

NORD  
24

# LOTSE

VERANSTALTUNGEN | ERLEBEN | GENIEßEN

**ACHTUNG!  
Verlosungen!**  
Gewinnt Tickets für  
**The Rock House Festival,**  
Heimspiele der  
**Fischtown Pinguins**  
und fürs **Capitol.**

## KULTUR

The Rock House geht in die  
Verlängerung

## SCHNACK-BAR

Florian Müller – Sein Tag  
braucht mehr als 24 Stunden

## GESUND & FIT

AOK-Spezial:  
Rückenschmerzen durch  
verkürzte Muskeln

## FREIZEIT

Full Metal Cruise XI:  
So war es auf dem Schiff mit  
den Metalheads

ROCKT EUCH DURCH  
DIE EISSAISON





# 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 Hafenstraße per Rad in nördlicher Richtung fährt, muss einen erheblichen Höhenunterschied überwinden, denn die Lange Straße windet sich auf einem Geesrücklen lang, wo die Menschen schon lange vor dem Deichbau im 11. Jahrhundert sicher leben konnten.

Von Dieter Riemer

**D**aher 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 Leeschulden 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 Kirchhof“ – der heute noch existierende jüdische Friedhof an der Kreuzburger Straße.

burger Graf schickte einen Steuernehmer, der die Abgaben im Haus des Leher Richters entgegennahm. Kästelhaf 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

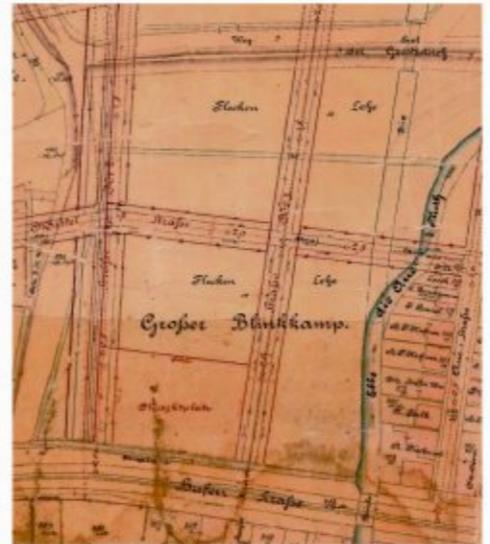
frühestmögliche Erwähnung von Lehe

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 Botterstraße. 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 Dohrenberg genannte Hof in Schiffdörf sein, dessen Abgabe beim Leher Richter übergeben wurde.

Besonders interessant ist die nächste Abgabe, die von der Fahrt über die Geeste geschuldet wurde, nämlich 2 Scheffel Butter jährlich, von denen der eine Scheffel dem Grafen von Oldenburg zustand und der andere den Ritters von Bederkesa. Hier ist erstmalig die Teilung der Einkünfte aus Lehe zwischen den Oldenburger Grafen und 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

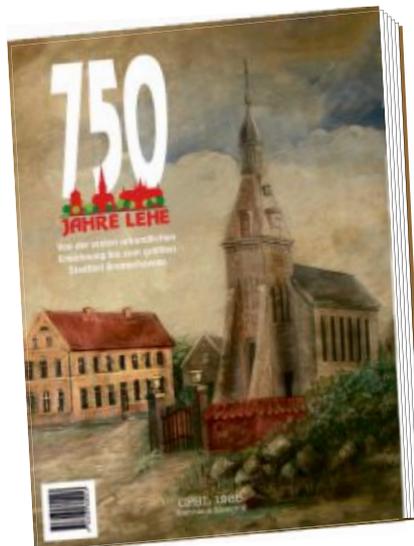
1204 begannen zunächst am linken Weserufer in Steddingen heftige Auseinandersetzungen zwischen den reich gewordenen Marschbauern und den umliegenden Adelligen, wobei sie schon bald auf das rechte Weserufer übergriffen. Dort brannten unter anderem die Bauern die Burg der Edelher-

ren von Stotel nieder. Derartiges 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 Senenblättern, plattdeutsch „Loer“ 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/Hafenstraße. Denkbar wäre, dass diese Burg Familienmitgliedern der Ritter von Beder-

Item an dorpe Lee) veruudestich molt roggen. 10  
Bole, des vogelfangens soue, 4 molt roggen.  
In densulves dorpe 29 woder und eis half.  
Item in Tornewort 15 molt bozen.  
De ver up der Geesten) gift 2 scoep bottern, de  
cae herd dem greves, de ander der van Bederkesa. 10  
Item Sanderland twe loet silvers.  
De Flyke 12 schillings und 4 penninge.

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

## Checkt **NORD|CHECK** aus!

Liebe Lotse-Leserschaft, auf mehreren Seiten in dieser Nord24 Lotse-Ausgabe erzählen wir euch, dass ab 2025 der Lotse auch unter dem Titel **NORD|CHECK** über die angesagtesten Events informiert, inklusive großem Onlineportal [www.nordcheck.de](http://www.nordcheck.de), mit dessen Hilfe ihr immer auf dem Laufenden bleibt. Eine schöne Bescherung haben wir auch in dieser Ausgabe für euch: Mit uns können zwei glückliche Gewinner sich jetzt schon Tickets für das Rock House Festival 25 oder auch Abos für Veranstaltungen der Angestelltenkammer sichern und wir schicken euch gleich zu drei Heimspielen der Fischtown Pinguins! Besser geht es nicht! Das Herz von Florian Müller, vielen bekannt als Frontmann der Partyband Delicious Divine, schlägt auch für Eishockey - und wofür noch, hat er an der Schnack-Bar verraten. Außerdem lernt ihr hier einige Ehefrauen und Freundinnen der Fischtown Pinguinspieler kennen. Die Band Loose Lips aus Oldenburg haben wir vor ihrem Auftritt im Shiva getroffen und Sängerin Helen Schneider hat uns verraten, wie sie zur Bremerin geworden ist. Unsere Volos stellen ihren Podcast Küsten-Kutten vor. Wer noch auf der Suche nach einem Weihnachtsmarkt oder dem passenden Festtagsoutfit ist, wird ebenfalls auf den folgenden Seiten fündig. Viel Spaß mit dieser Ausgabe und checkt mal **NORD|CHECK** aus!

” SEID TOURISTEN IN EURER EIGENEN STADT -  
IHR WERDET ÜBERRASCHT SEIN. “

Nico Flathmann

### Impressum

**Verlag**  
NORDSEE-ZEITUNG GmbH  
Hafenstraße 140, 27576 Bremerhaven  
**Telefon** 0471 597-0  
**E-Mail** [redaktion.lotse@nord24.de](mailto:redaktion.lotse@nord24.de)

**Geschäftsführer**  
Matthias Ditzen-Blanke

**Anzeigen**  
Jan Rathjen (verantwortlich),  
[mediaberatung@nordsee-zeitung.de](mailto:mediaberatung@nordsee-zeitung.de)

**Redaktion**  
Christian Heske (verantwortlich),  
NORDSEE-ZEITUNG GmbH  
Rita Rendelsmann (ran),  
Telefon 0471 5918-328

**Advertorial Gesund und Fit,**  
Seiten 30–33 von Miriam Ernst,  
AOK Bremen/Bremerhaven,  
Bürgermeister-Smidt-Straße 95,  
28195 Bremen

**Layout**  
Creative & Digital Solutions  
[cgs@nordsee-zeitung.de](mailto:cds@nordsee-zeitung.de)

**Titelbild**  
David Farcas

**Internet** [www.nord24.de/lotse](http://www.nord24.de/lotse)

**Druck**  
Müller Ditzen GmbH  
Hoebelstraße 19  
27572 Bremerhaven

**Jetzt zugreifen**  
QR-Code scannen und rausfinden, wo  
ihr den Nord24 Losen findet.



Möchtest auch du den Nord24 Lotse  
auslegen, melde dich bei Alexander  
Petrauskas unter [alexander](mailto:alexander.petrauskas@nordsee-zeitung.de).  
[petrauskas@nordsee-zeitung.de](mailto:petrauskas@nordsee-zeitung.de)

## 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**

## 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)

# Inhalt

Winter 2024 – No 16



42

**Die Whirlpools am Pooldeck sind von morgens bis abends voll mit Metalheads.**

Foto Feenke Hornbostel



54

**Das Paillettenkleid gehört gerade an Silvester zu den absoluten Klassikern.**

Foto Karolina Lindemann

## Aus der Region

- 5 **Deichkuten.**  
Mucke-Talk der NORDSEE-ZEITUNG

## Kultur

- 8 **Shakespeare Company meets Stadttheater Bremerhaven.**  
„Die Welt zwischen den Nachrichten“
- 10 **Live-Events.** Wann und Wo
- 12 **The Rock House geht in die Verlängerung.**  
Wir verkürzen euch die Wartezeit
- 14 **Stadttheater.** Die nächsten Premieren
- 15 **Fernsehen.**  
Helen Schneider rockt den „Tatort“
- 16 **Buch-Buffer.**
- 18 **Band-Porträt.** Loose Lips
- 20 **Musik-Tipps.**
- 22 **Schnack-Bar.** Florian Müller
- 24 **Kino.** Highlights im Winter

## Gastro

- 25 **Grünkohl.** Lecker und gesund
- 26 **Santa Lucia.** Ciro steckt auch mit 70 noch voller Ideen
- 27 **Cocktail.** Ron de Preter empfiehlt zwei Winter-Cocktails
- 28 **Süße Versuchung.** Zeit für Desserts

## Gesundheit

- 30 **AOK-Spezial.** Rückenschmerzen durch verkürzte Muskeln  
Damit Silvester nicht auf die Ohren geht
- 34 **Sport gegen Depressionen**

## Sport & Freizeit

- 38 **Fischtown Pinguins.** Auf Erfolgskurs
- 40 **Kekse für den guten Zweck.**  
Spielerfrauen der Fischtown Pinguins verkaufen selbst gebackene Kekse
- 41 **#datmueller.** Florian Müller kämpft für



30

Foto Colourbox

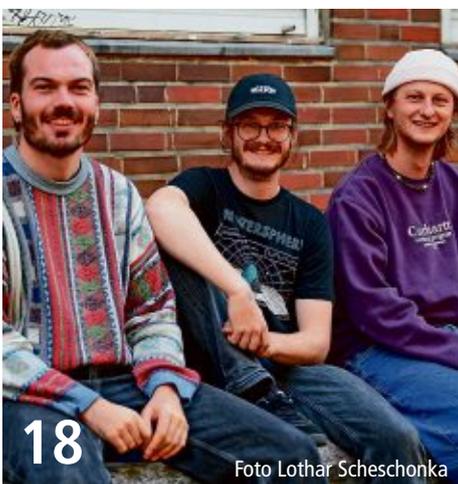
ausreichend Eiszeit für alle Mannschaften

- 42 **Full Metal Cruise XI.** Auf Kreuzfahrt mit den Metalheads. Wir waren dabei
- 44 **Es weihnachtet sehr.** Die schönsten Weihnachtsmärkte der Region
- 49 **Modelleisenbahn.** Lange Tradition in der Kirchengemeinde Surheide
- 52 **App-Tipps.** Helfer für den Alltag

## Shopping & Lifestyle

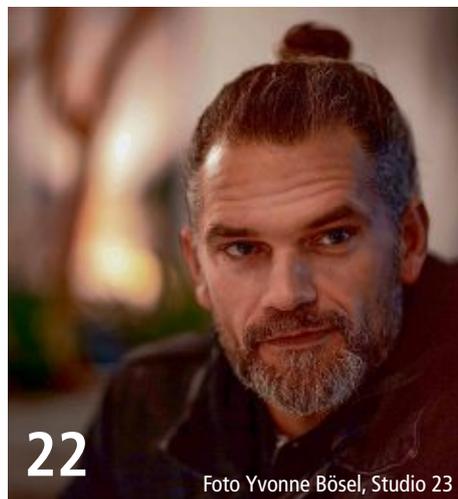
- 54 **Fashion.** Looks im Winter 2024

## Veranstaltungen



18

Foto Lothar Scheschonka



22

Foto Yvonne Bösel, Studio 23



46

Foto Arnd Hartmann

# NORD|CHECK kommt!

Für die Veranstaltungssuche und Wochenendplanung in unserer Region gibt es seit Mitte November eine neue Informationsquelle: NORD|CHECK, der Veranstaltungskalender, ist da! Aktuell, informativ, ideengebend - für alle Eventusianen, Party People und Ausgeher in Bremerhaven, dem Cuxland und umzu.

Nutzt das neue Event-Portal unter [www.nordcheck.de](http://www.nordcheck.de) und findet Inspiration für euer persönliches Programm: Termine zum Erleben, Feiern und Genießen in der Region. Hier tummeln sich aber nicht nur Party- und Konzertinfos. Auch Ausstellungen, Theater, Märkte und Sportveranstaltungen haben bei NORD|CHECK ihren Platz. Spannende Hintergrundinformationen hat euch in den letzten

Jahren der NORD24 Lotse geboten. Mit dem Launch von NORD|CHECK wird sich unser Veranstaltungsmagazin zur ersten Ausgabe 2025, Ende Februar, einem kleinen Face-Lifting unterziehen. Aus NORD24 Lotse wird dann NORD|CHECK - das Magazin. Sowohl als Print-Produkt an rund 400 Auslagestellen in der gesamten Region als auch über das dazugehörige Online-Portal liefern wir Neuigkeiten, interessante Storys, Tipps und Trends für euren Alltag.

Mit NORD|CHECK, egal, ob als Magazin für die Lesepause zwischendurch oder digital samt aktuellem Veranstaltungsangebot, bieten wir euch DIE neue Event-Marke. Schaut rein, genießt, checkt aus - kurz: NORD|CHECK!



## Floyd Unlimited und Delicious Divine live

Spannende Konzerte gibt es am Wochenende, 13. und 14. Dezember, in der Feldhofhalle in Beverstedt. **Floyd Unlimited spielt am Freitag, 13. Dezember, ab 19.30 Uhr.** Die Formation ist weit davon entfernt, ein einfaches „Best Of“ von Pink Floyd vorzutragen. Vielmehr schöpft die achtköpfige Band genussvoll aus dem Fundus der Original-Alben und auch jede Menge fast vergessener Juwelen. **Delicious Divine** spielen am 14. Dezember 2024 ab 19:30 Uhr (Einlass: 19:00 Uhr) ihr Jubiläumskonzert. Sie versprechen unter dem Motto „Delicious hautnah“ einen besonderen Abend, bei dem der direkte Kontakt zum Publikum im Mittelpunkt steht. Reservierungen unter [faenger@gemeinde-beverstedt.de](mailto:faenger@gemeinde-beverstedt.de). Foto Arne Brill/Floyd Unlimited



**Willkommen bei Deichkuten, dem Mucke-Talk der NORDSEE-ZEITUNG.**

Foto Kröger

## Metal-Podcast: Die Deichkuten Der Mucke-Talk der NORDSEE-ZEITUNG

Moin und herzlich willkommen bei den Deichkuten! Die Volontärinnen Feenke Hornbostel und Ann-Kathrin Kröger bilden zusammen den neuen Mucke-Podcast der NORDSEE-ZEITUNG.

