Zuschauer die Laufenden an der Strecke anfeuern – der erste Startschuss erfolgt morgens um 9:30 Uhr. Die Strecke führt bis Walle, zur Universität

Bremen, nach Habenhausen und zurück in die City. Gut zu wissen: AOK-Versicherte können mit ihrer Teilnahme Punkte für das AOK-Bonusprogramm sammeln. (sw)

.....  
**Mehr Infos:**  
[swb-marathon.com](http://swb-marathon.com)



AOK Bremen/Bremerhaven  
Die Gesundheitskasse.

### AOK – IN IHRER NÄHE UND IMMER FÜR SIE DA!

Unter der Telefonnummer 0471 160 sind wir rund um die Uhr und an 365 Tagen telefonisch für Sie erreichbar.

#### AOK-Hauptgeschäftsstelle Bremerhaven

Columbusstraße 1  
27570 Bremerhaven

**Telefon:** 0471 160

**Fax:** 0471 16-620

**E-Mail:** [info@hb.aok.de](mailto:info@hb.aok.de)

Mo., Di., Do. 9.30–17 Uhr,

Mi. 9.30–13 Uhr, Fr. 9.30–15 Uhr

#### AOK-Geschäftsstelle Bremerhaven-Speckenbüttel

Debstedter Weg 9, 27578 Bremerhaven

**Telefon:** 0471 160

**Fax:** 0471 16-91791

**E-Mail:** [info@hb.aok.de](mailto:info@hb.aok.de)

Mo. 9.30-13 Uhr (nur nach Online-Terminvereinbarung) und 13–17 Uhr

Di. 9.30–13 und 14–17 Uhr

Mittwoch 9.30-13 Uhr

Do. 9.30-13 Uhr (nur nach Online-Terminvereinbarung) und 13–17 Uhr

Fr. 9.30–15 Uhr

#### AOK-Geschäftsstelle Bremen-Nord

Erhard-Rohlf's-Straße 65a  
28757 Bremen

**Telefon:** 0421 17610

**Fax:** 0421 1761-91841

**E-Mail:** [info@hb.aok.de](mailto:info@hb.aok.de)

Mo., Di., Do. 9.30–17 Uhr

Mi. 9.30–13 Uhr, Fr. 9.30–15 Uhr

Sa. 10–13 Uhr

#### AOK-Geschäftsstelle Bremen-Blumenthal

Lüssumer Straße 1, 28779 Bremen

**Telefon:** 0421 17610

**Fax:** 0421 1761-91852

**E-Mail:** [info@hb.aok.de](mailto:info@hb.aok.de)

Mi. 9.30–13 Uhr

#### Online-Geschäftsstelle

[www.bremen.meine.aok.de](http://www.bremen.meine.aok.de)

#### Weitere Informationen

**AOK-Portal:** [www.aok.de/bremen](http://www.aok.de/bremen)

**AOK-Arbeitgeberportal:**

[www.aok.de/fk/bremen](http://www.aok.de/fk/bremen)

**Social-Media-Kanäle:** Facebook, Instagram, Youtube

# Ein gutes Gespür für Menschen

**L**isa-Marie Friesen und Julina Ürekli wollten einen Beruf, in dem man mit Menschen arbeitet. Den haben sie gefunden: Die beiden 19-Jährigen haben ihre Ausbildung zur Zahnmedizinischen Fachangestellten abgeschlossen und jetzt ihre Festanstellung in der Bremerhavener Zahnarztpraxis Dr. Buchwald und Partner bekommen.



**Lisa-Marie Friesen (rechts) und Julina Ürekli haben gerade ihre Ausbildung abgeschlossen.** Foto: Bohn

Drei Jahre dauert die Ausbildung. Und die ist vielfältig: Zahnmedizinische Fachangestellte organisieren den Praxisbetrieb, indem sie Behandlungstermine und interne Abläufe planen und die Nutzbarkeit von Räumen, Geräten und Instrumenten sicherstellen. Sie assistieren bei Untersuchungen und Behandlungen und erledigen den Schriftverkehr.

Julina Ürekli hat zuvor ein Praktikum bei einem Zahnarzt in Schiffdorf absolviert, um zu sehen, ob ihr der Beruf liegt. Das tat er – deswegen bewarb sie sich bei der Praxis Dr. Buchwald. „Die haben einen guten Ruf“, sagt sie. Auch Lisa-Marie Friesen hat sich

mit Praktika vorbereitet: bei einem Kieferchirurgen und einem Zahnarzt. Ihre Ausbildung angefangen hat sie aber zuerst in einer anderen Praxis und wechselte dann zu Dr. Buchwald.

Beide sind begeistert von der Ausbildung und dem Job. „Er macht Spaß, und es wird nie langweilig“, sind sie sich einig. Allerdings muss man auch ein paar Eigenschaften mitbringen: „Man sollte kommunikativ und ein-

fühlsam sein, muss mit Menschen umgehen können und auch Spaß am Job haben.“ Und wenn mal ein Patient unfreundlich ist: „Auch das gehört dazu. Und trotzdem muss man freundlich bleiben.“ Die beiden 19-Jährigen können den Job nur empfehlen. Wer Interesse an einer Ausbildung hat, kann sich bei Praxismanagerin Anke Janßen (Telefon 0170 2905035) oder über die Homepage melden. (chb) [www.buchwaldpartner.de](http://www.buchwaldpartner.de)

## PERFEKTE ZÄHNE AUS TRADITION



**DR. BUCHWALD  
UND PARTNER**  
ZAHNÄRZTE

DEBSTEDTER WEG 7 · 27578 BREMERHAVEN  
TEL. 0471 9 84 10 · [BUCHWALDPARTNER.DE](http://BUCHWALDPARTNER.DE)

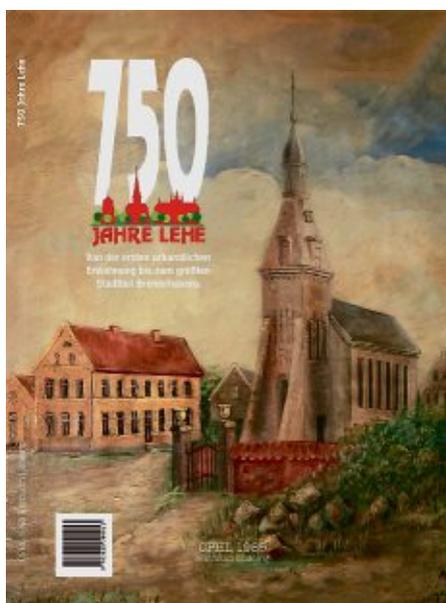
m am dorpe Lee<sup>1)</sup> verundsestich molt r  
 le, des vogelfangers sone, 4 molt rogge  
 demsulven dorpe 29 weder und ein half.  
 m in Tornewort 15 molt bonen.  
 ver up der Geesten<sup>2)</sup> gift 2 scepel  
 dem greven, de ander dorpe von Bed  
 m Sunderland twe loet sul  
 Plyke 12 schillinge und 4 penninge.

Ausschnitt aus dem Oldenburger Register mit der Erwähnung Lehes – die Eintragung belegt eine Entstehung zwischen 1273 und 1278.

## 750 Jahre Lehe

**750 Jahre alt wird nicht jeder, Bremerhaven-Lehe schon. Eigentlich ist Lehe wesentlich älter. Die erste urkundlich dokumentierte Erwähnung stammt zwar aus dem Jahre 1273, Spuren einer Besiedelung lassen sich aber bis 12.000 Jahre vor unserer Zeitrechnung zurückverfolgen.**

Wie auch immer, für die Initiatoren der Geburtstagsfeier „750 Jahre Lehe“ gab es Gründe genug, das offizielle Datum, den runden Geburtstag im Jahre 2023, gebührend zu feiern. Man scheute keine Kosten und Mühen, mietete Werbeflächen auf zwei Fahrzeugen der Verkehrsgesellschaft „Bremerhaven-Bus“ und auf mehreren Plakatwerbewänden, um die Öffentlichkeit von dem großen Ereignis in Kenntnis zu setzen. Eine Veranstaltungsreihe, bestehend aus zehn Vorträgen im Atlantic Hotel Sail City, wurde konzipiert und erfreute sich zahlreicher Gäste aus Lehe und umzu. Die Veranstaltungsreihe endete im November 2023. Eine Lesung und Live-Musik bildeten den Rahmen für diesen Abschluss. Zwei



**Das Buch zum Jubiläum – erhältlich in ausgewählten Buchhandlungen dieser Region und im Online-Shop der NORDSEE-ZEITUNG.**

Ausstellungen in der „Losche“ der NORDSEE-ZEITUNG rückten dabei in den Blickpunkt. Zum einen fand dort eine Dokumentation der

verbrieften 750 Jahre Leher Geschichte statt, zum anderen zeigte ein Leher Freundeskreis um den Galeristen Teysen Bilder des Bremerhavener Malers Paul Ernst Wilke, der in erster Ehe mit einer der berühmtesten Leherinnen verheiratet war, nämlich mit der weltweit bekannt gewordenen Lale Andersen. Zum Abschluss der 750-Jahr-Feier wurden unter notarieller Aufsicht die Gewinner eines Preisausschreibens gezogen, welches eine rege Teilnahme erfuhr. Die Glücklichen durften sich über drei wertvolle Arbeiten von Paul Ernst Wilke freuen oder erhielten ein wunderschönes Buchgeschenk zum Thema „750 Jahre Lehe“, herausgegeben von CPHL 1985 und Dr. Dieter Riemer.

### Dank an alle Beteiligten

Die Konzeption „750 Jahre Lehe“ ist eine Initiative von Leher Bürgern. Allen, die am Zustandekommen einen Beitrag geleistet haben, sei hier herzlich Dankeschön gesagt. Eine Biographie dieses Konzepts haben die Macher unter [cphl.online/aktuell](http://cphl.online/aktuell) dokumentiert. Hier können sich alle am Thema Interessierten einen Gesamtüberblick verschaffen. (vk)

# Durchhalten!

Nicht aufgeben, wenn sich auf der Waage noch kein weiterer Erfolg abzeichnet

Von RITA RENDELSMANN

**E**s ist klar, dass es bei einem Marathon Durchstrecken gibt, die einen zeitweise frustrieren können. Ich befinde mich gerade mittendrin, denn es tut sich aktuell nicht wirklich viel auf der Waage. Trainer Fabio hat die passenden Mutmacher und Tipps parat zum Durchhalten.

„Es ist normal, dass es zwischendurch Phasen gibt, in denen nicht wirklich viel passiert“, sagt Fabio. Natürlich ist er von meinen Werten vom Waagestermin genauso wenig begeistert wie ich selbst. Aber er sieht in jeder Sache das Positive: „Schau, du hast mittlerweile 2 Kilo Muskelmasse aufgebaut und der Fettanteil in deinem Gewebe ist auch deutlich zurückgegangen. Das ist doch schon gut.“ Allerdings müssen wir zusätzlich zu den Geräteeinheiten jetzt deutlich mehr Konditionsanteile einbauen, damit ich mehr Masse



Fitness mit Rita Rendelsmann und Trainer Fabio bei Fit & Sun in Hagen. Foto: Scheschonka

„

**Wir finden heraus, woran es liegt.**  
Trainer Fabio

verliere. Das heißt für mich neben drei Mal die Woche im Fitness-Studio an den Geräten zu schwitzen, dass ich zusätzlich zu mei-

nen Spaziergängen zügige Jogging- oder Walkingeinheiten absolvieren sollte. „Und wir schauen uns nächste Woche die App an, in der du deine Ernährungsgewohnheiten eingibst an“, so Fabio. „Wir finden schon heraus, woran es liegt, dass du verhältnismäßig wenig abnimmst und wir drehen dann an den Stellschrauben, damit sich dein ver-

dienter Erfolg auch bald einstellt.“ Ich fühle mich körperlich zwar gut, doch mein Gewissen plagt mich. Schließlich hat das Fitness-Studio fit & sun sich mit mir auf die Challenge eingelassen und es steht ihnen nicht gut zu Gesicht, wenn ich keine zählbaren Erfolge aufweise. Fabio beruhigt mich: „Mach dir keinen Stress, wir kriegen das hin.“

[www.fitundsun.de](http://www.fitundsun.de)

## Fit in den Herbst

SCAN DEN QR-CODE  
FÜR MEHR INFOS



EGYM  
WELLPASS

Hagen i.B. (04746) 72292 - Lunestedt (04748) 9314787 - Loxstedt (04744) 4534710

# Pflege für lange Freude

**E**in Tattoo ist nicht nur ein Kunstwerk auf der Haut, sondern auch eine kleine Wunde, die sorgfältige Pflege benötigt, um optimal zu heilen und langfristig schön zu bleiben.

Die richtige Nachsorge ist entscheidend für das Erscheinungsbild und den Erhalt der Farben und Konturen.