Die beiden verbindet ihre Liebe zu Rock- und Metalmusik. In der ersten Folge des Podcasts könnt ihr die beiden Metal-Volos erst mal kennenlernen. Welches war ihr Lieblingskonzert, welche Patches findet man auf ihren Kuten und welche Ziele verfolgen sie mit ihrem Podcast?

### Kuten an und los

Egal, ob Lederjacke oder voll bestickte Kutte, ob Death- oder Black Metal - wer Bock auf ein bisschen Gelaber über harte Gitarrenriffs

und legendäre Bands hat, ist hier richtig. Regelmäßig werden Gäste eingeladen. Ob Bands, Kollegen, DJs oder Backliner. Hier wird eine große Bandbreite an Themen gerockt.

### Bisherige Gäste

Sie durften bereits mit der Metalband Impact Approved schnackern, und es folgen viele weitere spannende Gäste, wie „Shiloblaengare“, die erst vor Kurzem eine rockige Fischtown-Pinguins-Hymne veröffentlicht haben.

### Hört mal rein

Also dreht den Verstärker auf, werft die Kuten über und lehnt euch zurück. Jetzt wird's heavy! -> <https://t1p.de/rgv0r>

# SATIRICA und jede Menge Highlights

**VERLOSUNG**  
Wir verlosen Tickets!  
Mehr Infos dazu  
lest ihr  
auf Seite 17!

**D**as Programm der Arbeitnehmerkammer kann sich auch in diesem Winter wieder sehen lassen und steht für den Anspruch von Kulturreferent Tobias Pollok, auf unterhaltsame Weise Demokratie und politische Bildung zu fördern.

Schon viele Künstler, die längst den Durchbruch an die

Spitze der deutschen Comedy oder Kabarettzene geschafft haben, verdienten sich ihre ersten Sporen auf der Bühne des Capitols. „Das haben viele nicht vergessen. Deswegen kommen sie gerne wieder zurück.“ so Pollok. Zu diesen gehören unter anderem auch Christian Ehring, der im Rahmen der Satirica in die Seestadt kommt. Aber auch neue Gesichter hat das Satirefest

zu bieten. „Zärtlichkeiten mit Freunden‘ sind mein persönliches Highlight. In den neuen Bundesländern sind das Weltstars, bei uns im Norden fliegen sie völlig unter dem Radar“, erklärt Pollok.

#### Tickets:

www.capitol.reservix.de oder im Direktverkauf zu den Geschäftszeiten der Arbeitnehmerkammer in Bremerhaven.

#### Termine

18.01. Nicole Jäger  
31.01. Nessi Tausendschön

#### SATIRICA

14.02. Jürgen Becker  
15.02. Christian Ehring  
21.02. Matthias Egersdörfer  
22.02. Zärtlichkeiten mit Freunden  
01.03. Mathias Tretter  
07.03. Die DISTEL



#### Walküre

**Nicole Jäger - Kabarett-Comedy**  
**Samstag, 18. Januar 2025, 20 Uhr**

Nicole Jäger stellt sich mit scharfem Schwert den Dramen des menschlichen Lebens. Auf der Bühne ist sie nicht nur brüllend komisch, sondern rührt ihr Publikum oft auch zu Tränen. Thematisch befasst sich „Walküre“ mit allen Themen, mit denen sie als Frau konfrontiert ist: Vom Umgang mit dem eigenen Körper, über die Frage bis zu ihren eigenen Gewalterfahrungen.

Foto Carsten Bockermann



**30 Jahre Zenit. Untertitel: Operation Goldene Nase**  
**Nessi Tausendschön - Musik-Kabarett**  
**Freitag, 31. Januar 2025, 20 Uhr**

Seit 30 Jahren ist Nessi Tausendschön nicht von der Bühne zu bomben. 30 Jahre mondän kultiviertes Schabrackentum, geschmeidige Groß- und Kleinkunst, Verblüffungstanz, melancholische Zerknirschungsglyrik und schöne Musik. Nessi hat als Kabarettistin eine Zunge wie eine Reitpeitsche, als Sängerin aber eine Stimme wie ein Engel. Eine wunderbare Kombination.

Foto Derdehmel



**Geschichte in Scheiben - Wie Musik Politik macht**  
**Jürgen Becker**  
**Freitag, 14. Februar 2025, 20 Uhr, SATIRICA**

„Deine Disco“ ist ein Kabarettprogramm, wie es noch keines gab: Politik, Platten, Protest und Pointen werden als mitreißende Radioshow auf der Bühne live gemischt. Man taucht satirisch tief in die Soundfiles der bewegten Jugend ein und rettet damit am Ende sogar die Zukunft. Doch vergesse die Emotionen nicht! Nicht umsonst antwortete Joseph Beuys auf die Frage, ob man mit Kunst die Welt verändern könne: „Nur mit Kunst!“

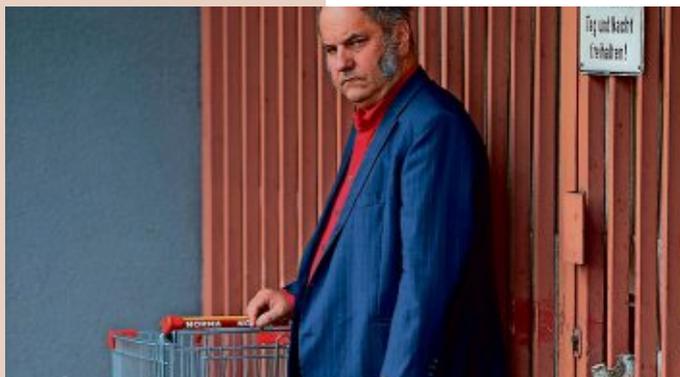
Foto Sven Knoch

**Vorpremiere: Neues Programm****Christian Ehring****Samstag, 15. Februar, 20 Uhr, SATIRICA**

Man kennt ihn als Moderator der ARD/NDR Satiresendung „Extra3“ und als Sidekick von Oliver Welke bei der „ZDF heute Show“. Seine bissigen Analysen der politischen Großwetterlage gehören für viele zum wöchentlichen Pflichtprogramm. Noch mehr von sich zeigt Christian Ehring, wenn man ihm einen ganzen Abend lang die Bühne überlässt. Seine Soloprogramme sind hochaktuelle und sehr persönliche Kommentare zur Lage der Nation; hintergründig, schwarzhumorig und perfide politisch. Foto Harald Kirsch

**langsam****Matthias Egersdörfer****Freitag, 21. Februar, 20 Uhr, SATIRICA**

In der Früh fängt es manchmal an, dass der Himmel ohne Vorwarnung auf dich herunterstürzt. Schlimm ist das Gerenne der Mitmenschen in den Straßen, die Hochgeschwindigkeit, mit der die Nachrichten und Katastrophen blitzen und donnern. Mit einer trägen Wucht stemmt sich der Kabarettist darin gegen die Schnelligkeit der Welt. Aber die Zuschauer brauchen sich keine Sorgen zu machen, dass Sie wegen der geringen Geschwindigkeit vielleicht müde werden.. Foto Stephan Minx

**Alles muss, nichts kann****Zärtlichkeiten mit Freunden****Samstag, 22. Februar, 20 Uhr, SATIRICA**

„Alles muss, nichts kann.“ Das neue Programm. Endlich verlässt die bekannte Band „Zärtlichkeiten mit Freunden“ die staubigen, ausgetretenen Pfade mitteldeutscher Rockmusik und begibt sich vorsichtig herumstöckelnd auf neues Terrain. Nach ungezählten Jahren, prall gefüllt mit Smash-Hits auf der E-Gitarre, wollen sich die beiden Grobmusiker – oder zumindest einer davon – neu erfinden. Und der andere muss mitmachen. Foto Schmidt

**Souverän****Mathias Tretter****Samstag, 1. März, 20 Uhr, SATIRICA**

„Souverän ist, wer über den Ausnahmezustand entscheidet.“ – „Bekifft sein ist Ausnahmezustand, und ich hab' mich für ihn entschieden.“ Der Demokratie mag die Herrschaft allmählich abhandeln kommen, deshalb muss man noch lange nicht die Selbstbeherrschung verlieren. Es sei denn, man nässt sich ein vor Lachen – aber ist das nicht das Souveränste überhaupt? „Sie werden wiehern“, sagt Trette. Souverän. Der Name ist Programm. Foto Enrico Meyer

**Wer hat an der Welt gedreht****Die DISTEL****Freitag, 7. März, 20 Uhr, SATIRICA**

Im neuen Programm fragen wir uns: Wo geht die Reise hin? Es kann doch für die kommenden Herausforderungen unserer Welt nicht alles so weiterlaufen! Mit dem Untergang des Sozialismus war uns klar, dass nur die Marktwirtschaft unsere Rettung sein kann. Deutschland war immer auf der Sonnenseite der Globalisierung! Mit Billigfliegern ab in den Süden in der Billigmode aus dem Süden. Die Energie für wenig Kohle aus dem Osten.





Rosa (Angelika Hofstätter, li.) und Bea (Petra-Janina Schultz) in Action.

Fotos Alice Bleistein

# Einsamkeit prägt mehr als Kriege

VON RITA RENDELSMANN

W eil seine Rollschuhe bei der letzten Probe kaputt gegangen sind und noch kein Ersatz in Schuhgröße 46 (!) gefunden wurde, rennt Schauspieler Leon Häder im Bremer Theater am Leibnizplatz auf Socken in Kreisen über die Bühne. Es ist ein Mittwochabend, Endprobe zur Inszenierung „Die Welt zwischen den Nachrichten“ von Judith Kuckart. Die Texte haben Ensemblemitglieder der Shakespeare Company und des Stadttheaters Bremerhaven seit Dezember 2023 zum Thema Einsamkeit mitten im aktuellen Weltgeschehen gemeinsam entwickelt. Wir schauen hinter die Kulissen und Darsteller Leon Häder und Isabel Zeumer plaudern aus dem Nähkästchen.



Rosa und Frau Berenson (Isabel Zeumer) rücken Moderator Gerlach (Markus Seuß) am Telefon auf die Pelle.

Die Rahmenhandlung von „Die Welt zwischen den Nachrichten“ beginnt in einem Radiostudio. Wie immer von Mittwoch auf Donnerstag sitzt Moderator Gerlach im Studio von Radio Nord Nordwest 2 und wartet auf Anrufe von Menschen, die aus ihrem Leben erzählen. In dieser Nacht sollen Zuhörer berichten, ob und wie ein Buch, ein Song, ein Gedicht oder sogar ein Sonett von Shakespeare sie einmal gerettet hat. In dieser Nacht rufen vier Menschen aus dem JETZT an, aber auch eine Dark Lady aus dem Jenseits meldet sich. So steht es im Programm geschrieben.

Aber Moment, die Dark Lady ist doch auch ein Pilz, gespielt von Leon Haider. Warum rennt ein Pilz überhaupt in Kreisen über die Bühne statt still in einer Ecke oder im Wald herumzustehen? Fragen, die zunächst verwirren, aber gleichzeitig neugierig machen, was dahinter steckt. Was hat dies mit Nachrichten über Kriege und Gewalt zu tun, die kontinuierlich leise über Lautsprecher in das eigene Hirn rieseln, während sich Szenen und Gespräche ganz nah auf der Bühne und um die Zuschauer herum abspielen? „Hallo! Hörst mich jemand?“ dringt die Stimme von Angelika Hofstätter als Rosa durch die erschreckend monoton vorgelesenen Entstehungsgründe der Hisbollah und Aussagen von Opfern zwischen den Fronten. Sie holt die Zuhörer zurück auf das Geschehen auf und an der Bühne, will mit ihren Worten Gehör finden. Dabei ist nicht zu vergessen, dass die Rollen, die Geschichten der sechs Darstellerinnen und Darsteller aus ihren eigenen Federn entstanden sind, sie sich selbst mit persönlichen Ängsten und Themen eingebracht und mit Unterstützung von Regisseurin Judith Kuckart zum Leben erwecken.

„Ich war sehr froh über meine erste Besetzung in einer Stückentwicklung“, erzählt Leon Haider, seit 2021 Schauspieler am Stadttheater Bremerhaven. „Wir hatten die Möglichkeit, ein Thema mitzuentwickeln und zu gestalten. Judith hat mich überrascht, wie gut sie so einen Prozess moderiert. Wir haben es ge-

„

Die Welt steht in Flammen und ich mache mir nur Gedanken um mich.

Isabel Zeumer  
Schauspielerin

meinsam über ein halbes Jahr entwickelt, uns getroffen, diskutiert und Hausaufgaben erhalten.“ Dazu gehörte unter anderem auch, ein Tagebuch zu schreiben und die Fragestellung „Wie sieht dein letzter Tag aus, bevor du stirbst?“

Isabel Zeumer, mit 70 Jahren die Älteste auf der Bühne, hat sich damit besonders intensiv mit dem Thema Sterben und den Sonetten von William Shakespeare auseinandergesetzt. „Das hat viel mit mir und meiner eigenen Situation zu tun. In meinem Alter habe ich mich natürlich schon mehr mit der Vergänglichkeit von Schönheit und meiner selbst befasst. Das war auf einer persönlichen Ebene anstrengend, aber ich freue mich darüber, mit dieser Arbeit nach vielen Jahren hier am Stadttheater die Zusammenarbeit mit der Shakespeare Company erleben zu dürfen. Ich konnte dadurch mal neue Wege gehen, habe einen anderen Blick bekommen.“ Wie ihre Figur Frau Behrenson hat auch Isabel Zeumer Pläne mit ihrer Tochter - wenn nicht genau in Bezug auf den letzten Lebenstag -, aber noch Wünsche über gemeinsame

Unternehmungen. „Als ich das alles aufschrieb, wie ich mit meiner Tochter noch die Welt bereisen möchte, fühlte ich mich egoistisch. Die Welt steht in Flammen und ich mache mir nur Gedanken um mich.“

Genau darin lag die Herausforderung für alle Ensemblemitglieder: Sich mit den eigenen Wünschen und Ängsten inmitten der aktuellen Weltlage auseinanderzusetzen, zu priorisieren und fiktive, facettenreiche Figuren zu entwickeln, um diese gemeinschaftlich auf der Bühne zum Leben zu erwecken. Als mystische Dark Lady, wortwitziger und anpassungsfähiger Pilz auf Rollen oder als alternde Träumerin mit festem Sterbeplan.

#### INSZENIERUNG

Judith Kuckart

#### DRAMATURGIE

Justine Wiechmann

#### FRAU WINTER

Svea Meiken Auerbach

#### DARK LADY PILZ

Leon Häder

#### ROSA

Angelika Hofstetter

#### BEA

Petra-Janina Schultz

#### HERR GERLACH

Markus Seuß

#### FRAU BEHRENSON

Isabel Zeumer



Alle Protagonisten auf einen Blick: Rechts Frau Winter (Svea Meiken Auerbach und Dark Lady/Pilz (Leon Häder).