## Direkt nach dem Stechen

Nach dem Tätowieren wird die frische Wunde meist mit einer Folie oder einem speziellen Wundverband abgedeckt. Diese Schutzschicht sollte je nach Empfehlung des Tätowierers nach einem oder mehreren Tagen entfernt werden. Danach sollte das Tattoo vorsichtig mit lauwarmem Wasser und einer milden, parfümfreien Seife gereinigt werden. Anschließend die Haut sanft trocken tupfen – niemals reiben!

## Wundheilung und Pflege

In den ersten Tagen ist es wichtig, das Tattoo mehrmals täglich mit einer dünnen Schicht spezieller Tattoo-Salbe oder Wund- und Heil-



**Damit die Haut nach dem Tätowieren richtig heilt und das Tattoo langfristig schön bleibt, gibt es einiges zu beachten.**

Foto: Scheschonka

salbe zu pflegen. Dadurch bleibt die Haut geschmeidig, und der Heilungsprozess wird unterstützt. Die Haut sollte niemals austrocknen, aber auch nicht zu fettig sein.

## Was ist zu vermeiden?

Während der Heilung sollten Sonnenbäder, Solarium, Schwimmen im Chlor- oder Salzwasser sowie Saunabesuche unbedingt vermieden werden. Diese Reize können die Haut zusätzlich belasten und die Farbqualität beeinträchtigen.

Auch körperliche Aktivitäten, bei denen das Tattoo stark beansprucht oder verschwitzt wird, sollten zu-

nächst reduziert werden. Während des Heilungsprozesses kann es zur Bildung feiner Krusten oder leichtem Juckreiz kommen. Diese Stellen dürfen keinesfalls aufgekratzt oder abgeknib-

belt werden, da sonst Narben oder Farbverlust entstehen kann. Ein sanftes Eincremen hilft, den Juckreiz zu lindern.

## Langfristiger Schutz

Auch nach vollständiger Abheilung benötigt ein Tattoo Pflege. Die Haut sollte regelmäßig mit Feuchtigkeit versorgt werden. Besonders wichtig ist der Sonnenschutz: UV-Strahlung bleicht Tattoo-Farben mit der Zeit aus.

## Fazit

Ein gut gepflegtes Tattoo bleibt länger schön und gesund. Wer sich an die Pflegeanweisungen hält, schützt nicht nur das Motiv, sondern auch die Haut – und sorgt dafür, dass das Kunstwerk ein Leben lang Freude bereitet. (nz)

## Dr. UHE HNO

Arzt-Praxis

Dr. med. Sylke Uhe

Grashoffstr. 6  
27570 Bremerhaven

Fachärztin für  
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde  
Allergologie

Tel.: 0471 / 2 11 67  
Fax: 0471 / 2 39 55

Sprechzeiten: Mo. – Fr. 9 – 12 + 15 – 18 Uhr  
außer Mittwochnachmittag

Tel.: 0471 / 2 11 67

## Sie putzen, wir perfektionieren Ihr Lächeln!

- Handwerkliche Qualität aus der Region
- Wir tragen zur Schaffung von Arbeitsplätzen in Bremerhaven bei
- Mehr Informationen unter [www.ruebeling.de](http://www.ruebeling.de)

Rübeling Dental-Labor GmbH  
Langener Landstraße 173  
27580 Bremerhaven  
[www.ruebeling.de](http://www.ruebeling.de)

**Rübeling**  
DENTAL-LABOR



# Nadelstiche für die Körperkunst



## Tattoos und Piercings liegen weiterhin im Trend

Von RITA RENDELSMANN

**W**er schön sein will, muss leiden. Diese Binsenweisheit wird spätestens dann zur Realität, wenn die Nadeln für Tattoos oder Piercings ins Spiel kommen. Für NORDCHECK haben drei Freiwillige die Probe aufs Exempel gemacht und sich (be)stechen lassen.

„Leck mich am Arsch!“ ertönt Elli aus dem Neben-zimmer des Tattoo- und Piercing-Studios Fashion. Fast fällt mir der Stift aus der Hand. War ich doch gerade im Wartebereich von Tattoo Fashion beim Ausfüllen der Sicherheitsbelehrung. Ich muss schlucken und denke kurz über meine Flucht nach. Elli hat mehrere Piercings und Tattoos und ist eigentlich die Toughere von uns bei-



Morticia Perau sticht das Tattoo auf dem Arm von Lena. Fotos: Scheschonka (4)

den. Ich habe nur seit 1989 ein Nasenflügel piercing. Das war nicht schlimm. Zum Glück ertönt gleich danach das Lachen von Elli, die kurz darauf grinsend um die Ecke schaut. „Jetzt bist du dran!“, sagt sie mit einem Augenzwinkern. Na toll. Ich sage mir - Augen zu und durch. Buchstäb-

lich. Yvonne Beckmann hat eine Hygienemaske auf und führt mich zum Behandlungsstuhl, auf den ich mich setzen soll. Sie erklärt mit sanfter Stimme das Procedere, erkundigt sich nach meinem Wohlbefinden und desinfiziert meine Nasenwände. Sie warnt mich vor, dass sie

meine Nasen mit einer Zange für das Stechen vorziehen muss. „Das ist etwas unangenehm, aber schnell vorbei“, verspricht sie. Ich schaue mir die Gerätschaften nicht an, halte nur still und denke an etwas anderes. Die Zange kneift tatsächlich, daher bemerke ich den Stich in

WRACK- UND FISCHEREIMUSEUM  
CUXHAVEN

## SEEFAHRT EXTREM

### MUSEUMSERLEBNIS FÜR DIE GANZE FAMILIE!

„Windstärke 10“ erzählt von dramatischen Unglücksfällen auf See und der harten Arbeit in der Hochseefischerei, von Wracks und vollen Netzen, von Menschen und Schiffen.

Öffnungszeiten:  
April – Oktober  
tägl. 10.00 – 18.00 Uhr  
November – März  
tägl. außer montags  
10.00 – 17.00 Uhr

Ohlroggestraße 1  
27472 Cuxhaven  
Tel.: 04721-70070850  
[www.windstaerke10.net](http://www.windstaerke10.net)

WIND STÄRKE 10  
WRACK- UND FISCHEREIMUSEUM  
CUXHAVEN



**Die Vorlage für das Tattoo von Lena wird herausgezogen.**

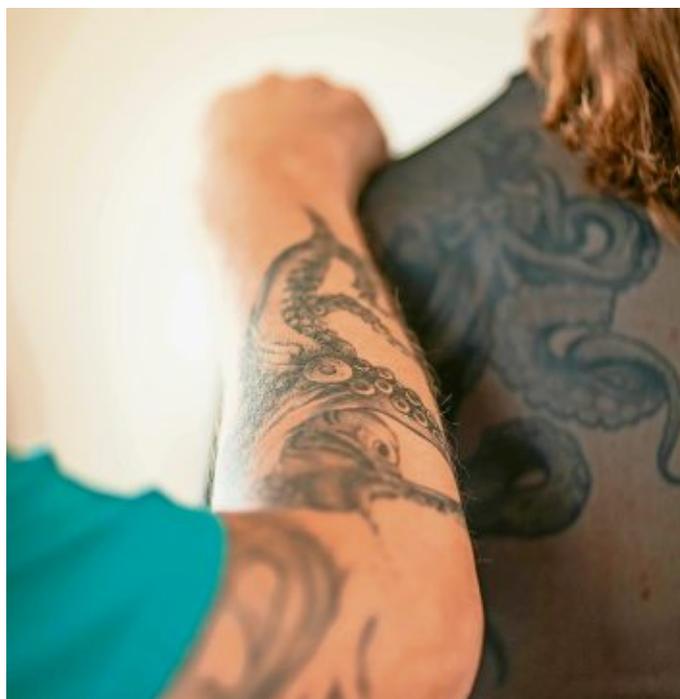


**Wie ein Abziehbild erscheint das Muster für das Tattoo.**



**Lena betrachtet ihr neues Tattoo im Spiegel.**

die mittlere Nasenwand nur am Rande. Meine Augen werden feucht, aber es fließen keine Tränen. Jetzt soll ich mich kurz hinlegen und Yvonne führt vorsichtig das Piercing ein. Meine Nase fühlt sich et-



**Kraken-Tattoos sind besonders bei Männern beliebt.**

Fotos: Yvonne Bösel, Studio 23 (3)

was taub an, aber nicht schmerzhaft. Ich bekomme noch Infos zur Nachpflege der Wunde, bevor Elli und ich mit unseren neuen Piercings entlassen werden.

### Tätowierung für Lena

Völlig gelassen hingegen kommt einige Tage später Lena ins Tattoo-Studio von Mysterious Tattoos von Morticia Perau. Kein Wunder, es ist nicht ihr erstes Tattoo und sie weiß daher genau, was auf sie zukommt. „Ich freue mich schon sehr und da es nur

Finelining ist, wird es auch nicht schmerzhaft sein“, sagt Lena. Morticia nickt zustimmend und bespricht



**Das Septum Piercing wird bei Rita nach dem Stechen eingesetzt.**

das Motiv ausführlich mit Lena, bevor sie die Vorlage ausdruckt und diese auf die gewünschte Stelle drückt. Sie zeigt das Muster Lena im Spiegel, macht noch eine kleine Korrektur in der Position, bevor Lena auf dem Stuhl Platz nimmt. Als Morticia loslegt, erklingt das Summen der Tatuomaschine, ähnlich wie beim Zahnarzt. Die beiden unterhalten sich, Morticia ermahnt Lena: „sprechen ist okay, aber nicht bewegen.“ Auf die Frage, wie es sich anfühlt, sagt Lena: „Es piekst halt, aber nicht schlimm.“ Nach nur zwanzig Minuten ist Morticia fertig. Lena betrachtet ihr neues Tattoo im Spiegel, während Morticia sie über die richtige und wichtige Pflege informiert und die Hygienefolie auflegt. Fertig!



**Elli lässt sich ein sogenanntes Rook ins linke Ohr stechen.**

## Cuxhaven und seine Häfen

Der „Kuckshaven“, der 1570 erstmals urkundlich erwähnt wird, dürfte kaum mehr gewesen sein als ein seichter, etwas geschützter Anlegeplatz am Auslauf des Ritzebütteler Schleusenprieis. Heute erstrecken sich die Cuxhavener Häfen entlang der Elbe über mehrere Kilometer vom Fährhafen, den Alten Hafen, die Fischereihäfen, den Amerikahafen bis hin zu den hochmodernen Liegeplätzen 1 bis 9. Die Ausstellung „CuxHafen“ spürt dieser dynamischen und nicht immer problemlosen Ent-

wicklung von den Anfängen bis heute nach. Ungewöhnliche Exponate, zahlreiche qualitätsvolle Ölgemälde und eine Vielzahl historischer Fotos verdeutlichen, wie aus der Keimzelle des schlammigen Schleusenprieis eine vielfältige und auf ganz unterschiedliche Bereiche der Schifffahrt passgenau zugeschnittene Hafenslandschaft wurde. Der Besuch der Sonderausstellung ist im Eintrittspreis enthalten.

- Anzeige -



**Die Sonderausstellung zeigt die Entwicklung des Cuxhavener Hafens.**

Foto: Stadtarchiv Cuxhaven

[www.windstaerke10.net](http://www.windstaerke10.net)

# Lockstoff-Lounge

Von **ANDREA LAMMERS**

Cosy, warm, kürzer werdende Sonnenstrahlen auf der Haut – wer das einzigartige Gefühl des Spätsommers noch ein wenig in die kühlere Jahreszeit hinüberretten möchte, dem sei die Linie Aqve Romane (Laura Biagiotti) ans Herz gelegt.

## Uva Dulcis

Da ist zum Beispiel **Uva Dulcis** – in ihm verbinden sich fruchtiger Granatapfel und Rote Pflaume mit zarter Rose und Patchouli-Essenzen, die einen leichten Rotwein-Akkord umhüllen, der aus saftigen Trauben gewonnen wird. Die fruchtige Traube aus den endlosen Weinbergen der römischen Hügel spiegelt den einzigartigen, eleganten und traditionellen Hauch der Ewigen Stadt wider, reaktiviert

Erinnerungen an den Sommerurlaub in Italien. In der Herznote würzt Roter Pfeffer die Komposition und in der Basis sorgt unter anderem Zedernholz für die nötige Wärme, die es braucht, wenn der Duft zum olfaktorischen Schutzmantel gegen die erste Abendkühle wird.

## Nektar der Götter

Und dann ist da auch noch die blumig-holzige Kreation **Ambrosia Aurea**. Sie verführt Spätsommer-Duft-Junkies mit einem Dufterlebnis aus blumiger Narzisse, weicher Vanille sowie sanfter Lilie, in der Basis mit Tonkabohne und warmem Honig Ambrosia. Honig galt im alten Rom als wahrer Nektar der Götter, regnete in flüssigem Gold vom Himmel und diente als Quelle der Unsterblichkeit, Weisheit und Macht. Ein köstlicher, blumiger Moschus-Rausch.



## Blütenblätter laden nach Bali

Die noch junge Linie Nectar Olfactif orientiert sich ebenfalls an dem süßen, warmen Nektar von Bienen. Eine dieser Kompositionen ist inspiriert von der Insel Bali und trägt den poetisch anmutenden Namen **Etoile de Bali**. Blumen sind sehr präsent in der Dekoration von Tempeln, Statuen und Denkmälern auf der Insel. Sie werden auch als Opfergaben bei religiösen Zeremonien verwendet. Blütenblätter wie Jasmin, Gardenie, Lilie, Freesie und Hibiskus werden in frisches Wasser ge-

gossen und sind Teil eines Rituals. Dieses Ritual soll Sanftheit und Glanz in die Gesichter der Balinesen bringen. Etoile de Bali ist inspiriert von diesem Ritual und bietet einen blumigen Duft, in dem sich die Blüten von Freesie und Lilien mit Noten von Sandelholz vermischen. In der Kopfnote des Nischenduftes finden sich Bergamotte, Mandarine, Freesie, in der Herznote sorgen Lilie, Honig und grüne Noten für pulsierende Vitalität und blütenreiche Präsenz. Die Basisnote erhält durch Sandelholz und Moschus ein cremiges Fundament.

## Sicherheitshaus Kannapee - Anzeige -

Das Sicherheitshaus Kannapee präsentiert in der Grashoffstraße 33 ein umfangreiches Angebot rund um Schlüssel- und Sicherheitstechnik sowie im klassischen Schlüsseldienst.

Inhaber Stefan A. Schwemer setzt bei der Sicherheit auf neueste Technologie und handwerkliches Können. Außer Standardzylindern bietet das Sicherheitshaus Kannapee auch besonders hochwertige und

sichere Modelle der Firmen DOM und KESO an. In der modernen Werkstatt werden Anlagenschlüssel computergesteuert nach Code hergestellt sowie Schilder aller Art geätzt. (ul)



**Individuelle Fertigung von Schlüsseln für Schließanlagen.** Foto: Ulich

## SICHERHEITSHAUS Kannapee

Inh.  
Stefan A. Schwemer

**Schlüssel • Schlösser  
Schließanlagen • Sicherheitstechnik  
Einbruchsschutz • Tresore  
Mehrfachverriegelungen  
Beratung • Verkauf • Montage • Notöffnungen**

Grashoffstr. 33, 27570 Bremerhaven  
Tel. (0471) 244 43 • Fax (0471) 224 9  
[www.sicherheitshaus-kannapee.de](http://www.sicherheitshaus-kannapee.de)

Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 9.30 – 12.00 Uhr u. 15.00 – 18.00 Uhr, Fr. 9.30 – 12.00 Uhr

# ELEGANTES LEDER

“  
Dunkle Töne,  
Dark Boho,  
Tattoos  
und tierischer  
Look.  
”

Fotos: Yvonne Bösel, Studio 23

So viel ist klar: Wer in diesem Herbst modisch die Nase vorn haben möchte, lässt die Rocker-Kutte im Schrank. Leder zeigt sich jetzt nämlich von seiner eleganten Seite. Worauf es bei den Schicken und Schönen in der kühleren Jahreszeit sonst noch so ankommt, verrät Mode-Victim Fenja hier.

Die Liebhaber ledriger Materialien gehen in **Kombinationen aus eleganten Hosen mit Blazern und Mänteln** auf Blickfang. „Dabei stehen vor allem dunklere Töne im Fokus“, sagt Fenja. Also doch die schwarze Lederjacke vom letzten Biker-Treffen? „Schwarz geht natürlich immer. Aber die Schnitte der Lederjacken sind eben doch ganz klar eher elegant.“ Farblich liegen Mode-Ambitionierte hier auch vor allem mit Braun-Tönen, Burgunder und Creme im grünen Bereich.

## ➔ Fenja gibt Tipps für das perfekte Outfit

### Fenjas Herz schlägt für Fashion

Wenn sie vom Glanz bestimmter Stoffe spricht, hat sie eben jenen in ihren Augen: Fenja Harms brennt für Mode. Für die neuesten Trends ebenso wie für diesen speziellen Mix, der schon seit Jahren ihren persönlichen Stil ausmacht. Für den hat sie sogar einen eigenen Begriff kreiert: den Casual Schick. Zum Office-tauglichen Blazer gehört für die 28-Jährige also beispielsweise stets ein lässiger Hoodie. Inspirieren lässt sich die Digital Content Managerin von denen, die die Nase immer ganz vorn haben, wenn es um das Geschehen auf den Catwalks dieser Welt geht: von der „Vogue“, „Instyle“ oder „Glamour“.



Wer es insgesamt etwas lauter in Sachen Mode mag, findet vielleicht eher in einem weiteren aktuellen Trend sein modisches Zuhause: Beim **Mob-Wife-Look** dürften nicht nur die Frauen der Mafia-Bosse schwach werden. Sondern alle, die in Sachen Stil auf den tierischen Look setzen: Python- und Leo-Muster geben sich auf Kleidern, Hosen und Oberteilen und Schuhen ein Stelldichein. Fake-Fur-Kragen, schwerer Goldschmuck – alles geht, Hauptsache der Hauch des Mondänen spielt mit. Folgerichtig passen hier auch eher traditionelle Tattoos zum Look: Rosen, Spatzen, Anker – alles, was wir von legendären Filmklassikern kennen, spielt hier beim Hautschmuck die Hauptrolle.



Wer sich davon angesprochen fühlt und außerdem plant, sich ein neues Tattoo zu stechen, dem empfiehlt Fenja eines in **Fine-Line-Optik**: „Die eher filigranen Linien passen prima zu eleganterer Mode.“ Auf der „Only Ladies Tattoos Convention“ sei ihr dieser Trend verstärkt begegnet. „Fine Line ist gerade ein großes Thema in der Körperkunst.“ Wem es gefällt, kann damit den eher gepflegten, in diesem Herbst angesagten Leder-Look unterstreichen.



Barock und verspielt ist beim **„Dark Boho“** die Devise: „Hier sehen wir zum Beispiel dunkle Rüschen. Verspielt, barock, viktorianisch und mit vielen Spitzendetails“, gerät Fenja ins Schwärmen. Die verspielten Elemente fänden sich an Röcken, Kleidern und weiten Hosen aus Spitze. „Und an Maxi-Röcken“, fügt Fenja hinzu. Ganz wichtig bei einem gelungenen „Dark Boho“-Outfit: „Ausgefallene Kragen.“ Transparenz sorgt hier bei den Kleidungsstücken für gekonntes Understatement, während beim Körperschmuck Tattoos wie mit schwarzer Tinte gezeichnet, auf die Haut „gehaucht“ werden.

LOOKS

# Accessoires

Fotos: Yvonne Bösel, Studio 23

Auch das ansonsten recht seriös wirkende **Power-Dressing**: Das hat natürlich nichts mit Salatsauce zu tun, sondern meint Hosenanzüge, Blazer und Bleistift-röcke im Business-Style, die ihrer Trägerin eine gewisse kraftvolle optische Dominanz verleihen.

Auch bei den Accessoires kommen Trendbewusste in diesem Herbst und Winter nicht um den tierischen Look vorbei.

Schlangen- oder Krokodilhautmuster sind ein Must-Have.

„**Belt it up**“ ist ein weiterer Trend. Dabei werden auf jedes Outfit Finish Gürtel gelegt. „Mehrere Ketten-gürtel beispielsweise.

Vier Gürtel übereinander werten jeden Look auf“, so Fenjas Tipp.



## Nici Polixa setzt Zeichen gegen Bodyshaming - Anzeige -

Nici Polixa, Inhaberin des Haar Quartiers und Frontfrau der Bluesrockband Motor Planet, macht auf eine gesellschaftliche Problematik aufmerksam: „Ich sage Nein zu Bodyshaming und Ja zu Respekt.“ Der Kragen platzte der 44-Jährigen vor einigen Wochen, als eine Kundin im Haar Quartier

von einem Date berichtete, bei dem die neue Bekanntschaft zu ihr sagte, wenn sie zehn Kilo abnehmen würde, könne man sich auch ein zweites Mal treffen. „Was maßen sich manche Menschen an?! Bodyshaming ist ein absolutes no go!“ Nici Polixa ist es ein persönliches Anliegen, Menschen - egal ob Frau oder Mann - Mut zu machen, zu sich zu stehen und sich so zu lieben und zu akzeptieren, wie sie sind. „Jeder und Jede hat Besseres verdient, als auf ihren Bodymassindex reduziert zu werden. Jeder Mensch ist schön - sei du selbst!“ ist sie überzeugt. Um das zu demonstrieren, trat sie kürzlich bei einem Konzert demonstrativ ungeschminkt und in ihren „Gartenklammotten“ auf. „Das Feedback war stark und bewies: Männer und Frauen erleiden Bodyshaming.“



**Nici Polixa zeigt Bodyshaming den Mittelfinger.**

Foto: Wohlken-Möhlmann



**HAAR QUARTIER**

**CUT `N` ROLL!**

**Hol dir deinen Termin und lass dich vom ROCKIGSTEN HAARSTUDIO in Bremerhaven überzeugen!**

HELGOLÄNDER STRASSE 71 27570 BREMERHAVEN  
TERMINE: 0471 - 300 512 06

## Silent Hill F

25. September

Silent Hill F ist der neueste Teil der beliebten Horrorreihe. Das Spiel dreht sich um Hinako Shimizu, eine Schülerin, die sich einer wandelnden Realität stellen muss. Die Geschichte spielt in den 1960er Jahren in „Ebisugaoka“, einer Bergstadt, die von einem mysteriösen Nebel überzogen wird. Silent Hill F setzt stärker auf Action als seine Vorgänger. Es werden keine Vorkenntnisse der Reihe benötigt. Fans dürfen sich dennoch auf subtile Hommage freuen!



## Battlefield 6

10. Oktober

Nach dem viel kritisierten Battlefield 2042 richten sich die Hoffnungen der Fans nun auf Battlefield 6. Der neueste Teil der Shooter-Reihe will sich wieder stärker an den Wurzeln der Serie orientieren und kombiniert Elemente aus Battlefield 3 und 5. Erste Spieler, die Battlefield 6 bereits ausprobieren durften, zeigen sich überraschend positiv. Viele hoffen, dass Battlefield 6 das Franchise endlich zu alter Stärke zurückführt.



# Game-Highlights ab September

## Ghost of Yotei

2. Oktober

Ghost of Yotei ist das neueste Spiel von Sucker Punch, die bereits mit Spielen wie Ghost of Tsushima große Erfolge feierten, ein Open-World-Actionspiel, das im historischen Japan angesiedelt ist. Ghost of Yotei knüpft spielerisch an Ghost of Tsushima an, erzählt jedoch eine völlig neue Geschichte. Als Ronin Atsu erkunden wir eine offene Spielwelt, auf der Suche nach Rache für ihre ermordete Familie. Dabei können wir traditionelle Waffen wie Katana oder Speere nutzen und im Laufe des Spiels neue Kampf- und Schleichtechiken erlernen.



## Little Nightmares 3

10. Oktober

In Little Nightmares 3 spielt ihr die Protagonisten Low und Alone. Zusammen bestreitet ihr die düstere Albtraum-Welt und stellt euch surrealen Gefahren und grotesken Kreaturen. Das Spiel kann allein oder im Online-Koop gespielt werden. Online übernimmt jeder von euch einen der beiden Protagonisten, allein unterstützt euch eine KI, der Befehle erteilt werden können.



## Pokémon Legends: Z-A

16. Oktober

Mit Pokémon Legends: Z-A erscheint im Oktober der Nachfolger des erfolgreichen Open-World-Spiels Legends: Arceus. Ihr reist durch die Kalos-Region, wo euch die beliebten Mega-Entwicklungen wieder begegnen, darunter sowohl bekannte als auch neue Formen. Auch das Echtzeit-Kampfsystem aus Legends: Arceus kehrt zurück und verspricht erneut dynamische Kämpfe!



TECHNIK



### UNSER SUMMER SPECIAL: JETZT MIT 1,99 % FINANZIERUNG

**GARANTIE\***

BIS ZU EINEM  
FAHRZEUGALTER VON  
**15 JAHREN**

z.B. Toyota Aygo X ab

**169 €<sup>1</sup>**  
mtl.

0 € Anz., zzgl. Überführung

\*Es gelten die Toyota Relax Garantiebedingungen der Toyota Motor Europe S.A./N.V., Avenue du Bourget 60, B-1140 Brüssel, Belgien. Die Toyota Relax Garantie gilt ausschließlich für Toyota Fahrzeuge nach jeder Inspektion bei einem Toyota Partner bis zu einem Fahrzeugalter von 15 Jahren oder einer Laufleistung von 250.000 km. Die Toyota Relax Garantiefreileistung beträgt 12 oder 24 Monate in Abhängigkeit des für das Fahrzeug vorgesehenen Inspektionsintervalls. Weitere Details sowie die Garantiebedingungen erhalten Sie unter <http://www.toyota.de/relax>

<sup>1</sup>Ein unverbindliches Finanzierungsangebot der Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln für den Toyota Aygo X 5-Türer Play. Das Finanzierungsangebot gilt nur für Privatkunden und nur bei Anfrage und Genehmigung bis zum 30.09.2025 und entspricht dem Beispiel nach § 17 Abs. 4 PAngV. Individuelle Preise und Finanzangebote erhalten Sie bei uns.