## KINDER NAVIGIEREN SICH DURCHS SCHIFFFAHRTSMUSEUM

**Orientierung früher und heute: Neue Sonderausstellung lädt 8- bis 12-Jährige zum Entdecken ein**

Wohin des Weges? Seit Anfang Oktober dreht sich im Deutschen Schifffahrtsmuseum (DSM) / Leibniz-Institut für Maritime Geschichte alles darum, wie Menschen früher über die Meere oder über Land kamen und wie sie es heute tun. „Von hier nach dort – Unterwegs mit Kompass und Navi“ heißt die neue Sonderausstellung, die vor allem Kinder einlädt, mehr über Orientierung zu lernen und Navigation ganz konkret mit Kompass, Sextant und Jakobsstab auszuprobieren.

Egal, ob Seeleute ihren Kurs über den Ozean bestimmen oder ein Kind zum ersten Mal den Schulweg läuft – es dreht sich alles um die Frage: Wie komme ich von hier nach dort? Antworten finden Kinder in einer Wanderausstellung, die bis zum 27. April 2025 im DSM zu sehen ist.

Anhand von historischen Navigationsgeräten und besonderen Seewegen aus der Vergangenheit und der Gegenwart wird sichtbar, welche Hilfsmittel Kapitäne, Lotsen und Seefahrende nutzten, um die Welt zu umschiffen. Auf der Galerie im Erweiterungsbau lassen sich unter anderem ein Handlot, ein Jakobsstab aus dem 17. Jahrhundert und ein Kronenkompass aus dem 16. Jahrhundert erkunden, die aus der Sammlung des DSM stammen. An Mitmachstationen kann das Gelernte gleich ausprobiert werden.

Die Ausstellung ist ein Kooperationsprojekt mit der Stiftung Historische Museen Hamburg (Altonaer Museum, Deutsches Hafenumuseum), dem Europäischen Hansemuseum und dem Focke-Museum und wurde unterstützt vom Förderverein Deutsches Schifffahrtsmuseum e.V., der WESPA, der Sparkassen Stiftung, Hapag-Lloyd, der Nordmetall Stiftung und TomTom.

## Dinner for One

6. bis 28. Dezember, 18 Uhr, MS Hansa, Bremerhaven

.....

Beim Dinner for One gibt es all das, was es auch im Original gibt, welches in Deutschland seit 1963 immer zu Silvester ausgestrahlt wird. Nur findet das Dinner diesmal mit maritimer Stimmung auf dem Salon-dampfer „Hansa“ statt, hier wird es von den stadtbekanntesten Kulturmachern Erpho Bell und Jochen Hertrampf gegeben.



# Live-Events

## Hier ist die Party!

### Männer, die aufs Wasser starren

Donnerstag, 12. Dezember, 20 Uhr, Apollo, Bremerhaven

.....

Von einminütigen Flachwitzvideos auf Instagram bis hin zu eigenen, 90-minütigen Live-Shows: Die Männer, die aufs Wasser starren, begeistern bereits über 490.000 Follower auf Instagram. Am 12. Dezember stehen sie nun auch live im Apollo auf der Bühne und laden euch zu einem Abend voll schrägem Humor und witzigen Interaktionen ein.

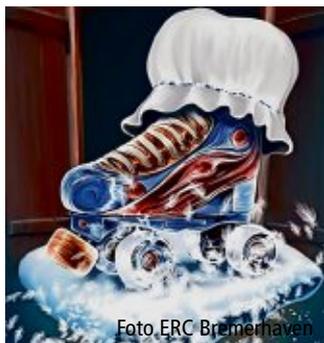


### Rollschuhmärchen - Frau Holle

Samstag, 7. Dezember, Stadthalle Bremerhaven

.....

Diesen Dezember ist es wieder soweit: Das jährliche Rollschuhmärchen wird aufgeführt und die Vorfreude auf das neue Stück „Frau Holle“ steigt. Die Geschichte der Gebrüder Grimm „Frau Holle“ erzählt von zwei Schwestern: Die eine fleißig, die andere faul. Eines Tages wird die fleißige reichlich für ihre Mühen belohnt.

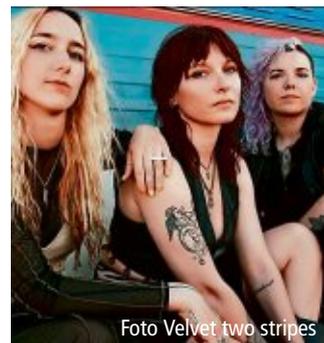


### Velvet Two Stripes

Dienstag, 25. Februar, 20 Uhr, Shiva, Bremerhaven

.....

Velvet Two Stripes sind wieder auf Tour! Nach der ersten erfolgreichen Deutschland-Tour hat es sie direkt zur nächsten dreiwöchigen Tour getrieben, die Rockband steht also wieder auf der Bühne und ihr könnt sie am 25. Februar 2025 live im Shiva erleben. Bereitet euch also auf die übliche aufregende Stimmung und alte sowie auch neue Songs vor.



## Weihnachten in Gefahr

30. November bis 22. Dezember, piccolo teatro, Bremerhaven

Das Stück handelt von einem Weihnachtswichtel Willi, der den Keksen, die eigentlich für den Weihnachtsmann gedacht waren, einfach nicht widerstehen konnte und dadurch einen mächtigen Zauber ausgelöst hat. Dieser bringt ganz Weihnachten in Gefahr. Jetzt braucht Willi die Hilfe von Marie, dem Kind, welchem er die Kekse gestohlen hatte.



Foto PR

## Abwechslungsreiche Tipps für einen coolen Abend mit Freunden

### „A Swinging Christmas 2024“ Tour

Montag, 30. Dezember, 20 Uhr, Metropol Theater

Auf seiner Tour „A Swinging Christmas 2024“ vermittelt Tom Gaebel Weihnachtsstimmung in Deutschland nicht im klassischen Sinne. Seit seinem großen Erfolg mit der ersten „A Swinging Christmas“ Tour liefert er nämlich Shows für sein Publikum ab, die eher wie Weihnachten in Las Vegas erklingen, anstelle des altbekannten „O Tannenbaum“.



Foto Matthias Piekacz

## Die Fantastischen Vier

Donnerstag, 12. Dezember 2024, 20 Uhr, ÖVB-Arena, Bremen

Die Fantastischen Vier Longplauer on Tour 2024  
Zu ihrem 11. Album „Longplayer“ gehen die Dinos der Deutschrapszene auf große Deutschlandtournee. Dabei stoppen Smudo & Co. auch in Bremen. Das Album ist voller Ohrwürmer zum Mitsingen und verspricht ein tolles Event.



Foto dpa / Markus Scholz

## Spiral Drive - Green Vanilla Tour 25

Samstag, 15. Februar, 20 Uhr, Shiva

Auf der Tour von Spiral Drive könnt ihr einen Sound erwarten der zu Künstlern wie Tame Impala, MGMT oder Pink Floyd passt aber trotzdem immer sein eigener bleibt. Mit der Mischung aus Psychedelic Rock, Alternative Rock, Psych Pop, Grunge und Indie Rock bietet Spiral Drive eine einzigartige Kombination von Stilen die im Kopf bleibt.



Foto Hoodstockfestival

## Saxon

Dienstag, 4. Februar, 20 Uhr, Aladin, Bremen

Auf ihrer „Hell, Fire And Steel Tour“ zu ihrem 37. Album mit dem Titel „Hell, Fire And Damnation“ machen die britischen Metalter auch Halt in Bremen. Saxon sind seit über vier Dekaden im Musikgeschäft erfolgreich und lassen es sich nicht nehmen, Europas Bühnen zu rocken.

Saxon waren die Vorreiter des New wave of British heavy metal (NWOBHM) und waren schon in den 80er-Jahren mit acht ihrer Alben in der UK Top 40 platziert und in diesem Jahrtausend bereits vier Mal in der Top 10 sowie in der Top 5. Im Bremer Aladin zeigen Peter „Biff“ Byford, Paul Quinn, Graham Oliver, Steve „Dobby“ Dawson und Pete Gill, dass sie es immer noch drauf haben.



Foto PR

# The Rock House geht in die Verlängerung

Wir verkürzen euch mit Reels und Interviews die Wartezeit – 4 Meet & Greet!

**A**m Pfingstwochenende 2025 steht das Rock House Festival in Loxstedt an. Erstmals an zwei Tagen inklusive Übernachtungsmöglichkeiten in Wohnmobilen und Zelten. Der Vorverkauf läuft bereits auf vollen Touren. Eine Übersicht inklusive der Infos, zu welchen Bands der Nord24 Lotse Meet & Greet verlosen wird. Wir halten euch auch online auf dem Laufenden.



Unter anderem mit April Art wird es ein Meet & Greet beim Rock House geben. Foto Wayne von Ometzinski

Es dauert noch ein halbes Jahr, bis beim Rock House Festival in Loxstedt der Startschuss fällt. Wir wollen euch die Wartezeit auf das dritte Festival, das aufgrund seines Erfolges und der großen Nachfragen von seinen Veranstal-

tern Katrin und Lars Hill auf zwei Tage verlängert wurde, verkürzen und lassen in den folgenden Ausgaben und durchgehend online die Bands und auch die Helfer hinter den Kulissen zu Wort kommen. Den

Anfang machen auf den folgenden Seiten die Headliner Thundermother aus Schweden und Moon Shot aus Finnland. Online gibt es weitere Interviews mit Ildisposed aus Dänemark und Sagenbringer aus

deutschen Gefilden. Außerdem schicken uns alle Formationen Reels als Teaser auf das, was euch im Sommer beim Rock House erwartet. Im Frühjahr verlosen wir dann sage und schreibe vier Meet & Greet mit Thundermother, Nachtblut, April Art und Ildisposed.

**Stay tuned!**

## LINE-UP

**Freitag, 6. Juni 2025**

**Beginn 15 Uhr  
HEAVY STAGE**

- All Nine Yards
- Head Gear
- Third Grade Burn
- Nachtblut

### HARDSTAGE

- Hell Boulevard
- Hardbone
- April Art

**Samstag, 7. Juni 2025**

**Beginn 14.30 Uhr  
HEAVY STAGE**

- Cat Breath
- Sagenbringer
- Dust Bolt
- Ildisposed

### HARD STAGE

- Velvet Rush
- Moon Shot
- Lacrimas Profundere
- Thundermother



**Gewinnspiel!**  
Wir verlosen 2 x 2 Wochenendtickets für das Rock House Festival sowie einen Gutschein für eine Spirituose der Wahl. Was ihr tun müsst, erfahrt ihr auf Seite 17

Fans haben auch die Gelegenheit zum Meet & Greet mit Nachtblut.

Foto Andreas Schieler

QR-Code  
scannen und  
weiterlesen





Thundermother aus Schweden sind Headliner beim Rock House Festival 25 (von links): Filippa Nässil, Linnea Vikström Egg, Majsan Lindberg und Joan Massing. Foto PR

## „Donnermutter“ Filippa erzählt

**D**ie Rockformation Thundermother macht ihrem Namen alle Ehre. Die Bekanntgabe, dass das schwedische Frauenquartett Headliner des Rock House Festivals 2025 ist, schlug bei Fans wie eine Bombe ein. Das Nord24 Lotse-Magazin sprach mit Gründungsmitglied Filippa Nässil, die gerade eine kleine Tochter zur Welt gebracht hat und die auch bei der Tour Anfang 2025 mit dabei sein wird.

**Thundermother gibt es seit 2009 und du bist die einzige „Gründungsmutter“, die noch dazu gehört. Wie hat sich die aktuelle Formation gefunden und was erwartet die Fans beim Rock House Festival?**

Wir sind eine verrückte Truppe, das kann ich mit Sicherheit sagen. Linnea ist eine verdammt gute Performerin, die bei Konzerten

und Festivals sehr schnell den Funken überspringen lässt. Wir kennen uns schon länger in einer Bar in Stockholm, wo ich gerne bin, und ihr Freund spielt bei Dynasty. Ich wusste, dass sie gut singen kann, und sie ist die perfekte Mischung aus Verrücktheit und Bodenständigkeit. Ich kenne sie als Sängerin von Therion und hatte sie schon früher gefragt, aber als Mutter zweier Kinder kam das lange Zeit für sie nicht infrage. Umso glücklicher war ich, als sie 2023 endlich Ja sagte. Majsan ist dann als Bassistin dazugestoßen und Joan ist an den Drums ein hammermäßiges Powerpaket - kaum zu glauben von so einer zierlichen Person. Nehmt die Warnung ernst - sie ist eine echte Waffe!

QR-Code  
scannen und  
weiterlesen



# Moon Shot schlagen ein

**D**ie Finnen von Moon Shot spielen am Samstag, 7. Juni, beim Rock House Festival in Loxstedt. Sänger Ville Malja und Gitarrist Jussi Ylikowski verriet dem Nord24 Lotse-Magazin, was sie im Gepäck haben.

**Beschreibe mal bitte die Musik von Moon Shot**

**Ville:** Wir spielen eine Mischung aus Alternative Rock, einigen Crossover-Elementen, viel Melodie. **Auf welchen Festivals in Deutschland ward ihr schon und was erwartet ihr vom Rock House Festival?**

**Ville:** Wir waren sowohl mit Moon Shot als auch mit unseren ehemaligen Bands in Deutschland auf Tour. Spontan fallen mir das Summerbreeze Open Air und Rock auf der Burg ein. Seit Anfang November sind wir mit The New Ro-

ses auf Tour, die waren dieses Jahr in Loxstedt. Die haben nur Gutes berichtet. Wir geben immer alles, Musik ist unsere Leidenschaft und wir hoffen, alle mireißen zu können.

**Jussi:** Ich war mit meiner Ex-Band Disco Ensemble schon öfter in Bremen. Ich mag die Stadt und die Menschen dort. Sie sind gut drauf und mögen finnische Musik.

**Sind deutsche Fans anders als finnische?**

**Ville:** In unserer Heimat sind wir nur eine Band. Im Ausland repräsentieren wir als Moon Shot auf Festivals und Konzerten unsere Heimat Finnland. Das verstehen wir als Privileg und Verantwortung. Aber wir sind sicher, wir rocken das.

QR-Code  
scannen und  
weiterlesen



Moon Shot sind einer der Headliner beim Rock House Festival 2025.

Foto MAREK SABOGAL



# HÄNSEL UND GRETEL

Märchenoper von Engelbert Humperdinck // geeignet ab 9 Jahren  
**WIEDER IM SPIELPLAN ab 7. Dezember 2024 // Großes Haus**

Hänsel und Gretel langweilen sich. Sie wollen spielen und tauchen in ihre Fantasie ein, in der sogar ihre Puppen mittanzen. Zu viel für

die schimpfende Mutter. Gekränkt fliehen die Kinder endgültig in ihre Fantasie, wo sogar ein Kekshäuschen steht ... Die Oper enthält im

Gewand der Regisseurin Marie-Christine Lüling alles, was das Familienherz begehrt.