<sup>2</sup>Unverbindliche Preisempfehlung der Toyota Deutschland GmbH, Toyota-Allee 2, 50858 Köln, inkl. MwSt., zzgl. Überführung.

Wir vermitteln ausschließlich Darlehensverträge der Toyota Kreditbank GmbH.

Unser Finanzierungs-Angebot <sup>1</sup> :				Toyota Aygo X 5-Türer Play; Außenspiegel elektrisch in Piano-Black (beheizbar), Türgriffe außen in Wagenfarbe, 7-Zoll-Touch-Multimedia, Geschwindigkeitsbegrenzer			
Fahrzeugpreis <sup>2</sup> zzgl. Überführung	18.090,00 €	abzgl. Aktionsrabatt	1.256,80 €	Anzahlung	0,00 €	Energieverbrauch Toyota Aygo X 5-Türer Play, Benzin: 10,4 l/100 km, 83 kW (72 PS), 5-Gang-Schaltgetriebe; kombiniert: 4,8 l/100 km; CO <sub>2</sub> -Emissionen kombiniert: 108 g/km, CO <sub>2</sub> -Klasse: C. Energieverbrauch Toyota Yaris 1,5-LVt-e Hybrid, Benzinmotor 68 kW (92 PS) und Elektromotor 59 kW (80 PS)/62 kW (84 PS), Systemleistung 85 kW (116 PS)/96 kW (130 PS), kombiniert: 3,8-4,2 l/100 km; CO <sub>2</sub> -Emissionen kombiniert: 87-96 g/km; CO <sub>2</sub> -Klasse B-C. Abb. zeigt Sonderausstattung.	
einmalige Schlussrate	9.949,58 €	Nettodarlehensbetr.	16.833,20 €	Ges.-Betr. zzgl. Überführung	17.892,58 €		
Vertragslaufzeit	48 Monate	gebundener Sollzins	1,97 %	eff. Jahreszins	1,99 %		
47 monatl. Raten à	169,00 €						

**AUTO-BOX GMBH**  
Stresemannstr. 283  
27580 Bremerhaven

# Sportlich mit großem Suchtpotenzial



## Toyota C-HR Plug-in Hybrid

Von RITA RENDELSMANN

**L**autloses Dahingleiten statt tiefes Grollen aus den Tiefen des Motorblocks. Das bedeutet das Fahren mit dem Toyota C-HR Plug-in. Wer akustische Begleitung beim urbanen und ländlichen Cruisen bevorzugt, kann dank Bluetooth für eine individuelle Geräuschkulisse sorgen.

Schon vor acht Jahren war ich zugegebenermaßen dem Vorgängermodell verfallen und so reichte bei mir als Toyotaholic schon die erste Spritz-Tour, um mich wieder süchtig nach der komfortablen Spritzigkeit des City-SUVs C-HR zu machen. Die verschiedenen Fahrmodi passen sich dabei nicht nur dem möglichst geringsten Energieverbrauch, sondern auch der Gemütslage der Persona am Steuer an. Sicherheitsassistenten sind bis auf den EU-genormten Geschwindigkeitsalarm individuell einstellbar und sorgen für die optimale Kombination aus Fahrvergnügen und Sicherheit. Für wen Spritzigkeit oberste Priorität hat, muss zu Lasten des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes auf Hybrid umstellen, denn nur durch den Benzineinschuss kommt der C-HR so richtig flott aus der Startbox. Un-



Altes Fahrvergnügen mit tiefem Grollen des 8-Zylinder-Verbrennermotors versus lautlosem und komfortablem Cruisen mit Energie aus der Steckdose. Fotos: Gerrit Wolken-Möhlmann

abhängig von der Energiezufuhr ist das Kurvenverhalten auch auf nasser Fahrbahn solide, dank des tief liegenden Massenschwerpunktes. Immer noch begeistert mich das Crossover-Fahrerlebnis mit hohem Spaßfaktor. „Toyota ist seit jeher ein Trendsetter und Innovationspool im Automobilbereich - sowohl im Freizeitbereich als auch in der Business-Mobilität“, erklärt mir Fabian Hornbogen, Geschäftsführer der Autobox in Bremerhaven. „Wir haben dabei für jedes Modell die individuell bevorzugten Antriebssysteme. Das reicht von voll-elektrischen Fahrzeugen der neuesten Generation bis zu Hybrid- und Plug-in-Lösungen.“ Das Aufladen des Toyotas erfolgte problemlos über die heimatische Steckdose. Ein

weiterer Gimmick: Über das Smartphone gesteuert, war der Wagen beim Einstieg schon perfekt klimatisiert - klappt im Sommer und im Winter.

### Technische Details

- ▷ C-HR Plug-in
- ▷ Black & White inkl. WKR
- ▷ 2,0-l-Plug-in-Hybrid CVT 2x4
- ▷ Systemleistung 223 PS (164 kW)
- ▷ Hubraum 1987 ccm
- ▷ Toter-Winkel-Warner
- ▷ Heckklappe, elektrisch öffnend/schließend
- ▷ Klimaautomatik 2 Zonen
- ▷ Digitales Cockpit
- ▷ Energieverbrauch (gewichtet, kombiniert): 15 l / 1 kWh/100 km, plug in 8 l/100 km
- ▷ CO<sub>2</sub>-Emissionen: 19g/km
- ▷ Elektrische Reichweite: 67 km



Impressionen vom Wochenende mit dem Toyota C-HR.

# Rasanter Fahrspaß

- Anzeige -

Die BB-Kartbahn in der Bremer Überseestadt bietet auf einer 5.300 m<sup>2</sup> großen Fläche mit einer Streckenführung über 2 Etagen Fahrspaß für Jung und Alt. Ob alleine, mit Freunden, Familie oder als Geburtstagsfeier - die 600 Meter lange Strecke ist für jeden Anlass das Richtige. Für Gruppen gelten mit den Hot30- und Hot60-Tarifen besonders günstige Preise. Professionalisiert wird das Ganze noch

durch elektronische Zeitmessung sowie Computerauswertung. Da kommen die kleinen und großen Schumis voll auf ihre Kosten. Wer sich nicht in eines der Karts traut, kann die Rennen von der klimatisierten Cafeteria aus verfolgen und hautnah dabei sein. Seit 2024 stehen neue Karts der Marke Sodi Typ LR5 ED und ein Doppelsitzer-Kart für garantiert noch mehr Fahrspaß bereit. (vk)



Mit den Profikarts gebt ihr Vollgas. Foto BB-kart

**NIX FÜR SCHISSER!**  
2 Etagen Adrenalin!

**BB-KART**

Hast Du Fragen zu unserer Kartbahn?  
0421 / 38 50 44  
www.bb-kart.de



Hier ankern: Werbemarktleiter Jan Rathjen, Oberbürgermeister Melf Grantz, Landrat Thorsten Krüger und Verleger Matthias Ditzen-Blanke setzen auf eine starke Zukunft für die Region. Foto: Polgesek

# Hier ankern



## Magnet für neue Fachkräfte

Von ANN-KATHRIN BROCKS

**D**ie neue Fachkräftekampagne „Hier ankern“ der **NORDSEE-ZEITUNG** zeigt, warum die Region der ideale Ort zum Leben und Arbeiten ist. Unterstützung erhalten die Initiatoren dabei von der Stadt Bremerhaven und dem Landkreis Cuxhaven.

Mit ihrer Fachkräftekampagne „Hier ankern“ setzt die **NORDSEE-ZEITUNG** ein starkes, innovatives Zeichen für die Region. Ziel ist es, Fachpersonal aus anderen Regionen Deutschlands für das Arbeiten und Leben an der Unterweser zu begeistern. Unterstützung erhalten die Initiatoren dabei von der Stadt Bremerhaven und dem Kreis Cuxhaven.

Die Kampagne verfolgt das Ziel, Bremerhaven und das Cuxland als dynamischen und zukunftsorien-

tierten Wirtschaftsstandort weiter zu stärken und Fachkräfte aus der ganzen Bundesrepublik zu gewinnen. Das zentrale Element der Kampagne, die die **NORDSEE-ZEITUNG** ins Leben gerufen hat, ist ein umfangreiches Online-Portal, welches als Schaukasten für die Region dienen soll. Neben einem Job- und Immobilienmarkt bietet das Portal viele Informationen zu innovativen Unternehmen sowie der Lebens- und Arbeitsqualität vor Ort.

### Eine Einladung an die Fachkräfte

„Hier ankern“ ist dabei mehr als nur ein Slogan – es ist eine Einladung an Fachkräfte, sich in der Region niederzulassen. Unterstützt durch die Stadt Bremerhaven und den Landkreis Cuxhaven, präsentiert die Kampagne auf anschauliche Weise alle re-

”

**„Hier ankern‘ ist ein modernes und einzigartiges Marketinginstrument, das Bremerhaven und das Cuxland präsentiert und gleichzeitig zur Stärkung unseres Wirtschaftsstandortes beiträgt.“**

Matthias Ditzen-Blanke, Verleger und Geschäftsführer der NORDSEE-ZEITUNG

levanten Informationen für Arbeitgeber und Arbeit Suchende. Das Online-Portal zeigt nicht nur die wirtschaftlichen Stärken der Region, sondern stellt auch ihre hohe Lebensqualität heraus.

Neben klassischen „harten Fakten“ wie Arbeitsmarktbedingungen, Unternehmensstrukturen und Infrastruktur werden auch „weiche Faktoren“ wie die besonderen Vorzüge der Küste, die entspannte Mobilität und attraktive Freizeitmöglichkeiten in der Region hervorgehoben.

Das Portal bietet zudem einen umfassenden Überblick über aktuelle Stellenangebote sowie Immobilien zum Kauf und zur Miete. Damit wird die Region als attraktiver Lebens- und Arbeitsraum gleichermaßen dargestellt. Um Fachkräfte gewonnen werden soll – je nach Zielgruppe und Region – in unterschiedlichen Kanälen und mit einer breiten Palette an Werbemitteln: Sowohl moderne Social-Media- und Audio-Formate als auch klassische Medien wie Bus-, Plakat- oder Print-Werbung sollen die Interessenten auf die „Hier ankern“-Homepage lotsen

und Appetit auf eine Zukunft in Bremerhaven und das Cuxland machen.

### **Ein völlig neuer Marketing-Ansatz**

„Unsere erste Umfrage unter unseren Geschäftspartnern hat gezeigt, dass ein solches Angebot in der Region bislang fehlte, aber auf große Zustimmung stößt“, sagt Jan Rathjen, Leiter Werbemarkt der NORDSEE-ZEITUNG. „Mit ‚Hier ankern‘ schaffen wir einen völlig neuen Marketing-Ansatz, der Bremerhaven und das Cuxland als wirtschaftlich starke und lebenswerte Region ins Rampenlicht stellt.“ Die Kampagne hebt besonders die innovativen Unternehmen hervor, die in der Region angesiedelt sind. Neben etablierten Industrien finden hier auch zahlreiche Zukunftsbranchen ihren Platz, was die Region zu einem attraktiven Standort für Fachkräfte macht. Auch die hohe Lebensqualität in der Region spielt eine zentrale Rolle.

### **Ein neues starkes Zeichen**

Die Sichtbarkeit der Stadt Bremerhaven und des Landkreises als erfolgreicher Wirtschaftsstandort für qualifizierte Arbeitskräfte soll durch die Kampagne gestärkt werden. Für Matthias Ditzen-Blanke, Verleger und Geschäftsführer der NORDSEE-ZEITUNG, ist klar: „Für das Standortmarketing unserer Region bildet sich so ein neues, starkes Zeichen. ‚Hier ankern‘ ist ein modernes und einzigartiges Marketinginstrument, das Bremerhaven und das Cuxland präsentiert und gleichzeitig zur Stärkung unseres Wirtschaftsstandortes beiträgt.“



**Tanz und Jonglage verschmelzen auf neue Weise.** Foto: Hopper

## **Momente voller Emotionen**

Ein Abend voller Magie, Bewegung und Gefühl erwartet die Besucher des Neuland Winter-Varietés am Samstag und Sonntag, 29. und 30. November, in der Kugelbake-Halle in Cuxhaven. Die Show vereint Artistik, Luftakrobatik, moderne Jonglage, humorvolle Einlagen und ausdrucksstarken Live-Gesang zu einem abwechslungsreichen Erlebnis für die ganze Familie. Internationale Künstlerinnen und Künstler präsentieren ein liebevoll komponiertes Programm,

das staunen lässt, berührt und zum Lachen bringt. Durch den Abend führt Nathalie Tineo, Sängerin mit internationaler Bühnenerfahrung. Für große Emotionen sorgen auch Stefan Sing und Christiana Casadio, die in ihrem ausdrucksstarken Duett Tanz und Jonglage auf ganz neue Weise miteinander verschmelzen lassen. Und wenn Yuchan Iizuka mit ihrem „Ballett in der Luft“ durch den Raum schwebt, bleibt die Zeit für einen Moment stehen. (vk)



## **WINTER-VARIÉTÉ**

**29. & 30.11.2025**

Kugelbake-Halle

Artistik, Luftakrobatik, Humor und Live-Gesang - ein Abend voller Staunen, Gefühl und Unterhaltung für die ganze Familie!