Foto Sandelmann

## 4. SINFONIE-KONZERT „TIEF IM ABENDROT“

Mit Werken von Giorgio Battistelli, Richard Strauss und Johanna Senfter  
 13., 14. + 15. Januar 2025 // Großes Haus

Die Musik des Werkes „Scilia“ von Giorgio Battistelli bezieht sich auf einem Bergrücken in den Dolomiten und die „Suche nach etwas, das jenseits unserer Existenz liegt“. Mit deren Endlichkeit beschäftigte sich der 84-jährige Richard Strauss in den „Vier letzten Liedern“. Johanna Senfter war Max Regers „Meisterschülerin“, sah sich in der Nachfolge von Johann Sebastian Bach, Johannes Brahms und Reger.



Auf der Bühne: Sopranistin Susanne Serfling. Foto Hoffmann

## CATCH ME IF YOU CAN

Das Musical nach dem gleichnamigen Dreamworks-Film  
 PREMIERE 1. Februar 2025 // Großes Haus

Heute ein Pilot, morgen ein gut situerter Arzt, übermorgen ein einflussreicher Anwalt. Das Leben von Frank William Abagnale Jr. klingt wie ein Traum. Dabei kann er vor allem eines: Schecks fälschen, Frauenherzen höher schlagen lassen und dem eigenen Leben entfliehen. Bis er sich wirklich verliebt.

# Helen Schneider rockt den Tatort

**H**elen Schneiders Hit „Rock'n'Roll Gipsy“ aus dem Jahr 1981 sorgt noch heutzutage für volle Tanzflächen auf Partys. Ab Dezember rockt sie als Rechtsmedizinerin Edda Bingley den Bremer Tatort. Dem Nord24 Lotse-Team verriet die gebürtige New Yorkerin, was die Zuschauerinnen und Zuschauer mit ihrer Rolle erwartet und ob sich der Charakter weiter entwickeln wird.

„Das weibliche Bremer Tatort-Team steht für Sisterhood, das zusammenhält und weit weg noch irgendwelchem Zickenterror



**Gerichtsmedizinerin Edda Bingley (Helen Schneider) hat sich ruhigere Feiertage gewünscht.**

Foto Radio Bremen / Konerding

entfernt ist“, betont Schneider gleich zu Beginn des Gesprächs. Ebenso, wie ihre Vorliebe fürs Duzen. „Sie ist mir zu förmlich.“

**Wie bist du als gebürtige New Yorkerin und Sängerin mit Wohnsitz in Hamburg zu der Rolle der Edda Bingley im Bremer Tatort gekommen?**

Sie wurde mir angeboten, mein Part ist ja noch vergleichsweise klein. Die Drehtage haben viel Spaß gemacht und es war eine tolle Überraschung für mich, als ich erfuhr, dass die Rolle der Edda Bingley weiter entwickelt wird und

zukünftig mehr Raum bekommt.

**War der Charakter der Edda Bingley schon fixiert vorgegeben oder konntest du deine eigenen Ideen mit einbringen?**

Die Autoren haben natürlich eine genaue Vorstellung von der Figur und suchen danach den oder die Darstellerin aus. Mein eigenes Profil kann jetzt nach und nach einfließen.

QR-Code  
scannen und  
weiterlesen



Anzeige

## Vielfalt des Ausbildungsangebotes auf der Ausbildungsbörse KOMPASS

Es ist schon ein Rekord: Bereits Ende Oktober hatten sich 120 regionale Aussteller zur kommenden Ausbildungsbörse KOMPASS angemeldet. Sie findet traditionell im Gebäude der Agentur für Arbeit Bremerhaven statt, das nächste Mal am 13. Februar 2025. Die meisten Aussteller sind Betriebe, die sich als Firma den Jugendlichen vorstellen und ihr Ausbildungsangebot präsentieren möchten. Es geht um Ausbildungsstellen für den Ausbildungsstart im Sommer 2025.

### Alle Ausbildungsberufe vor Ort

Wer gerne eine Ausbildung machen möchte und noch Bewerbungsadressen benötigt, ist auf der KOMPASS genau richtig. Denn

hier dürfen sich nur Firmen präsentieren, die auch tatsächlich Nachwuchskräfte suchen. Viele Azubis werden vor Ort an den Ständen sein, sie erzählen aus ihrer Sicht über die angebotenen Ausbildungsberufe. Junge Erwachsene sind herzlich eingeladen, auch ihre Eltern mitzubringen.

### Orientierungshilfe durch Scouts

Die Ausbildungsbörse ist groß, sie findet auf mehreren Etagen statt. Um für sich die beste Tour austüfteln zu können, lohnt sich vorab ein Blick auf die Ausstellerliste auf [www.jugendberufsagentur.de/DaGehtWas](http://www.jugendberufsagentur.de/DaGehtWas). Auf der Ausbildungsbörse helfen überall gerne Scouts, in gelben Westen leicht erkennbar. Wer sich noch nicht klar für einen

Ausbildungsberuf entscheiden konnte, findet auch Beraterinnen und Berater zum Gespräch. Neben den Ausbildungsbetrieben werden die Mitveranstalter der Jugendberufsagentur Bremerhaven (Agentur für Arbeit, Jobcenter und Magistrat der Stadt Bremerhaven) sowie die Jugendberufsagentur Cuxhaven mit Fachleuten ansprechbar sein.

### Ein Tipp zum Schluss

Auf der KOMPASS wurden schon viele Ausbildungsverträge angebahnt! Daher sollten Besucherinnen und Besucher unbedingt mehrere vollständige Bewerbungsunterlagen zur Ausbildungsbörse mitbringen. An den Ständen der Aussteller können sich zahlreiche Möglichkeiten ergeben, sie direkt zu überreichen.



**Am 13. Februar von 8.30 bis 13 Uhr findet wieder die Ausbildungsbörse KOMPASS im Gebäude der Agentur für Arbeit, Grimsbystraße 1, statt.** Foto Agentur für Arbeit

Mehr Infos demnächst auf [jugendberufsagentur.de/DaGehtWas](http://jugendberufsagentur.de/DaGehtWas)



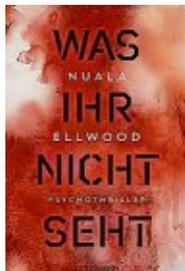
# BUCH-BUFFET

## von Marco Monetha

Foto Colourbox



Foto Yvonne Bösel, Studio 23

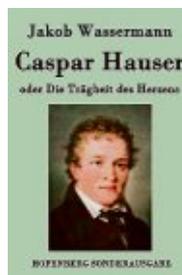


**Was ihr nicht seht** ist der Debütroman der englischen Autorin **Nuala Ellwood** und ein intensiver Psychothriller über die traumatisierte Kriegsreporterin Sarah, die nach ihrer Rückkehr aus einem Kriegsgebiet unter posttraumatischen Belastungsstörungen leidet. Ihr Leben ist zerrüttet, sie wird von schmerzhaften Erinnerungen verfolgt und kämpft mit Visionen. Nach dem Tod ihrer Mutter zieht sie zurück in das leerstehende Elternhaus in Herne Bay, wo das Grauen beginnt. Sie glaubt, einen kleinen Jungen im Nachbarhaus zu sehen, den niemand sonst wahrnimmt. Der Thriller überzeugt durch Spannung und psychologische Tiefe.

Goldmann-Verlag, ISBN 3442490677

**Jakob Wassermann** war ein bedeutender deutsch-jüdischer Schriftsteller, dessen Werke oft Fragen der Identität, Moral und Gerechtigkeit behandeln. Sein bekanntestes Werk, **Caspar Hauser oder die Trägheit des Herzens** von 1908, erzählt die wahre Geschichte des mysteriösen Findlings Caspar Hauser. Er lebte anscheinend jahrelang isoliert in einem Verlies und konnte weder sprechen noch sich bewegen. Wassermann nutzt diese Figur, um das Verlangen nach Anerkennung und das Wesen der Menschlichkeit zu erkunden. Er beleuchtet die Misshandlung, die Caspar erfuhr, und kritisiert die grausame Haltung der Gesellschaft gegenüber den Schwächsten.

Hofenberg-Verlag, ISBN 3849681491



Unser Buch-Buffer-Lesungsschiff, der Salondampfer MS Hansa, wurde renoviert, bekam einen neuen Anstrich und das Interieur wurde aufgehübscht. Das gab mir Gelegenheit, meinen Stapel ungelesener Bücher (im Fachjargon SUB genannt) radikal zu reduzieren und den besten Lesestoff hier vorzustellen. Wie immer wird es informativ, teilweise lustig und überwiegend spannend. Als Gast dürfen wir den Beatles-Fan und gebürtigen Bremerhavener Matthias Höllings begrüßen, der uns Pixie-Bücher für Erwachsene präsentieren wird.



In **Der Circle** vom amerikanischen Autor **Dave Eggers** wird die dystopische Welt eines globalen Tech-Giganten namens Circle erkundet. Im Zentrum der Geschichte steht Mae Holland, eine junge Frau, die einen Job bei diesem mächtigen Konzern erhält. Angetrieben von den scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten taucht Mae immer tiefer in die Unternehmenskultur ein – nur um festzustellen, dass die Grenze zwischen öffentlichem und privatem Leben schwindet. Sie wird jedoch schnell zur Verkörperung der Ideologie des Unternehmens, wobei sie jedes Hindernis und jeden Zweifel an der ständigen Überwachung und der uneingeschränkten Verfügbarkeit von Informationen ignoriert.

KiWi-Verlag, ISBN 3462048546

**Andreas Eschbach** setzt sich in **Die Abschaffung des Todes** mit einem tiefgründigen und visionären Thema auseinander: dem Traum der Unsterblichkeit. In der nahen Zukunft ist es der Menschheit gelungen, den Tod durch bahnbrechende medizinische Fortschritte zu überwinden. Was wie ein utopischer Traum klingt, entfaltet sich in Eschbachs Erzählung jedoch zu einem komplexen und zum Nachdenken anregenden Szenario. Das Buch stellt die Frage: Was passiert mit einer Gesellschaft, die unsterblich ist? Welche Auswirkungen hat das auf die menschliche Psyche, soziale Strukturen und die Bedeutung des Lebens selbst?

Heyne Verlag, ISBN 3453427645



Der ehemalige Pressesprecher der ÖVB-Arena Bremen, **Matthias Höllings**, ist ein toller Geschichtenerzähler. Und er hat viel erlebt. Der gebürtige Bremerhavener hat einige seiner Erlebnisse in fünf 64 Seiten starke Pixie-Bücher für Erwachsene gepackt. Kuriose Erlebnisse, lustige Anekdoten mit Prominenten oder launige Erinnerungen - Höllings weiß Leser zu unterhalten. So schreibt er beispielsweise über das erste Love & Peace-Festival in Deutschland, über ein paar Minuten mit Howie, Willy und Nina (Howard Carpendale, Willy Brandt und Nina Hagen), oder darüber, wie man eine Goldene Schallplatte der Beatles erwirbt - ohne viel Kleingeld dafür zu haben.

Selbstverlag, erhältlich u.a. bei [www.das64er.de](http://www.das64er.de)

**Das Buch-Buffer live am 10. Dezember, 18.30 Uhr**

Tolle Werke in schönem Ambiente präsentiert - Die hier vorgestellten Bücher präsentieren wir live auf der MS „Hansa“. Die nächste Vorstellung findet am 10. Dezember um 18.30 Uhr statt. Gast des Abends ist Matthias Höllings, ehemaliger Pressesprecher der ÖVB-Arena und Autor von Anekdoten über prominente Weggefährten. Der Eintritt ist frei, um Voranmeldung unter Telefon 0471 9315888 oder Mail an [ticket@bbumbh.de](mailto:ticket@bbumbh.de) wird gebeten.

# The Rock House

## 2x2 Tickets und 1 Spirituosen-Gutschein

Gerade erst wurde auf dem Rock House-Gelände das Winterfest gefeiert, schon steht die nächste Aktion an! Sendet uns bis zum 31. Dezember 2024 eure coolsten Fotos vom Rock House Festival 2023 oder 2024 an [redaktion.lotse@nord24.de](mailto:redaktion.lotse@nord24.de) Betreff Rock House. Wir sammeln sie und posten die coolsten im Januar online zur Abstimmung in unser Onlineportal. Wir sind gespannt!



Foto Rita Rendelsmann

## Gratis zu Heimspielen der Fischtown Pinguins

Wir verlosen jeweils 1x2 Freikarten für folgende Heimspiele der Fischtown Pinguins: Mittwoch, 15. Januar, 19.30 Uhr, Straubing Tigers; Dienstag, 28.1., 19.30 Uhr, Adler Mannheim; Mittwoch, 19.2., 19.30 Uhr, Augsburger Panther.

Sendet uns bis spätestens 31. Dezember 2024 eine E-Mail an [redaktion.lotse@nord24.de](mailto:redaktion.lotse@nord24.de) Betreff: Straubing, Mannheim oder Augsburg. Bei mehreren Teilnahmen bitte für jedes Spiel eine eigene E-Mail mit dem jeweiligen Betreff senden. Die Gewinner werden informiert.

**Viel Glück!**

## Abos und Satirica

Das Nord24 Lotse-Magazin bringt mit der Verlosung von 2 Entdecker-Abos der Arbeitnehmerkammer und 2x2 Freikarten für eine Vorstellung im Rahmen der Satirica nach Wahl Farbe in den Winter. Das Entdecker-Abo umfasst „die Besten im Nordwesten“ sowie drei Kabarett-Veranstaltungen nach individueller Wahl.

Um in dem Lostopf zu landen, sendet uns bitte bis 31. Dezember eine E-Mail an [redaktion.lotse@nord24.de](mailto:redaktion.lotse@nord24.de) Betreff: Abo.

Die Gewinner werden telefonisch informiert.

[www.capitol.reservix.de](http://www.capitol.reservix.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:



**A** Arbeitnehmerkammer  
Bremen



# LOOSE LIPS

haben schon beim Deichbrand  
mit ihrem flirrenden Sound begeistert.

**S**ie haben dem Bandnamen nach ein loses Mundwerk - Progressiverocker Loose Lips. Aber die drei Oldenburger Studenten strapazieren nicht nur ihre Stimmbänder, sondern auch die Saiten von Bass und Gitarre für harte Riffs.

VON FEENKE HORNPOSTEL

„Ich bin als Drummer auf der Bühne immer der Arsch der Band“, zuckt Jelto fast entschuldigend mit den Schultern bei seiner Antwort auf die Frage, welchen musikalischen Part er in der dreiköpfigen Formation inne hat. „Weil du hässlich bist“, setzt Bassist Joel noch einen drauf, bevor er und Enno sich vor Lachen schütteln.

Kurz darauf klopfen sie Jelto tröstend auf die Schultern. Jelto grinst.

## Von Lampenfieber keine Spur

„Nee, alles gut, ich sitze gerne hinter den beiden und habe den Überblick über alles, was vor mir auf der Bühne und im Publikum passiert.“ Das Trio ist eindeutig ein

eingespieltes Team - auf und jenseits der Bühne. Das wird vom ersten Moment des Treffens deutlich. Während sie gemeinsam vor ihrem Gig im Shiva in Bremerhaven aufbauen und im ständigen Austausch mit Techniker Patrick sind, der ihnen über die In-Ears Feedback zum Sound gibt, läuft alles wie am Schnürchen. Als

alle mit dem Setting zufrieden sind, kommen sie am Bühnenrand zusammen und beantworten gut ge-launt alle Fragen über Loose Lips. Von Aufregung oder Lampenfieber kurz vor dem Auftritt keine Spur.