Jetzt Tickets sichern!

[nordseeheilbad-cuxhaven.de](http://nordseeheilbad-cuxhaven.de)

**Cuxhaven** NORDSEEHEILBAD

# Die Penguins sind wieder auf dem Eis

Von LARS BROCKBALZ

**Zum dritten Mal spielen die Fischtown Penguins in der Champions Hockey League. Das macht die Vorbereitungsphase auf die neue Saison besonders intensiv. Denn die ersten Spiele in der CHL finden schon vor dem Start in der Deutschen Eishockey-Liga statt.**

Anfang August starteten die Bremerhavener Eishockeyprofis in die Vorbereitung. Und das voller Elan. „Es ist eine große Euphorie da, die Spieler wollen natürlich weg von Kraftraum, Laufbahn und so weiter und wieder Eishockey spielen“, sagte der sportliche Leiter Sebastian Furchner. Kapitän Jan Urbas bestätigte das: „Es ist schön, wieder auf dem Eis zu sein und mit den Jungs zusammen zu sein“, erzählte er. „Ich persönlich habe mir nach der Saison etwas mehr Urlaub

## Colt Conrad ist wieder dabei

Nach langer verletzungsbedingter Pause stehen die Chancen gut, dass Colt Conrad wieder mitangreift. Der Stürmer hatte sich 2024 beim Champions Hockey League gegen Genève-Servette schwer am Bein verletzt.



gegönnt als gewöhnlich. Aber dann habe ich mich wie immer mit Krafttraining vorbereitet.“ Die Spieler fangen nicht bei null an, das ginge gar nicht. Im Sommer feilen sie bereits an der Athletik, bevor es aufs Eis geht, denn Vorbereitungszeit ist Arbeitszeit. „Es ist intensiv, es wird geackert. Aber auch schon taktisch gearbeitet, und es ist dementsprechend für den Kopf herausfordernd. Wenn die Müdigkeit einsetzt, muss man sich durchbeißen“, erläutert Furchner, was in den ersten Trainingstagen passiert. „Die ersten ein, zwei Wochen fühlt man sich immer etwas steif und man benötigt etwas Zeit, um die Reflexe zurückzubekommen“, erzählt Torhüter Kristers Gudlevskis. „Aber danach ist alles wieder okay.“ Mit Leon Hungerecker und Christopher Strasen hat Gudlevskis zwei neue Torhüter-Kollegen bekommen. Zudem sind Will Riedell, Nico Krämmer, Andy Miele, Bennet Roßmy und Förderlizenzspieler Lenny Boos neu im Penguins-Kader. Die Penguins legten in der Vorbereitung ziemlich rasant los, wegen der Champions League, für die sich die Bremerhavener als Tabellenritter der Hauptrunde in der vergangenen Saison erneut qualifiziert haben, ist die reine Trainingsphase relativ kurz. Die ersten Testspiele bestreiten die Penguins beim Coupe des Baines in der Schweiz gegen Servette Genève (18. August), HC Lausanne (20. August) und HC Ajoie (21. August). „Wir haben gezielt nach einer Möglichkeit gesucht, gegen hochklassige Gegner zu spielen, damit wir bereit sind für die Champions



**Am 5. September geht es um 19.30 Uhr in der CHL gegen Grenoble (FR) in der Eisarena wieder los.** Fotos: Scheschonka

League. Wir spielen in der Schweiz gegen drei Top-Gegner, da sehen wir gleich, wo wir stehen“, sagt Furchner. Gut eine Woche später steht das erste Pflichtspiel der neuen Saison an, und das ist gleich ein „Kracher“: die Pinguins spielen am 29.

August zum Auftakt der Champions Hockey League bei Titelverteidiger ZSC Lions aus Zürich. Die Spieler freuen sich darauf, sich erneut in der CHL beweisen zu können, auch wenn der europäische Wettbewerb im Eishockey nicht den gleichen Stellenwert hat wie im

„

„Es ist schön, wieder auf dem Eis zu sein und mit den Jungs zusammen zu sein.“

Jan Urbas

Fußball. Für die Pinguins sei es eine Ehre und eine Freude, zum dritten Mal daran teilnehmen zu dürfen, sagt Furchner: „Man hat in der letzten Saison gesehen, was für eine euphorisierende Stimmung es in der Champions League gab, da freuen wir uns wieder drauf.“

Die DEL-Saison startet für die Pinguins am 12. September mit einem Heimspiel gegen die Schwenninger Wild Wings. Bis dahin sollen die Spieler voll in Schuss sein.

**Termine und Gegner für die Heimspiele der Fischtown Pinguins:**

- ▷ 12.09., 19:30 Uhr Schwenninger Wild Wings
- ▷ 19.09., 19:30 Uhr Straubing Tigers
- ▷ 21.09., 14:00 Uhr Eisbären Berlin
- ▷ 28.09., 14:00 Uhr ERC Ingolstadt
- ▷ 10.10., 19:30 Uhr Adler Mannheim
- ▷ 17.10., 19:30 Uhr Augsburger Panther
- ▷ 26.10., 14:00 Uhr Dresdner Eislöwen
- ▷ 30.10., 19:30 Uhr Iserlohn Roosters
- ▷ 13.11., 19:30 Uhr EHC Red Bull München
- ▷ 21.11., 19:30 Uhr Nürnberg Ice Tigers
- ▷ 26.11., 19:30 Uhr Grizzlys Wolfsburg
- ▷ 28.11., 19:30 Uhr Löwen Frankfurt

- Anzeige -

# Jetzt bewerben: Villa Seebeck bildet aus

**Lust auf eine Ausbildung in der Gastronomie? Das Café und Restaurant Villa Seebeck in Bremerhaven bietet Ausbildungsplätze an.**

„Wir bilden Köchinnen und Köche aus sowie Fachfrauen und Fachmänner für Veranstaltungsgastronomie“, sagt Gaby Kretschmer, für

die die Gastronomie ihr Traumjob ist: „Ich habe schon als 17-Jährige nebenbei in einem Café gejobbt“, verrät sie. In ihrem Restaurant, das sie seit 2012 gemeinsam mit ihrem Mann Thomas führt, legt sie viel Wert auf eine gute Arbeitsatmosphäre. 27 Mitarbeiter sind in der Villa Seebeck beschäftigt. „Wir sind ein tolles Team. Es ist hier sehr fa-

miliär“, sagt Gaby Kretschmer. Nicht umsonst seien hier viele langjährige Mitarbeiter. Das Restaurant ist sieben Tage die Woche geöffnet, die Mitarbeiter haben eine Fünf-Tage-Woche. Und was sollten die Auszubildenden mitbringen? Ganz wichtig ist Teamfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein, zudem sind gute Umgangs-

formen notwendig, besonders im Umgang mit den Gästen. Und die Grundrechenarten sollte man beherrschen. Bewerbungen können im Restaurant abgegeben werden oder per E-Mail zugeschickt werden. Weitere Infos gibt es auf der Homepage und im Instagram-Kanal. (chb) [www.villaseebeck.de](http://www.villaseebeck.de) [www.instagram.com/villa\\_seebeck](https://www.instagram.com/villa_seebeck)

Meine Stadt, mein Lokal!

Villa Seebeck

Café – Restaurant – Lounge

[www.villaseebeck.de](http://www.villaseebeck.de)

## Ein Testament spart Zeit - Anzeige -

Wer eine Immobilie besitzt, sollte unbedingt ein notarielles Testament erstellen lassen. Sonst kann es später für die Erben zu Problemen kommen. Darauf weist der Bremerhavener Fachanwalt für Erbrecht, Guido Wurtz, hin. „Es spart Zeit. Denn bei den anderen beiden Möglichkeiten – kein Testament oder selbst erstelltes Testament – muss zuerst ein Erbschein beantragt werden.“ In diesem Verfahren, das zwei bis drei Monate dau-

ern kann, werde festgestellt, wer erbberechtigt ist. Bei einem notariellen Testament hingegen sei das alles schon verbindlich festgelegt – nach den eigenen Wünschen. „Hier kann die Erbschaft sofort angetreten werden, sobald das Amtsgericht das Testament offiziell eröffnet hat“, erläutert Wurtz. Man erspare sich also ein langwieriges Prozedere. Die Kosten für ein notarielles Testament und einen Erbscheinantrag seien annähernd gleich. (chb)



Guido Wurtz rät zu einem notariellen Testament. Foto: Bohn

w erk & w ertz  
& f reidl  
Rechtsanwälte/Notar



**Guido Wurtz**  
Rechtsanwalt  
und Notar

» **Testament, Vorsorgevollmacht**

und

**Patientenverfügung**

sind die Garanten für einen  
selbstbestimmten Lebensabend.

Diese gilt es gemeinsam zu entwickeln«

Bauernwall 4 • Bremerhaven • ☎ 04 71/312 21

# Pokalhit in Bremen

Von DIETMAR ROSE

**F**ür die Eisbären Bremerhaven steht schon vor dem Saisonstart in der Zweiten Basketball-Bundesliga ein Highlight an. Im Pokalwettbewerb der Basketball-Bundesliga (BBL) haben die Eisbären ein Heimspiel gegen den Nordrivalen EWE Basket Oldenburg.

Besser hätte die Auslosung für die Eisbären nicht laufen können. Bei der Rückkehr in den Pokalwettbewerb der Basketball-Bundesliga (BBL) kommt es zu einem Nordderby gegen die EWE Basket Oldenburg.

Glücksfee Martin Breunig, der in der vergangenen Saison mit dem Mitteldeutschen BC den BBL-Pokal gewonnen hatte, meinte es bei der von Dyn im Live-stream übertragenen Auslosung gut mit den Eisbären. Als einer von sechs ProA-Clubs darf sich die

Mannschaft von Trainer Steven Esterkamp mit einem Erstligisten messen. Mit den Oldenburgern bekamen die Eisbären einen langjährigen Nordrivalen zugelost. Die erste Pokalrunde findet am Mittwoch, 24. September, um 20 Uhr in der ÖVB-Arena in Bremen statt. Der Vorverkauf für den Pokalkracher ist bereits gestartet.

Für die Eisbären ist der Pokalhit gegen Oldenburg eine gute Generalprobe für den Saisonauftakt in der ProA. Am Samstag, 27. September, gastieren die SSB Baskets Wolmirstedt am ersten Spieltag in der Stadthalle Bremerhaven. „Es ist immer schön, ein Derby zu haben“, freute sich Breunig über gutes Händchen für die beiden Nordrivalen. Für die Oldenburger sei die kurze Anreise zum Pokalspiel ein Vorteil. Der Center warnte den Erstligisten aber auch: „Das ist eine Partie, die man erst mal spielen muss.“ Bei einem Sieg wür-



Kapitän Adrian Breitlauch hofft mit den Eisbären auf eine Überraschung im BBL-Pokal. Foto: Scheer



**Im Februar 2019 gab es das letzte Nordderby in der ÖVB-Arena zwischen den Eisbären und Oldenburg.** Foto: Scheer

den die Eisbären im Achtelfinale auf die Würzburg Baskets treffen. Ihren letzten Auftritt im BBL-Pokal hatten die Eisbären in der Saison 2018/2019, damals noch als Erstligist. Am 6. Oktober 2018 gab es eine 69:89-Heimniederlage gegen die Telekom Baskets Bonn. Adrian Breitlauch stand schon damals für die Eisbären auf dem Parkett und steuerte in 15:18 Minuten sechs Punkte für seine Mannschaft bei. Nur 1.063 Zuschauer wollten in der Stadthalle das Duell mit Bonn sehen.

### Erstes Spiel in Bremen war im Pokal

Die Pokalgeschichte der Eisbären hat aber auch einige Höhepunkte zu bieten. Unter dem litauischen Trainer Sarunas Sakalauskas schied der damalige Erstliga-Aufsteiger im Achtelfinale erst nach großem Kampf gegen den Favoriten Alba Berlin aus (64:67). Die Partie am 1. März 2006 war die erste, für die die Eisbären in die Bremer ÖVB-Arena auswichen. 5.260 Zuschauer wollten in Bremen an einem Mittwochabend dabei sein. In der darauffolgenden Saison lief es für das

Sakalauskas-Team besser. Mit einem 72:66-Sieg im Viertelfinale beim Nordrivalen EWE Baskets Oldenburg qualifizierte man sich erstmals für das Pokalendturnier, das in der Color-Line-Arena in Hamburg ausgetragen wurde. Beim Final-Four hatten die Eisbären im Halbfinale großes Pech, als sie den Artland Dragons mit 78:79 unterlagen.