### Über die Uni zusammengefunden

„Wir haben uns 2019 über die Uni zusammengefunden“, erzählt Enno, der mit Joel in einer Wohnge-meinschaft lebt. „Wir kannten uns ja schon und haben dann ganz unromantisch übers Internet einen Drummer gesucht. So sind wir mit Jelto zu-sammengekommen.“

Es dauerte nicht lange, bis das Trio die ersten ge-meinsamen Songs komponierte und in Jeltos Schlaf-zimmer abmischten. „In meiner WG war das der einzige Ort, wo ich in Ruhe arbeiten konnte“, reagieren alle drei sofort auf die hochgezogene Braue ihres Interviewpartners bei diesem „Geständnis“. Dort entstanden schnell eingängige Tracks wie „Cautionary Tales“ (2021) und „Déjà vu“ (2022). Den EPs „Keep me Sane“ und „Eye for an Eye“ folgte im April 2023 das Album „Melancholia“. „Wir haben alles selbst auf Vinyl und CD released, damit die Rechte bei uns bleiben“, erklärt Joel, der auch für die meisten Songs die Arrangements und Texte schreibt. „Ich versuche immer, mit einer Grundidee anzufangen. Wenn ich eine Line im Kopf habe, muss ich sie schnell umsetzen, bevor sie verblasst. Meine Han-



Die „Loose Lips“ vor ihrem Auftritt im „Shiva“ (von links): Enno Bün-ger, Jelto Witt und Joel Glanert. Fotos: Scheschonka

dynotizen sind schon voll mit Scheißtexten, die mir beim Fahrradfahren einfallen und die ich auch nicht vergessen will.“

### Initiative Musik fördert Talente

Das Album „Melancholia“ ist übrigens nicht mehr in Jeltos Schlafzimmer abgemischt worden, sondern im Studio der Initiative Musik. Die Initiative Musik ist eine zentrale Fördereinrichtung des Bundes für Populärmusik und Jazz, die Künstlern wie Loose Lips durch gezielte Programme und Aktivitäten Raum für künstlerische Weiterentwicklung und wirtschaftliches Wach-

tum bietet. Als Veranstalterin von drei Musikpreisen – POLYTON, Deutscher Jazzpreis und AP-PLAUS Award – fördert die Initiative Musik herausragende Talente und Spielstätten und trägt zu ihrer Sichtbarkeit bei. „Das Studio ist mitten auf dem Lande, wir können dort das Studio buchen, sind in einem eigenen Wohnbereich untergebracht, wo wir schlafen, kochen und kreativ sein können“, berichtet Enno und verrät, dass die Band noch in diesem Herbst wieder dort für Aufnahmen angemeldet ist, um neuen „Stoff“ für die Liveauftritte im kommenden Jahr zu produzieren.

Aufgrund der Corona-Pandemie konnten „Loose Lips“ ihre Kompositionen lange nicht live performen und mussten ihre leidenschaftlichen Bühnenacts notgedrungen unter Ver-schluss halten. „Das war

echt hart, umso mehr haben wir es genossen, dann in kleinen Clubs und zuletzt dieses Jahr sogar beim Deichbrand spielen zu können“, erzählt Enno mit leuchtenden Augen. Seit dem Sommer haben sie längst weitere Konzerte in Bremerhaven, Köln, Hannover und im Oldenburger Cadillac (30.11.) gegeben. Der letzte Termin für 2024 steht am 27. Dezember in Papenburg an. Wer jetzt also Lust bekommen hat, sich einen Gig der losen Mundwerke „Loose Lips“ aus Oldenburg anzuschauen, kann das noch zeitnah in die Tat umsetzen. Rock on!

”

Wir haben alles selbst re-leased, damit die Rechte bei uns bleiben.

### Loose Lips

Genre: Progressive Rock

Mitglieder:

Jelto Witt (Drums)

Joel Glanert (Bass, Vocals)

Enno Bün-ger (Gitarre)

# MUSIK-TIPPS

## Empfehlungen vom Lotse-Team

### Giraffenaffen 9

Mit „Giraffenaffen 9 - Weltreise“ brechen die liebenswerten Giraffenaffen Nalu, Taki und Bo zu einer spannenden Reise auf. Mit an Bord sind unter anderem MoTrip & Lary, Céline, SDP & DIKKA, Tim Bendzko, Elif und 1986zig, die einige ihrer größten Hits extra umgetextet und speziell für und mit den Giraffenaffen neu interpretiert haben. Jede Station und jeder Song auf dieser Reise bietet eine neue Klangwelt und spannende Abenteuer. Ein heißer Tipp für musikalische Weihnachten mit dem Nachwuchs. (ran)



### Bayern unplugged

Die Well-Brüder besingen Bayern und den Rest der Welt. Sie laden ein zu einem Ausflug in die Absurditäten der Alpenregionen zwischen Skilift, Alpinismo Tropical, Heimatverbrechen, Scheinheiligkeit und Betonisierung. Da trifft ein virtuos bespieltes Feuerwehrhaus auf bairischen Rap, herzergreifender Jodler auf rustikal-brachialen Tanz, alles in bewährter Tradition der Biermösl Bloßn mit vertrauten musikalischen Klängen und satirisch-scharfen Texten im heimatlichen Dialekt. Akustische Anarchie well played!



### MC5 - Heavy Lifting

Letztes Projekt des Gründungsmitglieds Wayne Kramer und produziert mit Ikone Bob Ezrin (Lou Reed, Alice Cooper, Kiss) sind auf dem Album der original MC5-Schlagzeuger Dennis ‚Machine Gun‘ Thompson auf zwei Tracks sowie Gäste wie Slash, Tom Morrello, William DuVall (Alice in Chains), Vernon Reid (Living Colour), Don Was und Tim McIlrath (Rise Against) zu hören. Feurige Mischung aus Garagerock, Blues, Soul, Free Jazz und Proto-Punk. Gitarrensounds und Gesang des 2/24 verstorbenen Wayne Kramer.



### \$oho Bani - „Ein Schritt und ich fall“

Der Berliner Rapper \$oho Bani hat am 11. Oktober sein Debütalbum

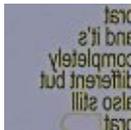


„Ein Schritt und ich fall“ veröffentlicht. Bereits im Sommer sorgte er mit seiner aktualisierten Version von Herbert Grönemeyers Fußball-WM-Hit „Zeit, dass sich was dreht“ für Aufsehen. Auf „ESUIF“ thematisiert er in Songs wie „Block Therapie“ und „YO HABIB“ die Höhen und Tiefen junger Erwachsener sowie wichtige gesellschaftliche Fragestellungen und mentale Gesundheit.



### Charli XCX - „Brat And It's Completely Different But Also Still Brat“

Der „Brat-Sommer“ mag zwar vorbei sein, aber mit ihrem neuen Album „Brat And It's Completely Different But Also Still Brat“ zeigt Charli XCX, dass der Herbst mindestens genauso spannend wird. Mit einer beeindruckenden Feature-Liste, darunter Ariana Grande, The 1975, Billie Eilish, kombiniert sie futuristischen Hyperpop und introspektiven Synthpop. Songs wie „Club Classics“ und „Talk Talk“ unterstreichen ihre Rolle als eine der innovativsten Künstlerinnen ihrer Generation.



### Tyler, The Creator - „CHROMAKOPIA“

Bereits vor einigen Wochen kündigte Tyler, The Creator sein neues Album CHROMAKOPIA an und ließ seine Fans gespannt auf den Release warten. Am 28. Oktober war es dann endlich soweit: CHROMAKOPIA wurde veröffentlicht. Dieses wuchs schnell bis zum ersten Platz in den Album Charts, welches somit Tylers drittes Album in Folge markiert, dass Platz eins erreicht hat. Es überzeugt mit üblicher guter Produktion, tiefgründigen Lyrics und verschiedenen Songs die von ruhig bis zu aufgedreht reichen. (wsi)



**Villa Seebeck**  
Café – Restaurant – Lounge

**Meine Stadt – mein Lokal**



☎ 0471 97167901



## Wenn im Winter die Welt langsamer wird

Der Winter in Bremerhaven hat etwas ganz Eigenes. Die Kälte, die vom Meer herzieht, mischt sich mit dem salzigen Geruch und legt sich auf die Straßen, die oft in dichtem Nebel verborgen liegen. Ich mag es, wenn die Welt draußen, wie in Watte gehüllt wirkt, als ob die Stadt selbst eine kleine Pause nimmt. Es ist die perfekte Zeit, um es sich drinnen richtig gemütlich zu machen.

Ich zünde eine Kerze an, stelle sie aufs Fensterbrett und sehe zu, wie das flackernde Licht gegen das milchige Grau draußen ankämpft. Ein steifer Grog steht dampfend vor

mir, genau das Richtige, um die winterliche Kälte zu vertreiben. In diesem Moment brauche ich nichts weiter – nur die Stille des Nebels, das leise Flackern der Kerze und den Geschmack von Rum und Zucker auf meiner Zunge und entspannte Musik.

### So fühlt sich für mich Gemütlichkeit an

Eine kleine Auszeit vom Alltag, wenn die Welt langsamer wird. In diesen Momenten liebe ich den Winter in Bremerhaven.

**Rob Hardt**

## Melody Gardot – The Essential

Passend zu Kerzenschein und einem dampfenden Grog kann ich euch wärmstens die Musik von Melody Gardot ans Herz legen. Ihr aktuelles Album „The Essential“ verströmt eine wohltuende, sanft umhüllende Atmosphäre. Die melancholisch-jazzigen Klänge verschmelzen mit ihrer unverwechselbar samtigen Stimme, die jedes Stück in eine fast träumerische Stimmung taucht. Diese Musik ist wie eine kuschelige Wolldecke – sie hüllt ein, spendet Wärme und lädt dazu ein, sich ganz der Magie des Augenblicks hinzugeben.



## GI-YO – Midnight Rendezvous

Die Soulmusik hat unsere Stadt tief geprägt, was sich auch in meinem eigenen Werdegang widerspiegelt. Umso erfreulicher ist es, auf einen Musiker wie GI-YO zu treffen, der diese Leidenschaft teilt. Hinter dem Künstlernamen verbirgt sich Armando Balke, ein außergewöhnliches Talent aus Bremerhaven. Als virtuoser Pianist, Multiinstrumentalist, beeindruckender Sänger und Songwriter vereint er zahlreiche Fähigkeiten in einer Person.

Unsere erste gemeinsame Produktion, „Midnight Rendezvous“, verzeichnete bereits am ersten Wochenende 70.000 Aufrufe auf YouTube und wird sowohl im internationalen Radio als auch in Clubs gespielt. Dieses Debüt zeigt eindrucksvoll das Potenzial von GI-YO. Unterstützt dieses aufstrebende Talent aus Bremerhaven, denn ihm steht eine vielversprechende Karriere bevor.

Reinhören lohnt sich ->





# Sein Tag braucht mehr als 24 Stunden



**#datmüller - Florian Müller**

VON RITA RENDELSMANN (TEXT), YVONNE BÖSEL, STUDIO 23 (FOTOS), IN DER VILLA SEEBECK

**Er ist geballte Energie auf der Bühne als Frontmann von Delicious Divine, Nachwuchstrainer, Vorsitzender und Goalie beim REV und beim Inlinehockeyteam der Whales. Ach ja und Geschäftsführer von Westfish, zweifacher Vater und Fitnessjunkie ist Florian Müller auch.**

„Hat dein Tag mehr als 24 Stunden oder wie schaffst du es, das alles unter einen Hut zu bringen?“ Florian Müller hört zu, während er sein Glas mit Wasser füllt und mir nachschenkt. Ge-

rade, als er trinken möchte, endet die Aufzählung mit der Frage. Er hält inne, stellt das Glas ab und antwortet schmunzelnd. „Du hast vergessen, dass ich auch ein Coffein-Junkie bin - ich lebe praktisch von Kaffee, Energydrinks und Cola Zero.“ Damit ist zumindest die unausgesprochene Frage nach der (un-)heimlichen Energiequelle geklärt. „Mein Tag ist klar durchgetaktet. 6.45 Uhr aufstehen, halb acht im Büro. Anschließend dann Bandprobe, Training oder

Vorstandssitzung. Meine Kinder trainiere ich beim Eishockey und sehe sie natürlich zu Hause. Ich kann mir nicht vorstellen, mich nach Feierabend stundenlang vom Fernsehen beriebseln zu lassen oder früh ins Bett zu gehen. Das ist nicht

„

**Es triggert mich, wenn ich sehe, dass Leute ältere Menschen ignorieren.**

mein Ding. Ich habe einen Plan - kurzfristig, mittelfristig, langfristig. Ich kann mir nicht vorstellen, ohne Ziele durchs Leben zu dümpeln, das wäre ich nicht.“ Würde der 41-Jährige das nicht mit einer Gelassenheit erzählen, könnte man als Zuhörer bei dieser Handlungsdichte Schnappatmung bekommen. Doch Florian Müller hat einfach eine hohe Schlagzahl, seine Worte und seine Handlungen strotzen vor Selbstdisziplin, ohne einen Hauch von Überheblichkeit. Er ist ein-

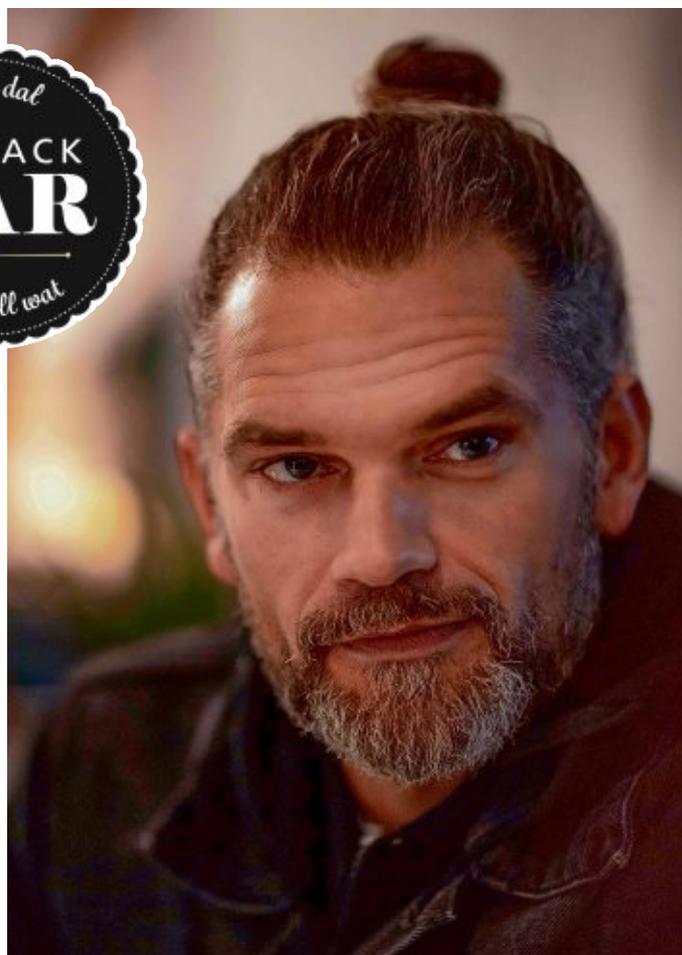


fach, wie er ist. Um den Ursprüngen seiner vielschichtigen Persönlichkeit auf die Spur zu kommen, gilt es zu klären, was zuerst von allem da war. „Ich bin in einer Eishockey verrückten Familie groß geworden. Mein Vater kommt ursprünglich aus dem Allgäu und ist als Eishockeyspieler in den Norden gekommen und hiergeblieben.“ Als Kind und Jugendlicher spielte er beim REV als Goalie - Torhüter - und wurde dann sogar zum Eishockey-Internat nach Köln eingeladen. Doch der damals 15-Jährige trat eine Ausbildung zum Elektriker an und blieb in der Seestadt. „Das ist eine der wenigen Entscheidungen in meinem Leben, die ich manchmal hinterfrage und überlege, was gewesen wäre, wenn ich dem Eishockey-Ruf gefolgt wäre“, gesteht Florian Müller und schaut kurz sinnierend ins Leere. Doch schon schüttelt er sich und antwortet auf die nächste Frage, wie er Frontmann der Partyband Delicious Divine geworden ist, die in ganz Norddeutschland einen Ruf als Stimmungsgaranten haben. „Zum Singen bin ich

in meiner Funktion als Betreuer bei den Tagen im Grünen in Drangstedt gekommen. Dort sammelten sich alle nach der Ankunft an der Bühne, und zum Zeitvertreib wurde gesungen. Ich hab irgendwann mitgemacht und wurde prompt gefragt, ob ich nicht Lust hätte, im Gospelchor Prayers & Preachers mitzumachen. So kam eines zum anderen.“ Das war 2009. Den Chor verließ Florian Müller, doch die drei Frontsänger der heute elfköpfigen Formation Delicious Divine machten und wuchsen weiter. Auf der Bühne entpuppt sich Florian Müller als Antreiber und Rampensau, doch hier am Tisch in der Villa Seebeck wirkt er zurückhaltend, beinahe schüchtern. „Privat bin ich eher introvertiert, Auf der Bühne dreht sich ein Schalter um, dann vergesse ich, dass ich vom Grundsatz her Menschen hasse.“ Er verrät, dass ihn Essgeräusche auf die Palme bringen und „es triggert mich, wenn ich sehe, dass Leute ältere

Menschen ignorieren. Das fängt beim Tür aufhalten und Platz anbieten in öffentlichen Verkehrsmitteln an und reicht noch viel weiter.“ Ob das zu berechtigtem Ärgern über respektloses Verhalten und zunehmendem Egoismus in der Gesellschaft gehört, diskutieren wir aufgrund einhelliger Meinung nicht ausgiebiger. Florian Müller lebt seine Lebensphilosophie von Gradlinigkeit und Teamgeist als Trainer des REV-Nachwuchses vor. „Ich habe einen guten Draht zu den Kindern. Sie wissen, wenn sie etwas stört, können wir reden, auch, wenn jemand zu Hause oder in der Schule Stress hat. Die Kinder, die ich trainiere, stehen bei mir immer im Vordergrund, nicht die Eltern.“

Die Eisfläche ist für mich die Schutzzone der Kinder vor überambitionierten Eltern.“ Alle seine Handlungen basieren auf Vertrauen. „Ohne das geht nichts. Viele verkaufen zum Beispiel guten Fisch, entscheidend ist der Umgang miteinander. Bei Buchungen von Delicious Divine ist es nicht anders, das ist gewachsene Verbundenheit.“ Diese Bindungen enden nach Florian Müllers Plan aber mit seinem 55. Geburtstag. „Dann will ich alles verkaufen, die Welt bereisen und dort leben, wo es immer warm genug für Flip-Flops ist. Mit dem Wohnmobil durch Kanada fahren und in jedem Stadion der NHL ein Spiel sehen.“ Genug Energie dafür ist in Florian Müller eindeutig vorhanden.





## Kraven the Hunter

Regie: J.C. Chandor

Mit: Aaron Taylor-Johnson, Russel Crowe, Arana DeBose

**Start: 12. Dezember**

Action, Science-Fiction, Fantasy

Neben Venom, Morbius und Madame Web bekommt jetzt Spidermans langjähriger Feind, Kraven the Hunter, seinen eigenen Film im Sony-Universum. In Kraven the Hunter spielt Aaron Taylor-Johnson Sergei Kravinoff. Er ist ein Großwildjäger, der ein magisches Serum einnimmt, das ihm übermenschliche Fähigkeiten und ein längeres Leben verleiht.

## Der Spitzname

Regie: Robert Eggers

Mit: Bill Skarsgård, Willem Dafoe, Emma Corrin

**Start: 19. Dezember**

Komödie, Familienfilm

Anna und Thomas wollen in den Südtiroler Alpen heiraten. Doch Stephans Tochter Antigone und der Familienclan bringen so viel Chaos in die geplante Idylle, dass nicht nur die Hochzeit auf der Kippe steht.

## Nosferatu

Regie: Robert Eggers

Mit: Bill Skarsgård, Willem Dafoe, Emma Corrin

**Start: 2. Januar**

Horror, Thriller, Drama

Nach über 102 Jahren ist er wieder auf der Leinwand: Das Remake von Nosferatu. Eine Gothic-Geschichte über die Besessenheit zwischen einer heimge-suchten jungen Frau und dem furchteinflößenden Vampir, der in sie verliebt ist und unbeschreiblichen Horror hervorruft.

## Sonic the Hedgehog 3

Regie: Jeff Fowler / Mit: Ben Schwartz, Jim Carrey, Keanu Reeves

**Start: 26. Dezember** - Animation, Action, Science-Fiction

Nach dem großen Erfolg von Sonic 1 und Sonic 2, erscheint nun Sonic the Hedgehog 3, der Platz für den großen Auftritt von Shadow, Sonics größten Rivalen, zurecht legt. Einen Film für den Jim Carrey wieder aus dem Ruhestand gegangen ist. Sonic, Knuckles und Tails vereinen sich wieder gegen einen mächtigen

neuen Gegner, Shadow, einen mysteriösen Bösewicht mit Kräften, mit denen sie noch nie zuvor konfrontiert waren. Da ihre Fähigkeiten in jeder Hinsicht unterlegen sind, muss Team Sonic eine ungewöhnliche Allianz finden, in der Hoffnung, Shadow aufzuhalten und den Planeten zu schützen.



# Lecker und gesund Grünkohl

**G**rünkohl ist eine der nährstoffreichsten, gesündesten und vielseitig verwendbarsten Gemüsesorten. Egal ob mit Fleisch, in vegetarischen Gerichten oder roh - das Gemüse erfreut sich großer Beliebtheit. Arm an Kalorien, aber reich an gesunden Inhaltsstoffen gilt Grünkohl sogar als sogenanntes Superfood.

Gewöhnlich wird Grünkohl mit Mettwurst, Speck, Pinkele oder sehr fetthaltigem Fleisch in der Pfanne zubereitet. Viel mehr seiner wertvollen Inhaltsstoffe spendet er aber bei eher schonender Zubereitung: Nur leicht gedünstet, als Salat oder frische Zutat im Smoothie. Auf diese Art bleibt die beinahe einzigartige Kombination an Vital- und Nährstoffen des Grünkohls am besten erhalten.

Zu den gesunden Inhaltsstoffen von Grünkohl gehören unter anderem zahlreiche Aminosäuren, antioxidativ wirkende Vitamine und die Verdauung ankurbelnde Ballaststoffe.

Darüber hinaus enthält Grünkohl besonders viel Kalium, Kalzium, Vitamin E, Magnesium und Natrium. Außerdem stecken in ihm fast alle Vitamine aus der B-Gruppe und mehr Vitamin C als in allen anderen Kohlsorten.

Aufgrund seines Proteinreichtums und des Eisengehalts gilt er unter Ernährungsfachleuten als vortreffliche Alternative zu Fleisch. Frischer Grünkohl bringt zudem die Verdauung auf Vordermann, und zwar schonender als andere Kohlsorten. Die Blätter, roh und gewaschen genossen, sen-

ken den Cholesterinspiegel und die Fettwerte im Blut. Dem Herz-Kreislauf-System tut beides sehr gut.

## Tipps zum Kauf von Grünkohl

Grünkohl ist ein klassisches Wintergemüse. Man kann ihn vom Herbst bis in den März hinein kaufen, allerdings schmeckt Grünkohl nach dem ersten Frost am besten, denn durch die Kälte erhöht sich der Zuckergehalt in den Blättern.

Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Blätter des Grünkohls knackig und frisch aussehen und keine gelb-braunen Ränder aufweisen.

Frischer Grünkohl hält sich im Kühlschrank vier bis fünf Tage. Die Lagerung von Grünkohl gelingt am besten, wenn die Blätter kurz blanchiert und eingefroren werden. Nach dem Auftauen sollte man sie sofort verarbeiten.

## Grünkohl - auch roh ein Genuss

Auch wenn die meisten Menschen Grünkohl lieber kochen, lässt sich das Gemüse auch hervorragend roh essen: Die rohen Blätter bieten sehr viele Variationsmöglichkeiten und bringen die vielseitigen, der Gesund-



**Grünkohl ist ein echtes Superfood und bietet vielseitige Zubereitungsmöglichkeiten.**

Foto Colourbox

heit dienlichen Vorzüge des Grünkohls bestens zur Geltung. Vier Ideen für die Zubereitung von rohem Grünkohl:

- Das frische Grün lässt sich mit süßen Früchten zu einem schmackhaften Smoothie mixen.
- Klein geschnitten ergeben die Blätter zusammen mit Olivenöl, Zitrone und mediterranen Kräutern einen knackigen Salat.

- Grünkohl lässt sich auch sehr gut mit Zwiebeln, Knoblauch, Sojasauce und Sesamöl anrichten, als köstliche Beilage etwa zu einem Reisgericht.
- Zum Knabbern steht das grüne Gemüse ebenfalls zur Verfügung. Als Chips sind getrocknete Grünkohlblätter etwa mit Kakao und Zimt oder auch mit Johannisbrot und Zwiebel gewürzt erhältlich. (Alliance Healthcare Deutschland)

## Der beste Kohl und super Stimmung

unsere beliebten **Kohlpartys**

**1., 8., 15., 22. Februar  
und 1. März 2025**

mit DJ Jarek, DJ Kobby, DJ Stony

Infos: [www.tafelhof.de/Veranstaltungen](http://www.tafelhof.de/Veranstaltungen)





Spaghetti Frutti di mare à la Santa Lucia.

Foto Rendelsmann

# Ciro steckt auch mit 70 noch voller Ideen

**W**er im Ristorante Santa Lucia einkehrt, wird sofort von der herzlichen, unverwechselbaren Atmosphäre von **Ciro Pezzolla** und seinem Team eingenommen. Schon seit vielen Jahrzehnten ist **Ciro Pezzolla** erfolgreicher Gastronom und in Bremerhaven nicht wegzudenken - vor einigen Tagen feierte er seinen 70. Geburtstag - ans Aufhören denkt er noch lange nicht.

„Alter wird überbewertet“, winkt er in seiner typischen Art auf die Frage ab, ob er in seinem Alter langsam ans Kürzertreten denkt.

„Ich bin fit, habe immer noch viel Spaß an der Gastronomie und stecke immer noch voller Ideen für unsere Speisekarte.“

Klassiker wie Spaghetti Frutti di mare, die aus der Küche des Santa Lucia aus einer Fülle frischer und hochwertiger Riesengarnelen, Miesmuscheln und in

Knoblauch angebratenem, butterzartem Pulpo zurecht ein Renner sind - unabhängig von der Jahreszeit. Dazu gibt es frisch geriebenen Parmesan. „Ich kaufe nur große Stücke vom original Parmigiano Reggiano, etwas anderes kommt für mich nicht infrage, ich akzeptiere nur beste Qualität“, betont **Ciro**. Das gilt übrigens auch für die Qualität des Rindfleischs, das er für Filetto Barolo mit Spaghetti Aglio olio verwendet. (ran)



**Ciro Pezzolla** ist seit langer Zeit bekannt für seine innovativen Rezepturen typisch italienischer Küche. Foto Rendelsmann



## COCKTAIL-REZEPTE



von Ron de Preter

# Hot Gin Tonic

**Zutaten**

4 cl Bobby's Dry Gin  
15 cl Tonic Water  
Zimtstange, Anisstern, Orangenscheibe mit 4 Nelken

**Zubereitung**

Bobby's Dry Gin, Zimtstange, Anisstern, Orangenscheibe mit 4 Nelken direkt ins hitzebeständige Tee-Glas geben. Tonic Water in der Mikrowelle oder Wasserkocher zum Kochen bringen und im Tee-Glas dazugeben.

Fotos Radoslaw Polgesek



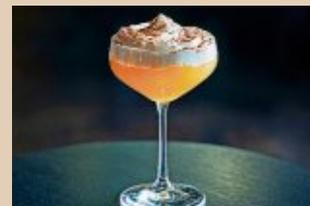
# Hot Apfelstrudel

**Zutaten**

5 cl Licor 43  
10 cl Apfelsaft naturtrüb  
Vanille-Schaum /  
Zimtpulver

**Zubereitung**

Licor 43 mit Apfelsaft in der Mikrowelle erwärmen. Langsam in ein Cocktailglas gießen. Vanille-Schaum/Espuma floaten bzw. vorsichtig darüber sprühen. Zum Schluss mit Zimtpulver bestreuen. Espuma wird aus 10 cl Vanille-Sirup, 40 cl Wasser und einem Esslöffel Espumatextur mit einem Sahnspender - auch Siphon genannt - gemacht, der mithilfe von Easy-Patronen Luft einarbeitet, wodurch ein dichter, mousseartiger Schaum entsteht. Alternativ 10 cl Vanille-Sirup mit 40 cl flüssiger Sahne leicht aufschäumen.



## Fischbratküche Höpker: Tradition aus Bremerhaven

Schmackhafte Tradition aus Bremerhaven bietet die Fischbratküche Höpker - das Stammhaus für leckere Gerichte seit 1926. Dort werden zum Backen der Fische nur hochwertige, ungehärtete Pflanzenfette verwendet, was die Speisen sehr bekömmlich macht. „Unser Kartoffelsalat ist aus eigener Herstellung, täglich frisch und daher ohne Konservierungsstoffe“, berichtet Frank Höpker, der bereits in dritter Generation das Restaurant mit Lieferservice führt. Hausgemacht sind unter anderem auch die täglich frischen Fischfrikadellen. „Wir heißen Sie willkommen“, so Höpker. „Gerne können Sie auch Ihre Vierbeiner mitbringen.“ (bhi)



Frank Höpker freut sich auf Sie.