Vielen Fans ist die Pokalsaison 2007/2008 besonders in Erinnerung geblieben. Die Eisbären setzten sich im Viertelfinale in der ausverkauften Rundturnhalle mit 80:73 gegen die Cuxhaven BasCats durch. Der Zweitligist hatte zuvor den Rekordmeister Bayer Giants Leverkusen aus dem Wettbewerb geworfen. Im Final-Four in Hamburg zogen die Eisbären aber im Halbfinale gegen EnBW Ludwigsburg mit 72:76 den Kürzeren. Auch in der Saison 2009/2010 hatten die Bremerhavener kein Pokal-Glück. Mit dem neuen Trainer Doug Spradley qualifizierte man sich erneut für das Pokalendturnier, das dieses Mal in Frankfurt ausgetragen wurde. Dort gab es eine 59:61-Halbfinalniederlage gegen den Gastgeber Frankfurt.

## AB AUFS WASSER MIT DIR!

Wage deine ersten Starts auf Wasserski oder drehe deine Runden auf dem Wakeboard. Zwischendurch chillst du mit Speisen und Getränke aus unserer Gastronomie am Strand. Ideal für einen unvergesslichen Tag am Wasser!

\*Aktuelle Infos, Öffnungszeiten und Preise: [wasserski-neuhaus.de](http://wasserski-neuhaus.de)



ZUR LOCATION

WASSERSKI & WAKEBOARD  
Neuhaus | Oste

\*MÄRZ BIS OKTOBER  
GEÖFFNET!

+49 (0)4752/12 61 | [mail@wasserski-neuhaus.de](mailto:mail@wasserski-neuhaus.de)



## Wasserski & Wakeboard

Die Wasserski- und Wakeboard-Anlage in Neuhaus (Oste) wird fünf Jahre alt. Die Anlage bietet auch im Jubiläumsjahr wieder jede Menge Spaß und Entspannung für alle – ob Anfänger, Profi oder einfach nur als Zuschauer. Die beliebten Wasserski- und Wakeboard-Kurse für Kinder und Erwachsene sind wieder fester Bestandteil des Programms. Am 27. September lädt das Oktoberfest zum gemütli-



- Anzeige -

**Die Wasserski- und Wakeboardanlage bietet jede Menge Unterhaltung.** Foto: vk

chen Saison-Ausklang ein. Den krönenden Abschluss bildet die Halloweenparty am 31. Oktober. (vk)



Dampfbad

Kaminsauna

Kelosauna

Aufgüsse

Wärme, die gut tut.

## Saunieren im BAD 2

Gönn dir eine entspannende Auszeit und entdecke wechselnde Aufgüsse, verwöhnende Anwendungen und verführerische Düfte.

[www.baeder-bhv.de](http://www.baeder-bhv.de)

BAD 2

# September

**Montag, 01.09.2025**  
**Job & Wissen**

## KONZERTE & FESTIVALS

### STADE:

#### HOLK KULTURFESTIVAL

Veranstaltungen im Rahmen des Holk Kulturfestival an verschiedenen Orten und verschiedenen Zeiten, Infos [www.stadeum.de](http://www.stadeum.de).

**Dienstag, 02.09.2025**  
**Konzerte & Festivals**  
**Bremen:**

#### KOLUMNE FATAL BAND

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

**Mittwoch, 03.09.2025**  
**Konzerte & Festivals**  
**Bremen:**

#### HEAT THE BEAT

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

**Donnerstag, 04.09.2025**  
**Job & Wissen**  
**Bremerhaven:**

#### INFOVERANSTALTUNG - AUSBILDUNG BEIM ZOLL

Berufsinformationszentrum,  
Grimsbystr. 1,  
16 bis 18 Uhr.

#### BBU ... INFORMIERT

Beschäftigung und Qualifizierung  
- Angebote der BBU, Standortmanagement,  
Schillerstr. 64,  
14 bis 15 Uhr.



#### Four Imaginary Boys

Deutschlands gefragteste  
The Cure Tribute Band, Shiva,  
Moltkestr. 13, 4.10. 21 Uhr.

### Konzerte & Festivals

#### Bremerhaven:

##### MUSIKSOMMER

Psycho Sexy - A tribute to Red Hot  
Chili Peppers, Marktplatz Schau-  
fenster Fischereihafen, 19 Uhr.

#### Bremen:

##### SONIC HEALTH CLUB

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

### Shows & Musicals

#### Bremen:

##### LEGENDS

Künstlerinnen und Künstler wer-  
den in dieser Show zu Universal-  
genies wie Charlie Chaplin und  
unvergesslichen Musiklegenden  
wie Tina Turner, Whitney Houston,  
Michael Jackson und Freddy Mer-  
cury. GOP Variété-Theater Bre-  
men, Am Weser-Terminal 4,  
☎ 0421/89898989, 19 Uhr.

**Freitag, 05.09.2025**  
**Konzerte & Festivals**  
**Bremen:**

#### HELLS BALLS

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

### Shows & Musicals

#### Bremerhaven:

##### KAY RAY SHOW

Theater im Fischereihafen,  
Am Schaufenster 6,  
☎ 0471/932330, 20 Uhr.

#### Bremen:

##### LEGENDS

GOP Variété-Theater Bremen,  
Am Weser-Terminal 4,  
☎ 0421/89898989, 20 Uhr.

**SAMSTAG, 06.09.2025**  
**KONZERTE & FESTIVALS**  
**BREMERHAVEN:**

##### FLAMENCO ENTRE AMIGOS

Pferdestall, Gartenstraße 5-7,  
☎ 0471/43333, 20 Uhr.

#### Bremen:

##### RHIANNON

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

### Shows & Musicals

#### Bremerhaven:

##### GLASBLASSING

Theater im Fischereihafen,  
Am Schaufenster 6,  
☎ 0471/932330, 20 Uhr.

#### Bremen:

##### LEGENDS

GOP Variété-Theater Bremen,  
Am Weser-Terminal 4,  
☎ 0421/89898989, 17 Uhr,  
20 Uhr.

**Sonntag, 07.09.2025**  
**Familien, Kinder & Co**  
**Bremerhaven:**

##### SPIEL- UND

##### KLÖNNACHMITTAG

Gute Stube, Schillerstr. 64,  
14.30 Uhr.

### Konzerte & Festivals

#### Bremerhaven:

##### HERBSTLICHE

##### ORGELMUSIKEN

Christuskirche, Schillerstraße 1,  
19 Uhr.

### Märkte & Shoppen

#### Bremerhaven:

##### VERKAUFSOFFENER

### SONNTAG

#### MEIN OUTLET & SHOPPING-CENTER

Jeden Sonntag. Mein Outlet &  
Shopping-Center, Am Längengrad  
12, 12 bis 17 Uhr.

#### Neuhaus:

#### FLOHMARKT AM TAG DES FISCHES

Natureum Niederelbe, Neuenhof  
8, ☎ 04753/842110,  
10 bis 18 Uhr.

### Shows & Musicals

#### Bremerhaven:

#### SPOHN MIT MANNSCHAFT, MANNSCHAFTSFEIER!

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
18 Uhr.

#### Bremen:

##### LEGENDS

GOP Variété-Theater Bremen,  
Am Weser-Terminal 4, ☎ 0421/  
89898989, 14 Uhr, 18 Uhr.

**Dienstag, 09.09.2025**  
**Konzerte & Festivals**  
**Bremen:**

##### GRASSHOLE

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

**Mittwoch, 10.09.2025**  
**Konzerte & Festivals**  
**Bremen:**

##### STEVE WATSON BAND

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

### Shows & Musicals

#### Stade:

##### HAPPY BIRTHDAY

##### NIGHTWASH

Stadeum, Schiffertorsstraße 6,  
☎ 04141/40910, 19.45 Uhr.

**Donnerstag, 11.09.2025**  
**Job & Wissen**  
**Bremerhaven:**

#### INFOVERANSTALTUNG - DUALES STUDIUM BEI DER

#### POLIZEI BREMERHAVEN

Berufsinformationszentrum,  
Grimsbystraße 1, 16 bis 18 Uhr.

### Konzerte & Festivals

#### Bremerhaven:

## Tanzschule BEER

d a n c e & m o r e

**Neue Linedance Kurse für Erwachsene und Senioren!**

**Neue Paarkurse - Einstieg jedem Monat möglich -**

**Neue Jugendkurse nach dem Sommerferien!**

**Das ideale Geschenk:** Ein Geschenkgutschein für einen Tanzkurs bei Beer.

**Breakdance, Hip Hop, Tik Tok, K-Pop, Popping, High Heels, Windelflitzer,  
Kindertanz, Kita/Fundance, Inklusionsgruppen**

**Besuchen sie unsere Homepage für alle weiteren Kurstermine!**

**Saalvermietung für Anlässe aller Art**



Private Gruppen- und Einzelstunden  
nach Vereinbarung möglich.

Infos und Anmeldung ab sofort.  
Telefon 0471/214 00

[info@tanzschule-beer.de](mailto:info@tanzschule-beer.de)  
[www.tanzschule-beer.de](http://www.tanzschule-beer.de)

Schiffdorfer Chaussee 178 c + d · 27574 Bremerhaven

## MUSIKSOMMER

Das Fiasko, Marktplatz Schaufenster Fischereihafen, 19 Uhr.

Bremen:

### HAMMMER

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

**Freitag, 12.09.2025**

### Job & Wissen Bremerhaven:

### SMARTPHONE SPRECHSTUNDE

Gute Stube, Schillerstr. 64,  
15 bis 17 Uhr.

### Konzerte & Festivals

Bremen:

### TUCSON

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

### Theater & Lesen

Bremerhaven:

### DIE BAGAGE

Stadtheater, Theodor-Heuss-  
Platz 10, 19.30 Uhr.

**Samstag, 13.09.2025**

### Konzerte & Festivals Bremerhaven:

### NICO RIVERS

Café de Fiets, Bürgermeister-  
Smidt-Str. 155, 20 Uhr.

### 6. LANGE NACHT

### DER CHÖRE

Christuskirche,  
Schillerstraße 1, 16 Uhr.

Bremen:

### TANZMETALL

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

### Shows & Musicals

Bremerhaven:

### INSTANT IMPRO

Theater im Fischereihafen,  
Am Schaufenster 6,  
☎ 0471/932330, 20 Uhr.

### Theater & Lesen

Bremerhaven:

### DIE LIEBE ZU DEN DREI ORANGEN

Stadtheater, Theodor-Heuss-  
Platz 10, 19.30 Uhr.

**Sonntag, 14.09.2025**  
**Shows & Musicals**  
**Bremerhaven:**

### DESIMO KLUG & TRUG – GEWITZTE ZAUBERKUNST

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
18 Uhr.

**Dienstag, 16.09.2025**  
**Konzerte & Festivals**  
**Bremen:**

### COTTON CLUB

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

**Mittwoch, 17.09.2025**  
**Konzerte & Festivals**  
**Bremen:**

### LOCAL RADIO'S ROCKING SAFARI

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

**Donnerstag, 18.09.2025**  
**Konzerte & Festivals**  
**Bremen:**

### FLYING CIRCUS

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

### Theater & Lesen

Wilhelmshaven:

### DOMINIK BLOH

Pumpwerk, Banter Deich 2,  
☎ 04421/92790, 20 Uhr.

**Freitag, 19.09.2025**  
**Konzerte & Festivals**  
**Bremen:**

### FLOYD UNLIMITED

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

### CANDLELIGHT KONZERT

Sendesaal Bremen, Bürgermeis-  
ter-Spitta-Allee 45, 18 Uhr, 20  
Uhr.

**Partys & Nightlife**  
**Bremerhaven:**

### NU METAL NIGHT

Shiva, Moltkestraße 13, 21 Uhr.

**Samstag, 20.09.2025**  
**Konzerte & Festivals**  
**Bremerhaven:**

### RUMBA DE BODAS

Pferdestall, Gartenstraße 5–7,  
☎ 0471/43333, 20 Uhr.

Bremen:

### SOULFAMILY

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

### Märkte & Shoppen

Bremerhaven:

### KLEIDERBÖRSE „FEMININ“

Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz 1,  
17 bis 21 Uhr.

### Shows & Musicals

Osterholz-Scharmbeck:

### DIE FEISTEN

Stadthalle, Jacob-Frerichs-Straße  
1, ☎ 04791/303435, 20 Uhr.

### Theater & Lesen

Bremerhaven:

### SEIN ODER NICHTSEIN

Stadtheater, Theodor-Heuss-  
Platz 10, 19.30 Uhr.

**Sonntag, 21.09.2025**  
**Familien, Kinder & Co**  
**Bremerhaven:**

### SPIEL- UND

### KLÖNNACHMITTAG



Rickmersstraße 68  
27568 Bremerhaven  
Tel. (04 71) 5 32 29 · Fax (04 71) 9 51 57 55

**Jeden Mi. + Sa. auf dem  
Wochenmarkt Geestemünde**  
[www.fruchthandel-dietzel.de](http://www.fruchthandel-dietzel.de)

Gute Stube, Schillerstr. 64,  
14.30 Uhr.

### KIDS & CO

Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz 1,  
11 bis 15 Uhr.

### Shows & Musicals

Bremerhaven:

### HP LENGKEIT IST HAU I – PETER ENGELHARDT BE- GLEITET HAU I - SPUREN IM SAND

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
18 Uhr.