Foto Hirschberg



Fischbratküche Höpker  
Bismarckstraße 34  
Bremerhaven  
Telefon 04 71/2 17 43  
fischbratkuechehoepker.eatbu.com  
Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag  
von 11 bis 18.15 Uhr  
Samstag von 11 bis 14.30 Uhr  
Sonntag geschlossen

# La Piazza

RISTORANTE PIZZERIA

SAISONALE ABENDKARTE  
UND WECHSELNDER  
MITTAGSTISCH

Grashoffstraße 7, 27570 Bremerhaven  
TEL 0471 93141450

lapiazza-bremerhaven.de

@ la\_piazza\_bremerhaven

DI-SO 12:00-14:30 &amp; 18:00-22:00 Uhr





Auf der Speisekarte des Restaurants WEINROT finden sich Klassiker à la Mousse au Chocolat genauso wie eigene Kreationen.

*Süße Versuchung*

# *Zeit für Desserts*



Nicht jedes Dessert schafft es an den Tisch. Fotos Emina Seiffert

**C**rème brûlée, Schoko-Brownie, Panna Cotta: Wem schon beim Lesen das Wasser im Mund zusammenläuft, der gehört definitiv zu den Dessert-Liebhabern. Martin Seiffert, Inhaber des Hotels Haverkamp im Herzen von Bremerhaven, kann die zuckersüße Faszination gut verstehen und verrät, warum ein Dessert für ihn einfach zu einem rundum gelungenen Essen dazugehört.

Martin Seiffert isst für sein Leben gern. Als gelernter Koch stellt er für besondere Anlässe und Feiern im haus-eigenen Restaurant WEINROT auch selbst Menüfolgen zusammen. „Ein Menü ist für mich eine gut kombinierte Speisenfolge – voll Abwechslung und mit verschiedenen Aromen“, schwärmt Martin Seiffert. Nach einem herzhaften Essen runde die süße Nachspeise das Geschmackserlebnis ab. „Beim Dessert geht es nicht um das Sattwerden, sondern um Genuss – auch das Auge isst mit“, erklärt der Gastronom.

Auf der Speisekarte des Restaurants WEINROT finden sich regelmäßig Klassiker à la Mousse au Chocolat genauso wie eigene Kreationen – von gesalzenem Vanilleeis mit Ziegenkäse bis zu Zimtparfait mit Spekulatius-Crumble und Brombeerröster.

„Das Wichtigste ist, sich Zeit zu nehmen und zu genießen – von der Vor- bis zur Nachspeise“, ist Martin Seiffert überzeugt und fügt noch hinzu: „Vielleicht ist es kein Zufall, dass das englische Wort ‚Stressed‘ rückwärts geschrieben ‚Desserts‘ ergibt.“ (vk)



**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)

**f** Die WoGe auf Facebook!

# Mit der WoGe durch den Advent

Zuhause ist es am schönsten. Wer wüsste das besser als Mitglieder der WoGe Bremerhaven eG? Das Licht der Weihnachtstage bringt dazu nun wieder Wärme, Freude und Harmonie in die heimischen vier Wände. Bei der WoGe schätzt man aber auch ganz besonders die gemeinschaftlichen Momente – und daher ist die Vorweihnachtszeit bei der WoGe auch die Zeit für Miteinander und Geselligkeit.

Gemeinsam auf die Weihnachtszeit einstimmen kann man sich beim weihnachtlichen Mitbring-Frühstück am 4. Dezember im Gemeinschaftsraum in der Mushardstraße 10. Für Brötchen und Getränke sorgt das WoGe-Frühstücks-Team – für Auflage und Beilage sorgen die Mitglieder. Plätze gewinnen kann man für das Adventsfrühstück in Annie's Café am 8. Dezember. Ein Türchen im Lebendigen Adventskalender öffnet sich bei der WoGe am 16. Dezember – plus Adventskonzert mit dem Musikprojekt „Vitamin B“. Vitamin B, vertreten durch Nina Morgenroth und Gerold Boettcher, besorgen in der Adventszeit für eine weihnachtliche Atmosphäre in der Guten Stube in Geestemünde. Kleine Mieter sind herzlich eingeladen, bei einem Gewinnspiel ein Winter-Wun-



**Die WoGe bietet viele weihnachtliche Aktionen für Groß und Klein.**

Fotos WoGe Bremerhaven

derbild zu malen (die Kunstwerke müssen bis 4. Dezember per Post, Mail oder persönlich in der Friedrich-Ebert-Straße 5 eingegangen sein). Sie dürfen dann am 7. Dezember den Weihnachtsmann persönlich in der Geschäftsstelle treffen.

## **Wunscherfüllerbaum und Weihnachtsbäckerei**

Selbstverständlich gibt es auch in diesem Jahr wieder den Wunscherfüllerbaum. Die Organisatorin Corinna Mosebach und ihr Team sammeln in der Vorweihnachtszeit Wünsche von älteren Menschen in Heimen und Treffpunkten, großzügige Spender zaubern den Beschenkten mit ihrer Gabe ein Lächeln ins Gesicht. Und was wäre die Vorweihnachtszeit ohne eine lustige Weihnachtsbäckerei? Die WoGe und der SeniorPartner der Diakonie laden die

Mitglieder am 13. Dezember zum generationenübergreifenden Weihnachtskeksebacken ein, weil alleine backen und essen ja nicht ganz so viel Spaß macht. All diese weihnachtlichen Aktionen stehen für das „Wir-Gefühl“, das die Genossenschaft besonders großschreibt. Denn Gemeinschaft entsteht nicht einfach so – solidarisch sein, zu tei-

len und an die Mitmenschen zu denken, das ist für die WoGe nicht nur zu Weihnachten von großer Bedeutung. Unterstützung passiert in vielen Formen: finanziell, materiell, mit dem eigenen Einsatz oder lieben Worten. Mieter profitieren nicht nur davon – sie erwarten bei der WoGe ein exzellentes Preis-/Leistungsverhältnis und eine hohe Sicherheit durch lebenslanges Wohnrecht.

## **Beratung und weitreichender Service**

Eine Beratung hilft weiter bei allen Fragen zu Themen, die mit Wohnen im Alter zu tun haben. Der Service reicht weit – es gibt Gästewohnungen und einen Anhänger-Leihservice, die WoGe beteiligt sich an Mieterfesten. Vorteile erhalten Mitglieder bei den Kooperationspartnern wie der Möbelfundgrube-Nord als Partner für Umzüge, Haushaltsauflösungen oder Räumungen oder der Johanner-Unfall-Hilfe e.V. mit dem Hausnotruf.

Nähere Informationen gibt es bei Nina Bajohr unter Telefon 0471 92600-30 oder per Mail: [nina.bajohr@woge-bremerhaven.de](mailto:nina.bajohr@woge-bremerhaven.de). (gsc)



**Das „Wir-Gefühl“ schreibt die Wohnungsgenossenschaft besonders groß - nicht nur zur Weihnachtszeit.**



Hilft gegen Rückenschmerzen: Mit einfachen Planks kann man viel bewirken. Zusätzlich nützt Ausdauersport.

Foto Colourbox

# Rückenschmerzen durch verkürzte Muskeln

„Wir sind eine Gesellschaft der Faultiere“, sagt Helge Riepenhof. „Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu einseitig.“ Rückenprobleme sind also kein Wunder. Im Interview erzählt der Orthopäde, Sportmediziner und Fernseharzt, wie man effektiv vorbeugen und Schmerzen beenden kann.

**W**arum nimmt die Zahl der Menschen mit Rückenbeschwerden zu?

**Helge Riepenhof:**

Es sind viele Faktoren, die einander beeinflussen. Wir

ernähren uns zum Beispiel zu kalorienreich, das heißt wir führen uns zu hohe Energiemengen zu, die wir nicht verbrennen, weil wir uns nicht genug bewegen. Und dann nehmen wir weiter an Gewicht zu und alles wird noch schwieriger und anstrengender.

**Was passiert mit dem Rücken, wenn man sich zu wenig bewegt?**

Eigentlich kann man Rückenprobleme fast immer auf die Muskulatur zurückführen, die einfach verschwindet. Meist machen

die Lendenwirbelsäule und die Halswirbelsäule Probleme, bedingt durch die nach vorn gebeugte Haltung. Das Entscheidende ist die Muskulatur rund um die Wirbelsäule, aber auch die Bauchmuskulatur. Wenn sie zu schwach ist, verliere ich an Stabilität in der Wirbelsäule. Das führt zu Fehlbelastungen, und daraus resultieren Schmerzen.

**Sitzen wir auch zu viel?**

Ja, auf jeden Fall. Sitzen hat noch weitere Nachteile, als dass man sich nicht viel dabei bewegt: Beispielsweise

verkürze ich im Prinzip, weil ich nicht ausreichend lange gerade und aufrecht sitze. Wenn ich am vorderen Körper überall verkürzte Muskeln habe und diese auch noch fest werden, nimmt der Rückenschmerz weiter zu, denn die Fehlbelastung bleibt praktisch permanent bestehen.

**Und warum verkürzen die vorderen Muskeln im Sitzen?**

Wenn ich den ganzen Tag über in einer Position bin, zum Beispiel beim Sitzen am Schreibtisch, ist der

Muskel, der das Becken mit der Wirbelsäule verbindet, weder gedehnt noch in irgendeiner Form gefordert. Dann hypotrophiert der Muskel und verliert nicht nur an Umfang, sondern auch an Länge. In den kurzen Phasen der aufrechten Haltung ist er dann schon maximal gedehnt und verändert die Druckverhältnisse auf zwei kleinen, aber sehr wichtigen Gelenken, den Iliosakralgelenken. Diese tun dann weh, und es entsteht der typische Rückenschmerz direkt neben der Wirbelsäule rechts und links, nah am Becken.

### Was bedeutet Hypotrophie genau?

Die Muskeln werden immer kleiner und verkümmern. Das heißt allerdings nicht, dass man den ganzen Tag in aufrechter Sitzhaltung verbringen sollte. Jeder sollte sich auch mal zurücklehnen und zwischen verschiedenen Positionen wechseln.

### Wieviel sollte man sich denn bewegen?

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 75 Minu-



**Durch Sitzen verkürzen die Muskeln, was zu Rückenschmerzen führt.**

Foto Colourbox

### Zur Person

Dr. med. Helge Riepenhof ist Facharzt für Rehabilitationsmedizin, Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Sportmediziner und Chefarzt im BG Klinikum Hamburg. Er ist einer der Ärzte, die in der NDR-Sendung „Die Bewegungs-Docs“ Menschen dabei helfen, ihre Gesundheitsprobleme anzugehen. Beim AOK-Gesundheitstag im Bremer Universum sprach er über gesunde Bewegung für den Rücken.



Foto Jens Lehmkuhler

ten hohe körperliche Belastung oder 150 Minuten moderate Belastung pro Woche. Und damit ist nicht unbedingt Sport gemeint. Wenn ich den Garten umgrabe, zählt das auch dazu.

### Und gibt es auch Empfehlungen zum Mischungsverhältnis zwischen Ausdauer, Krafttraining und Dehnen?

Wenn man einmal pro Woche 40 Minuten am Stück Ausdauertraining macht, ist schon viel gewonnen. Und dreimal pro Woche ein bisschen Krafttraining. Und das, wo ich beim letzten Mal nicht so gut war, trainiere ich ein bisschen. Man sieht dabei unheimlich schnell Erfolge. Übrigens: Wer zweimal pro Woche 40 Minuten Ausdauerbelastung schafft, senkt sein Risiko für Herzkrankungen um 25 Prozent.

### Gibt es Sportarten, die besonders gut für den Rücken sind?

Man muss gar nicht gleich an Sportarten denken. Zum Beispiel so ein ganz einfaches Bauchmuskeltraining, das kann jeder zu Hause machen. Einfach auf den Fußboden legen, und los geht es. Und ich kann schon mit diesen ganz einfachen Planks viel bewirken, also sich auf den Unterarmen abstützen und den Rumpf heben. Und dann sind Sportarten wie Schwimmen geeignet. Ausdauersport ist ebenfalls gut für den Rücken, wenn ich die Bewegungsqualität aufrechterhalte.

### Was meinen Sie mit Bewegungsqualität?

Schlechte Bewegungsqualität bedeutet, dass ich mich fehlbelaste. Eine Sache, die

man zum Beispiel bei vielen Läufern sieht ist, dass sie mit den Kniegelenken beim Laufen nach Innen wegnicken. Das ist nicht nur schlecht für die Kniegelenke, sondern auch für den Rücken, da diese Fehlbelastung den Körper mittelfristig überfordert.

### Wenn man akute Rückenschmerzen hat, sollte man sich dann schonen?

Ja, ein akuter Rückenschmerz braucht fast immer erst einmal Ruhe. Allerdings muss man trotzdem versuchen, die Muskulatur zu aktivieren. Das können ganz einfache Übungen sein: sich auf den Rücken legen und die Beine anheben. Und dann halte ich die Beine und versuche, tief in den Bauch zu atmen.

### Warum engagieren Sie sich im NDR-Fernsehen bei den „Bewegungs-Docs“?

Als Orthopäde und Unfallchirurg hatte ich früher viele Patienten. Aber das Ergebnis der Reha habe ich eigentlich nie gesehen. Aufgrund der tollen Effekte, die man auch ohne Operationen erreichen kann, bin ich zu den Bewegungs-Docs gekommen, hier konnte ich die Menschen länger begleiten, im Prinzip so wie in der Sportmedizin. Man betreut die Sportler, bis sie wieder auf dem Platz stehen.

### Mehr Infos:

Ein sechswöchiges Video-Trainingsprogramm sowie Tipps und Informationen rund um die Rückengesundheit gibt es unter [aok.de/rueckentrainer](http://aok.de/rueckentrainer)

# Damit Silvester nicht auf die Ohren geht

**Böller gehören für viele Menschen zum Jahreswechsel einfach dazu. Doch explodiert ein Feuerwerkskörper zu dicht an den Ohren, kann das ein Knalltrauma auslösen. Um Hörschäden zu vermeiden, ist daher Vorsicht angesagt.**

**B**ei einem Knalltrauma wird das Innenohr durch einen extremen Schalldruckpegel geschädigt. „Der Grund dafür ist ein plötzliches, sehr lautes Geräusch, das nur wenige Millisekunden dauert“, erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Wenn ein Feuerwerkskörper in weniger als zwei Metern Entfernung explodiert, wirken auf die Ohren

Schallimpulse von mehr als 150 Dezibel. Das ist lauter, als wenn ein Düsenjet in 25 oder 30 Metern Entfernung startet. Die Schwelle, ab der das Gehör Schaden nehmen kann, liegt aber schon bei einer Dauerbeschallung von etwa 80 Dezibel.

Übrigens: Nicht nur Feuerwerkskörper können ein Knalltrauma verursachen. Dazu kann es auch kommen, wenn eine Pistole in der Nähe des Ohres abgefeuert wird, oder durch einen Airbag, durch einen Schlag aufs Ohr oder sogar durch eine laut zuschlagende Tür. Teile der Hörschnecke im Innenohr werden dann durch diese extremen Schalldruckpegel geschädigt.