**Dienstag, 23.09.2025**

### Konzerte & Festivals

Bremen:

### HARDT ,N BROOK

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

**Mittwoch, 24.09.2025**

### Job & Wissen Bremerhaven:

### OFFENE BERUFSBERATUNG

Stadtbibliothek, Hanse Carré,  
Bgm.-Smidt-Straße 10,  
☎ 0471/590-2555,  
14 bis 16 Uhr.

### Konzerte & Festivals

Bremen:

### DR. CLEANHEAD

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

### Shows & Musicals

Stade:

### BODO WARTKE

STADEUM, Stadeum, Schiffertors-  
straße 6, ☎ 04141/40910,  
19.45 Uhr.

**Donnerstag, 25.09.2025**

### Konzerte & Festivals

Osterholz-Scharmbeck:

## MEN WITHOUT HATS

Die legendären Synth-Pop-Pioniere  
Men Without Hats melden sich mit ei-  
ner großen Europa-Tour zurück! Mit  
Hits wie The Safety Dance und Pop  
Goes the World haben sie die Musiklandschaft der 80er  
maßgeblich geprägt und sind bis heute Kult. Jetzt gibt es  
die Chance, diese Musikikonen wieder live zu erleben – mit  
allen Klassikern und neuen Songs im Gepäck!

**Montag, 8. September, 20 Uhr, Shiva,  
Moltkestraße 13, Bremerhaven**



# September

## KASTELRUTHER SPATZEN

Stadthalle, Jacob-Frerichs-Straße 1  
☎ 04791/303435, 19.30 Uhr.

Bremen:

## HIGHFIELD LANE

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Kreatives

### Bremerhaven:

#### MIC-CHECK

Bremerhaven bekommt seinen Sound zurück – roh, echt und mit-ten aus dem Herzen der Stadt. Gute Stube, Schillerstr. 64, 17 bis 20 Uhr.

## Freitag, 26.09.2025

### Job & Wissen Bremerhaven:

#### SMARTPHONE SPRECHSTUNDE

Gute Stube, Schillerstr. 64,  
15 bis 17 Uhr.

### Konzerte & Festivals Bremerhaven:

#### KLAUS LAGE MIT BO HEART

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
20 Uhr.

Bremen:

## KISS FOREVER BAND

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

## Samstag, 27.09.2025 Konzerte & Festivals Bremerhaven:

### DIVISION MEN

Alberts Hus, An der Königsheide  
17, 19.30 Uhr.

## BREMEN:

### LINKIN BACK

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

## ROLANDO LUNA „LATIN MASTERS“

Sendesaal Bremen, Bürgermeis-  
ter-Spitta-Allee 45, 19.30 Uhr.

## Shows & Musicals

### Bremerhaven:

#### MARCO BRÜSER - DURCH- STARTEN!

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
20 Uhr.

## Theater & Lesen

### Bremerhaven:

#### CATCH ME IF YOU CAN

Stadttheater, Theodor-Heuss-Platz  
10, 19.30 Uhr.

## Sonntag, 28.09.2025 Konzerte & Festivals Bremerhaven:

### HERBSTLICHE ORGELMUSIKEN

Christuskirche, Schillerstraße 1, 18  
Uhr.

## STEFANIE HEINZMANN

Stadeum, Schiffertorsstraße 6,  
☎ 04141/40910, 19.45 Uhr.

## Shows & Musicals

### Bremerhaven:

#### FLAMENCO VIVO OTRA!

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,

18 Uhr.

## Montag, 29.09.2025 Konzerte & Festivals Bremen:

### RPWL

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Dienstag, 30.09.2025 Konzerte & Festivals Bremen:

### MRS. KIND & HER JEWELS

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Mittwoch, 01.10.2025 Konzerte & Festivals Bremen:

### SHOWERGEL

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Shows & Musicals

### Bremerhaven:

#### DIE SCHLAGZEUGMAFIA BACKSTREET NOISE

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
20 Uhr.

# Oktober

## Donnerstag, 02.10.2025 Job & Wissen Bremerhaven:

### BBU ... INFORMIERT

Beschäftigung und Qualifizierung  
- Angebote der BBU, Standortma-  
nagement, Schillerstr. 64,  
14 bis 15 Uhr.

## Konzerte & Festivals

### Bremerhaven:

#### ELECTRIC BLUES NIGHT

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
20 Uhr.

Bremen:

## PROJECT PRIEST

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

## THOMAS D X FLO MEGA & THE KBCS

Schlachthof, Findorffstraße 51,  
☎ 0421/377750,  
20 Uhr.

## Freitag, 03.10.2025 Konzerte & Festivals Bremen:

### ROCKALOTS/COSMIC MEMBER

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

## Märkte & Shoppen

### Dorum:

#### TRÖDELMARKT

Floh- und Trödelmarkt, Kutterha-  
fen Dorum-Neufeld, 10 bis 18 Uhr.

## Samstag, 04.10.2025 Konzerte & Festivals Bremerhaven:

## BREMEN:

### RUMBLE MILITIA / NEBEN- WIRKUNG / DRONGOS FOR EUROPE

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

## Shows & Musicals

### Bremerhaven:

#### HANS-HERMANN THIELKE

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
20 Uhr.

## Sonntag, 05.10.2025 Familien, Kinder & Co Bremerhaven:

### SPIEL- UND KLÖNNACHMIT- TAG

Gute Stube, Schillerstr. 64,  
14.30 Uhr.

## Shows & Musicals

### Bremerhaven:

#### FISCHER & JUNG'S MÄDELSABEND

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
19 Uhr.

## Montag, 06.10.2025 Konzerte & Festivals Bremen:

### ALLY VENABLE BAND

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Dienstag, 07.10.2025

### Konzerte & Festivals Bremerhaven:

#### VOLLMOND-LOUNGE FEAT- URING KRISTIN SHEY

Pferdestall, Gartenstraße 5–7,



## Karl-Heinz Wilcken Rechtsanwalt Fachanwalt für Verkehrsrecht

Leher Landstraße 111  
27607 Geestland (Langen)

Tel.: 04743 / 9 13 19 39  
Fax: 04743 / 9 13 19 40

kanzlei@rechtsanwalt-wilcken.de  
www.rechtsanwalt-wilcken.de

# Oktober

☎ 0471/43333, 20 Uhr.

Bremen:

## WILD ROMANCE

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Mittwoch, 08.10.2025 Konzerte & Festivals Bremen:

### LEDERROCK

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Donnerstag, 09.10.2025 Konzerte & Festivals Bremen:

### CURTAIN CALL

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Freitag, 10.10.2025 Konzerte & Festivals Bremen:

### V8

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

## Shows & Musicals

### Bremerhaven:

#### INSTANT IMPRO

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
20 Uhr.

## Samstag, 11.10.2025 Konzerte & Festivals Bremerhaven:

### ALL ABOUT JOEL A TRIBUTE TO BILLY JOEL

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,

20 Uhr.

## Shows & Musicals

### Bremerhaven:

#### TATTOO WEEKEND

Apollo, Georgstraße 73, 12 bis 21  
Uhr.

## Theater & Lesen

### Bremerhaven:

#### LIEBEN UND LIEBEN LAS- SEN

Pferdestall, Gartenstraße 5–7,

☎ 0471/43333, 20 Uhr.

## Sonntag, 12.10.2025 Konzerte & Festivals Bremerhaven:

### DIE JUNGS VOM NORDSEE- DEICH

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
16 Uhr.

Bremen:

#### MR. PUNCH PLAYS MARILLION

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## SHOWS & MUSICALS

### BREMERHAVEN:

#### TATTOO WEEKEND

Apollo, Georgstraße 73, 11 bis 19  
Uhr.

## Dienstag, 14.10.2025 Konzerte & Festivals Bremen:

### ULRICH ELLISON & THE TRI- BE

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Mittwoch, 15.10.2025 Konzerte & Festivals Osterholz-Scharmbeck:

### KERSTIN OTT

Stadhalle, Jacob-Frerichs-Straße  
1, ☎ 04791/303435, 19.30 Uhr.

Bremen:

### ROCKTHED

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Donnerstag, 16.10.2025 Konzerte & Festivals

### Bremen:

#### 409 - BLUES, ROCK, FUNK AND MORE AUS BREMEN

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Freitag, 17.10.2025 Partys & Nightlife Bremerhaven:

### NU METAL NIGHT

Shiva, Moltkestraße 13, 21 Uhr.

## Samstag, 18.10.2025 Konzerte & Festivals Bremerhaven:

### LES FILS DE TEUHPU

Pferdestall, Gartenstraße 5–7,

☎ 0471/43333, 20 Uhr.

Osterholz-Scharmbeck:

### LAITH AL-DEEN

Stadhalle, Jacob-Frerichs-Straße  
1, ☎ 04791/303435, 20 Uhr.

Bremen:

### TATTOOED ROSE

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

## Sonntag, 19.10.2025 Familien, Kinder & Co Bremerhaven:

### SPIEL- UND KLÖNNACHMIT- TAG

Gute Stube, Schillerstr. 64, 14.30  
Uhr.

## Shows & Musicals

### Stade:

#### DITTSCHÉ

Olli Dittrich kommt mit seiner Kult-  
figur „Dittsche“ wieder live ins  
STADEUM. Stadeum, Schiffertors-  
straße 6, ☎ 04141/40910, 19.45  
Uhr.

## Montag, 20.10.2025

## Konzerte & Festivals Bremen:

### MATTHIAS MONKA

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Dienstag, 21.10.2025 Konzerte & Festivals Bremen:

### GILLS OF THE TENCH

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Donnerstag, 23.10.2025 Konzerte & Festivals Bremen:

### JANE / FARGO

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Freitag, 24.10.2025 Konzerte & Festivals Bremen:

### SAD - A TRIBUTE TO ME- TALLICA

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

## Samstag, 25.10.2025 Konzerte & Festivals Cuxhaven:

### GITTE HAENNING - LIVE

Kugelbake-Halle, Strandstr. 80, 20

Uhr.

Bremen:

### ACHTUNG BABY

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

Stade:

### KEHDINGER BLASMUSIKAN- TEN

Stadeum, Schiffertorsstraße 6,

☎ 04141/40910, 19.45 Uhr.

## Montag, 27.10.2025 Konzerte & Festivals Bremen:

### TFNRSH

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 20 Uhr.

## Donnerstag, 30.10.2025 Konzerte & Festivals Bremen:

### CROSSFIRE

Meisenfrei, Hankenstraße 18,

☎ 0421/69639540, 21 Uhr.

## Freitag, 31.10.2025 Konzerte & Festivals Bremerhaven:



**AUSFLUGSZIEL IM GRÜNEN:**  
*Täglich Bio-Äpfel  
selbst pflücken*

**Herzapfelhof**  
ALTES LAND

Herzapfelhof Lühs  
Osterjork 102  
21635 Jork/Altes Land  
Tel.: 04162 254820-0  
täglich geöffnet  
Hof-Infos & Onlineshop:  
www.herzapfelhof.de

☎ Instagram Facebook

Foto: Martin Eisen

Große Sortenauswahl, bis Mitte Oktober,  
Anmeldung vor Ort · Öffentl. Hofführungen  
Herz-Äpfel-Garten · Hofladen · Hofcafé

## Oktober

### FUNKTOMAS & FOUR FUNKY FRENCH FRIENDS

Pferdestall, Gartenstraße 5–7,  
☎ 0471/43333, 20 Uhr.

Bremen:

### 15. BREMER METAL FESTIVAL

Meisenfrei, Hankenstraße 18,  
☎ 0421/69639540, 18 Uhr.

### Shows & Musicals

Bremerhaven:

### KATIE FREUDENSCHUSS

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
20 Uhr.

## November

Dienstag, 04.11.2025

### Shows & Musicals Bremerhaven:

### WOLFGANG TREPPER

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
20 Uhr.

Mittwoch, 05.11.2025

### Konzerte & Festivals Bremerhaven:

### VOLLMOND-LOUNGE

### FEATURING MALIA

Pferdestall, Gartenstraße 5–7,  
☎ 0471/43333, 20 Uhr.

### Shows & Musicals

Bremerhaven:

### BREMEN VIER COMEDY

**CITY HOTEL  
BREMERHAVEN**

**Frühstücks  
BÜFETT**  
täglich von 06:30 - 10:30 Uhr

Schillerstr. 8, Bremerhaven  
WWW.CITY-HOTEL-BREMERHAVEN.DE



## 26. Komische Nacht

am Donnerstag, 6. November

Die Komische Nacht ist eines der erfolgreichsten Live-Comedy-Formate in Deutschland. Im La Luna, Pier 6, Servus, Schmizz Burger Bar, Strandhalle, Bel Mondo und dem TiF treten die Comedians im 20 Minuten-Takt auf. Stress für die Künstler, beste Unterhaltung für die Gäste.

**Beginn:** 19.30 Uhr. Foto: Polgesek

### CLUB

Apollo, Georgstraße 73,  
19.30 Uhr.

**Donnerstag, 06.11.2025**

### Konzerte & Festivals Stade:

### HERMANN VAN VEEN

Stadeum, Schiffertorsstraße 6,  
☎ 04141/40910, 19.45 Uhr.

**Samstag, 08.11.2025**

### Konzerte & Festivals Bremerhaven:

### HAGEN ALLSTARS

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
20 Uhr.

**Sonntag, 09.11.2025**

### Konzerte & Festivals Bremerhaven:

### 150 JAHRE

### CHRISTUSKIRCHE

Christuskirche, Schillerstraße 1,  
17 Uhr.

### Shows & Musicals

Bremerhaven:

### HANS CHRISTIAN

### ANDERSEN – POET MIT FEDER & SCHERE

Pferdestall, Gartenstraße 5–7,  
☎ 0471/43333, 15 Uhr.

### TRUE CRIME MAGIC

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
18 Uhr.

**Samstag, 15.11.2025**

### Konzerte & Festivals Stade:

### STEFAN GWILDIS

Stadeum, Schiffertorsstraße 6,  
☎ 04141/40910, 19.45 Uhr.

### Shows & Musicals

Bremerhaven:

### INSTANT IMPRO

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
20 Uhr.

### Shows & Musicals

Bremerhaven:

### JAN PREUSS (V)ERZIEHER - PÄDAGOGISCH BODENLOS

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
20 Uhr.

**Dienstag, 18.11.2025**

### Shows & Musicals Stade:

### CHRISTOPH MARIA HERBST & MORITZ NETENJAKOB

Stadeum, Schiffertorsstraße 6,  
☎ 04141/40910, 20 Uhr.

**Donnerstag, 20.11.2025**

### Konzerte & Festivals Stade:

### NASHVILLE LIVE

bracht., Stadeum, Schiffertorsstra-  
ße 6, ☎ 04141/40910, 19.45 Uhr.

**Freitag, 21.11.2025**

### Konzerte & Festivals Bremerhaven:

### ANDREA TÜRK

Protestsongs zum „Internationa-

len Tag gegen Gewalt an Frauen“  
., Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
20 Uhr.

### Partys & Nightlife

Bremerhaven:

### NU METAL NIGHT

Shiva, Moltkestraße 13, 21 Uhr.

**Samstag, 22.11.2025**

### Konzerte & Festivals Bremerhaven:

### AFRODREAM

Pferdestall, Gartenstraße 5–7,  
☎ 0471/43333, 20 Uhr.

### Shows & Musicals

Bremerhaven:

### JOHANNES FLÖCK

Theater im Fischereihafen, Am  
Schaufenster 6, ☎ 0471/932330,  
20 Uhr.

**Sonntag, 23.11.2025**

### Shows & Musicals Bremerhaven:

### L-O-V-E - DIE SCHÖNSTEN LIEBESLIEDER ALLER ZEITEN

Apollo, Georgstraße 73, 19 Uhr.

### EOFT - EUROPEAN OUT- DOOR FILM TOUR

Apollo, Georgstraße 73, 20 Uhr.

**Mittwoch, 26.11.2025**

### Shows & Musicals Cuxhaven:

### ATZE SCHRÖDER

Kugelbake-Halle, Strandstr. 80, 20  
Uhr.

**Freitag, 28.11.2025**

### Shows & Musicals Osterholz-Scharmbeck:

### RUDELSINGEN

Stadthalle, Jacob-Frerichs-Straße  
1, ☎ 04791/303435, 20 Uhr.

**Samstag, 29.11.2025**

### Konzerte & Festivals Osterholz-Scharmbeck:

### ROCK LEGEND FESTIVAL

Stadthalle, Jacob-Frerichs-Straße  
1, ☎ 04791/303435, 19.30 Uhr.

**Nordenham:**

### PAUL POTTS

Stadthalle Friedeburg,  
Oldenburger Str. 4, 19 Uhr.

# Veranstaltungsorte

## Apollo

Georgstraße 73  
27570 Bremerhaven  
Telefon 0471 30045340  
[www.apollo-bremerhaven.de](http://www.apollo-bremerhaven.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 504, 505, 506, HL, NL, S; Haltestelle: Konrad-Adenauer-Platz

## BAD 1

Kurt-Schumacher-Straße 14  
27578 Bremerhaven  
Telefon 0471 3003910  
[www.baeder-bhv.de](http://www.baeder-bhv.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, 503, 508, ML, S; Haltestelle: Hans-Böckler-Straße/BAD 1

## Bad 2

Schillerstraße 144  
27570 Bremerhaven  
Telefon 0471 3003920  
[www.baeder-bhv.de](http://www.baeder-bhv.de)  
**Bremerhaven Bus** Linie: 502, ML; Haltestelle: Altonaer Straße/BAD 2

## Bad 3

Am Stadion 10  
27580 Bremerhaven  
Telefon 0471 3003930  
[www.baeder-bhv.de](http://www.baeder-bhv.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 509; Haltestelle: Gaußschule/BAD 3

## Capitol Bremerhaven

Hafenstraße 156  
27576 Bremerhaven  
Telefon 0471 9223515  
[www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, 504, 505, 506, ML; Haltestelle: Rickmersstraße

## Deutsches Auswandererhaus

Columbusstraße 65  
27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 902200  
[www.dah-bremerhaven.de](http://www.dah-bremerhaven.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, 504, 505, 506, 508, 509, NL, ML, HL; Haltestelle: Havenwelten

## Deutsches Schifffahrtsmuseum

Hans-Scharoun-Platz 1  
27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 482070  
[www.dsm.museum](http://www.dsm.museum)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 508, 509, HL, S; Haltestelle: Deutsches Schifffahrtsmuseum

## Die Theo

Lutherstraße 7, 27576 Bremerhaven  
Telefon 0471 3094420  
[www.die-theo.de](http://www.die-theo.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, 508, 509, NL, S; Haltestelle: Ernst-Reuter-Platz

## Eisarena

Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
27576 Bremerhaven  
Telefon 0471 5917350  
[www.eisstadion-bremerhaven.de](http://www.eisstadion-bremerhaven.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 503, 507; Haltestelle: Stadthalle

## Figurentheater Bremerhaven

An der Packhalle V 10  
27572 Bremerhaven  
Telefon 0471 417584  
[www.figurentheater-bremerhaven.de](http://www.figurentheater-bremerhaven.de)  
**Bremerhaven Bus** Linie: 514; Haltestelle: Am Fischbahnhof

## Haus der Jugend

Rheinstraße 109  
27570 Bremerhaven  
Telefon 0471 3088540  
<https://bit.ly/3iFsIkN>  
**Bremerhaven Bus** Linien: 503, 507; Haltestelle: Wiesenstraße

## Historisches Museum

An der Geeste  
27570 Bremerhaven  
Telefon 0471 308160  
[www.historisches-museum-bremerhaven.de](http://www.historisches-museum-bremerhaven.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 504, 505, 506, ML; Haltestelle: Historisches Museum

## Klimahaus

Am Längengrad 8  
27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 9020300  
[www.klimahaus-bremerhaven.de](http://www.klimahaus-bremerhaven.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, 504, 505, 506, 508, 509, NL, ML, HL; Haltestelle: Havenwelten

## CineMotion

Karlsburg 1  
27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 1428920  
[www.cinemotion-kino.de](http://www.cinemotion-kino.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, 504, 505, 506, NL, ML; Haltestelle: Hochschule

## Kulturladen Wulsdorf

Heidacker 13  
27572 Bremerhaven  
Telefon 0471 3004989  
[www.kulturladen-wulsdorf.de](http://www.kulturladen-wulsdorf.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 504, 505, 506, NL, S; Haltestelle: Heidacker

## Losche

Hafenstraße 140  
27576 Bremerhaven  
Telefon 0471 597409  
[www.losche.events](http://www.losche.events)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, 508, 509, NL, S bis Ernst-Reuter-Platz; 504, 505, 506, ML bis Rickmersstraße

## Pferdestall – Kunst und Nutzen Atelier e.V.

Gartenstraße 5, 27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 43333  
[www.pferdestall-bremerhaven.com](http://www.pferdestall-bremerhaven.com)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 504, 505, 506, ML; Haltestelle: Schleusenstraße

## piccolo teatro Haventheater

Bgm.-Smidt-Straße 200  
27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 41830671  
**Bremerhaven Bus** Linien: 504, 505, 506, ML; Haltestelle: Schleusenstraße

## Planetarium Bremerhaven

Bussestraße 24  
27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 77755  
[www.bremerhaven-sternefreunde.de](http://www.bremerhaven-sternefreunde.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 504, 505, 506, ML; Haltestelle: Columbusstraße/Weserfähre

## Shiva Bremerhaven

Moltkestraße 13-23  
27576 Bremerhaven  
Telefon 0172 9271494  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, 508, 509, NL; Haltestelle: Am Leher Tor

## Schaufenster Fischereihafen

An der Packhalle IV 12  
27572 Bremerhaven  
Telefon 0471 3010003  
[www.schaufenster-fischereihafen.de](http://www.schaufenster-fischereihafen.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 504, 505, 506, 514, NL, HL, S; Haltestelle: Schaufenster Fischereihafen, Geestemünde-Süd, Am Schaufenster/Gera

## Stadtbibliothek Bremerhaven

Bürgermeister-Smidt-Straße 10  
27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 5902555  
[www.stadtbibliothek-bremerhaven.de](http://www.stadtbibliothek-bremerhaven.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, 504, 505, 506, ML, NL; Haltestelle: Hochschule Bremerhaven

## Stadthalle Bremerhaven

Wilhelm-Kaisen-Platz 1  
27576 Bremerhaven  
Telefon 0471 59170/591759  
[www.stadthalle-bremerhaven.de](http://www.stadthalle-bremerhaven.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 503, 507; Haltestelle: Stadthalle

## Stadttheater Bremerhaven

Theodor-Heuss-Platz  
27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 482060  
[www.stadttheaterbremerhaven.de](http://www.stadttheaterbremerhaven.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, 504, 505, 506, ML, NL; Haltestelle: Hochschule Bremerhaven

## Theater im Fischereihafen

Am Schaufenster 6  
27572 Bremerhaven  
Telefon 0471 9313136/932330  
[www.tif-bremerhaven.de](http://www.tif-bremerhaven.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 504, 505, 506, 514, NL, HL, S; Haltestelle: Schaufenster Fischereihafen, Geestemünde-Süd, Am Schaufenster/Gera

## Thieles Garten

Mecklenburger Weg 100  
27578 Bremerhaven  
Telefon 0471 67070  
[www.thieles-garten.de](http://www.thieles-garten.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, 503, 506, 508, ML, S; Haltestelle: Heinrich-Plett-Straße

## Volkshochschule Bremerhaven

Lloydstraße 15, 27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 5904177  
[www.vhs-bremerhaven.de](http://www.vhs-bremerhaven.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, 504, 505, 506, 508, 509, NL, ML; Haltestelle: Lloydstraße/VHS

## Tusculum

Sonnenstraße 18  
27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 411855  
[www.blattlaus-bremerhaven.de](http://www.blattlaus-bremerhaven.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, 504, 505, 506, 508, 509, NL, ML; Haltestelle: Lloydstraße/VHS

## Weidenschloss Bremerhaven im Gesundheitspark Speckenbüttel

Geschäftsstelle  
Kopernikusstraße 5, 27580 Bremerhaven  
Telefon 0471 7004188  
[www.weidenschloss-ev.de](http://www.weidenschloss-ev.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, ML; Haltestelle: Parktor

## Weserfähre (Anleger Bremerhaven)

An der Geeste  
27570 Bremerhaven  
Telefon 0471 3003600  
[www.weserfaehre.de](http://www.weserfaehre.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 504, 505, 506, ML; Haltestelle: Columbusstr./Weserfähre; Linien: HL, 508, 509, S; Haltestelle: Weserfähre

## Zoo am Meer Bremerhaven

H.-H.-Meier-Straße 7  
27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 308410  
[www.zoo-am-meer-bremerhaven.de](http://www.zoo-am-meer-bremerhaven.de)  
**Bremerhaven Bus** Linien: 502, 504, 505, 506, 508, 509, ML, NL, HL; Haltestelle: Havenwelten

VBN-24h-Serviceauskunft

0421/59 60 59

[www.bremerhavenbus.de](http://www.bremerhavenbus.de)

**BREMERHAVEN BUS**

immer für Sie nah

# Gönn dir, Bremerhaven

**Professionelle  
Zahnreinigung**  
2x pro Jahr bis zu 40 Euro\*

**PEKiP® & DELFI®**  
Bis zu 80 Euro pro Kurs\*

**Babyschwimmen**  
Bis zu 80 Euro pro Kurs\*

**Seepferdchen**  
Bis zu 82 Euro pro Kurs\*

**Osteopathie**  
3x pro Jahr 80 % Erstattung\*

**Yoga, Functional  
Training u. v. m.**  
2 kostenfreie Kurse pro Jahr\*

\*Mehr Infos unter [aok.de/bremen](http://aok.de/bremen)

AOK Bremen/Bremerhaven  
Die Gesundheitskasse.

Jetzt  
wechseln!