Hauptsymptome eines Knalltraumas sind anhaltende Ohrgeräusche – also der Tinnitus – und Schwerhörigkeit. Die Betroffenen haben vor allem Probleme bei der Wahrnehmung hoher Frequenzen. Klingeltöne und hohe Stimmen hören sie deutlich schlechter als zuvor. Das Ohr fühlt sich wie verstopft an. Stechende Schmerzen im Ohr oder Schwindel können weitere Hinweise auf ein Knalltrauma sein. Je nach Auslöser sind eines oder beide Ohren betroffen.

## Was Betroffene tun sollen

„Häufig klingen die Symptome innerhalb weniger Stunden ab“, sagt Thomas

Ebel. „Wenn nicht, sollten Betroffene eine Hals-Nasen-Ohren-Arztpraxis aufsuchen, weil sonst bleibende Schäden die Folge sein können.“ Der Arzt oder die Ärztin prüft zum Beispiel, wie das Gehör verschiedene Frequenzen wahrnimmt, untersucht das Ohr und kann so die Diagnose Knalltrauma stellen. Infusionen mit Kortison können die Erholung unterstützen. Allerdings gibt es bisher nicht genügend aussagekräftige Studien dazu. Die Prognose ist in den meisten Fällen jedoch gut, die Symptome bilden sich häufig im Laufe von einigen Wochen wieder zurück.

## Einfache Vorbeugemaßnahmen

Damit es gar nicht erst so weit kommt, helfen einfache Vorbeugemaßnahmen. „Der beste Schutz für das Gehör ist, ausreichend Abstand zu Böllern und Raketen zu halten. Das schützt auch vor Verbrennungen oder anderen Verletzungen“, sagt der Experte. „Außerdem sollte ein Gehörschutz getragen werden, zum Beispiel Ohrenstöpsel.“ (AOK)

**Bei einem Knalltrauma wird das Innenohr durch ein sehr lautes Geräusch geschädigt.**

Foto Colourbox



## Online-Kurse: Ohne Alkohol, mit Yoga

Die AOK Bremen/Bremerhaven hat zwei neue Online-Präventionskurse ihres Kooperationspartners hausmed in ihr Angebot aufgenommen.

### Ohne Alkohol geht's gut

Zu den schon bestehenden Ernährungs- und Rauchstoppkursen ist „Zum Wohl! Ohne Alkohol geht's gut“ gekommen. Er soll Teilnehmende in acht Wochen für die Gesundheitsrisiken von Alkohol sensibilisieren.

### Besser entspannen mit Hatha-Yoga

Der Kursus „Besser entspannen mit Hatha-Yoga“ erstreckt sich über sechs Wochen und wird von einer Yoga-Lehrerin angeleitet. Fünf der sechs Male treffen sich die Teilnehmer digital und trainieren gemeinsam. Bei regelmäßiger Teilnahme sind beide Kurse für AOK-Versicherte kostenfrei. (sw)

Mehr Infos:  
[hausmed.de/aokbremen](http://hausmed.de/aokbremen)



Fünf der sechs Male des Yoga-Kurses treffen sich die Teilnehmer digital.

Fotos Colourbox



Neun Module widmen sich dem Diabetes mellitus Typ 2.

## Online-Coaches helfen bei Erkrankungen

Wie lassen sich Depressionen in den Griff bekommen? Was kann man gegen Bluthochdruck tun? Und wie helfe ich meinem Kind, das unter Ängsten leidet? Die AOK hat mit wissenschaftlicher Unterstützung diverse Online-Coaches entwickelt, die Nutzerinnen und Nutzer kostenfrei Hintergrundwissen und alltagspraktische Tipps liefern. Ein Coach widmet sich auch der chronischen Erkrankung Diabetes mellitus Typ 2. Wie entsteht er, wie gefährlich ist die Krankheit,

und was können Betroffene selbst tun für die Verbesserung ihres Gesundheitszustandes: Das und vieles mehr erfahren sie in neun Modulen mit alltagsnahen Kurzvideos und interaktiven Übungen. Speziell an AOK-Versicherte wenden sich Informationen über das strukturierte Behandlungsprogramm der Gesundheitskasse. (iz)

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

## Elektronische Patientenakte bündelt Gesundheitsdaten

Seit Jahresbeginn verfügen alle Krankenversicherten über die elektronische Patientenakte (ePA). Sie ermöglicht es, wichtige medizinische Daten an einem sicheren digitalen Ort zu bündeln. Versicherte können jederzeit und von überall auf ihre elektronische Patientenakte zugreifen, Daten einsehen und verwalten. Sie entscheiden

selbst, was darin gespeichert wird und wer noch darauf zugreifen darf. Natürlich kann der Nutzung widersprochen werden.

Mehr Infos:  
Mehr zu den Vorteilen wie der Vermeidung von Mehrfachbehandlungen und den hohen Sicherheitsstandards finden Interessierte unter [aok.de/ePA](http://aok.de/ePA)



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-Regionaldirektion Bremerhaven

Columbusstraße 1  
27570 Bremerhaven  
**Telefon:** 0471 160  
**Fax:** 0471 16-91991  
**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. 13–17 Uhr  
Di. 9.30–13 und 14–17 Uhr  
Mittwoch geschlossen  
Do. 13–17 Uhr, Fr. 9.30–15 Uhr

### AOK-Geschäftsstelle Bremen-Nord

Erhard-Rohlf's-Straße 65a  
28757 Bremen  
**Telefon:** 0421 17610  
**Fax:** 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:** 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

# Sport gegen Depressionen

**E**s ist oft extrem schwierig, überhaupt irgendwas zu tun, wenn man an einer Depression leidet. Bewegung kann aber für Verbesserung sorgen.

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Behandeln lassen sie sich mit Psychotherapie, Medikamenten - und Bewegung. Denn körperliche Aktivität kann dazu beitragen, depressive Beschwerden zu lindern, das ist wissenschaftlich erwiesen. Und gleichzeitig ist es aber für die meisten Erkrankten extrem

schwierig, aktiv zu sein - eine Depression bedeutet ja unter anderem, antriebslos zu sein.

Aber: Vom Nichtstun wird es nicht besser. Sport und Bewegung sind oft fester Bestandteil der Depressions-therapie in der Klinik, aber auch in ambulanten Programmen, erklärt Jens Kleinert, Professor für Sport- und Gesundheitspsychologie und derzeit Leiter des Psychologischen Instituts der Deutschen Sporthochschule Köln.

Vier Faktoren sind es Kleinert zufolge, die für die positive Wirkung von Sport im Zusammenhang mit Depressionen sorgen: Aktivierung,

verbesserte Stimmung, ein verbessertes Selbstkonzept und stärkere soziale Einbindung.

• **Aktiver werden**

Sport und regelmäßige Bewegungsaktivität helfen dabei, dass Müdigkeit und Antriebslosigkeit weniger werden.

• **Gefühle erleben**

Depressiv Erkrankte empfinden oft eine emotionale Leere, so der Psychologe. „Sport kann dies häufig zumindest teilweise durchbrechen.“

• **Sich selbst positiver wahrnehmen**

Betroffene haben Probleme mit ihrem Selbstwert- und dem eigenen Körpergefühl. Sport und Bewegung helfen:

„Sie lernen Neues oder verbessern ihre Fähigkeiten, zum Beispiel Kraft, Beweglichkeit oder Ausdauer. Der Körper wird dadurch positiv erlebt und eine positive Entwicklung wahrgenommen.“

• **Gemeinschaft erfahren**

Sich zurückziehen, wenig mit anderen zu tun haben, sich isoliert fühlen, das kennen viele Depressionspatienten. Auch hier kann Sport Verbesserungen erreichen, insbesondere durch Bewegung in der Gruppe, sagt Kleinert: „Es muss nicht unbedingt Mannschaftssport sein – auch ein Yogakurs oder gemeinsames Fitness-training führen zu einem Gemeinschaftserleben.“ (dpa)

Sie putzen,  
wir veredeln!

Das Dentallabor,  
das Ihrem Lächeln  
den letzten Schliff  
verleiht!

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)



## Unsere Beratungsphilosophie

Unsere firmeneigene Anpassmethode holt das jeweilige Maximum aus jeder Hörgerätetechnik.

- Kostenloser Hörtest.
- Firmeneigenes Anpassverfahren.
- Kompetente Hörakustiker mit Herz.
- Moderne Hörgeräte in allen Technikstufen.
- Kostenlose Optimierung Ihrer Hörsysteme – egal wo Sie diese gekauft haben.

Für jeden die richtige Hörlösung



Hafenstraße 135 | Bremerhaven  
Telefon 0471-945 733 33  
Marktpassage 6 | Nordenham  
Telefon 04731-262 99 99  
[www.hoerakustik-schmitz.de](http://www.hoerakustik-schmitz.de)

# Hier ist auch Kreativität gefragt

**K**dwah Kharita Hadla ist sehr zufrieden mit seinem Job bei der Bremerhavener Zahnarztpraxis Dr. Buchwald. Der 26-Jährige arbeitet dort seit März dieses Jahres als Zahntechniker. „Es ist mein Traumjob“, sagt er.

Den Beruf hat er sich sorgfältig ausgewählt. „Es fing mit einer Anregung im Freundeskreis an“, erinnert er sich. „Ich habe mich dann gründlich im Internet informiert.“ Das genaue Planen eines Zahnersatzes und die handwerkliche Tätigkeit hätten ihn gereizt, sagt er. „Man muss kreativ sein. Das Herstellen von Zahnersatz ist auch eine künstlerische Tätigkeit“, sagt der 26-Jährige. Gelernt hat er bei einem gewerblichen zahntechnischen Labor. Es



Zahntechniker Kdwah Kharita Hadla bei der Arbeit. Foto Bohn

habe Spaß gemacht, aber ihm habe der direkte Kontakt mit Patienten gefehlt. Deswegen bewarb sich Kharita Hadla bei Dr. Bernhard Buchwald & Partner, der in seiner Praxis ein eigenes Labor betreibt. Die Praxis stellt alles selbst her.

„Wenn ich hier den fertigen Zahnersatz im Mund des Patienten sehe, bin ich stolz darauf“, sagt er und lächelt. Die Bandbreite der Arbeit sei groß: Neben den handwerklichen Tätigkeiten stehen ihm modernste digitale Mittel zur Verfügung, unter anderem

CAD/CAM, Lasertechnik und 3-D-Druck. Auch die Materialien sind vielfältig: von Kunststoff über Metall bis hin zu Keramik. Weiterbildungen gehören zum Job dazu. Und das Umfeld stimmt. 18 Zahntechniker arbeiten in dem Labor. „In der gesamten Praxis sind wir wie eine Familie“, schwärmt er. Neben der guten Bezahlung gefallen ihm auch die Zusatzleistungen: E-Dienstfahrzeug, einmal die Woche gibt es ein gemeinsames kostenloses Essen, täglich ein Brötchenbüfett, zählt er nur einige auf. Und der Chef kümmere sich um jeden seiner Mitarbeiter. „Ich kann diesen Beruf nur empfehlen“, sagt Kharita Hadla. Die Praxis sucht derzeit auch noch Zahntechniker im Bereich Kunststoff. (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



„Wir unterstützen uns hier alle gegenseitig“: Hanno Görner, Ole Scheithauer, Nisrin Salloum und Romeo Balke sind die Zahntechniker von morgen und vier von derzeit acht Azubis im Dental-Labor Rübeling (von rechts nach links).

Fotos Britta Hirschberg

# „Azubi“ sein im Dental-Labor Rübeling

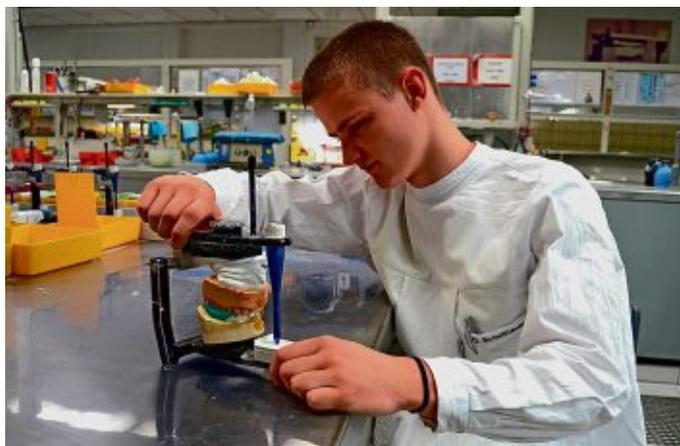
Als vielfältig und spannend bezeichnet Frank Rübeling vom Dental-Labor Rübeling in der Langener Landstraße 173 in Bremerhaven den Zahntechniker-Beruf. Für sein Labor sucht er laufend neue Auszubildende. So auch für das kommende Jahr.

Das kreative Arbeiten an verschiedenen Materialien macht für viele der Azubis den Reiz des Berufs aus. Bei der Anfertigung eines individuellen Zahnersatzes werden Gold, Keramik, Kunststoffe, Dentallegierungen und andere Werkstoffe verarbeitet. Dazu gehört nicht nur Fingerspitzengefühl, sondern ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen für Formen, aber auch für Farben. „Die Arbeit hat etwas von Bildhauerei“, findet Frank Rübeling, der pro Lehrjahr im Durchschnitt drei Auszubildende mit unterschiedlichen Zielen hat. Nisrin Salloum und Ole Scheithauer beispielsweise spielen mit dem Gedanken, nach ihrer Ausbildung Zahnmedi-

zin zu studieren. Noch befinden sie sich im ersten Lehrjahr. Ole versucht sich derzeit an Gipsmodellen. „Mir gefällt es, dass man hier genau sehen kann, was man gemacht hat“, sagt der Achtzehnjährige. Sein Lehrjahreskollege Romeo Balke erklärt: „In der Gipsabteilung werden Modelle hergestellt, die zur Weiterverarbeitung in einer anderen Abteilung gebraucht werden.“ Er selbst sei nun in den Bisschienen- und Löffelbereich gewechselt. Da kämen wieder ganz andere Werkzeuge hinzu. „Jeder

Abteilungswechsel fühlt sich fast wie ein Wechsel in einen anderen Beruf an“, betont Romeo Balke. „Aber genau diese Vielseitigkeit macht den Beruf aus.“ Hanno Görner (zweites Lehrjahr) sitzt im Bereich Kunststoff. „Zum Ausprobieren habe ich hier nach einem Gipsmodell meiner eigenen Zähne eine ‚Spaßprothese‘ angefertigt“, erzählt er. „Das übt und macht Spaß.“ Von den rund 80 Mitarbeitenden sind rund 60 als Zahntechniker im Labor tätig. „Darunter auch unsere derzeit acht Azubis. Sie

arbeiten sich nach dem Schwierigkeitsgrad hoch, von Gips nach Kunststoff bis Metall und später dann zu den Verblendungen“, schildert Frank Rübeling. Ein weiterer Bereich sei die Zahnersatzerstellung am Computer. „Damit es innerhalb der dreieinhalb Jahre dauernden Ausbildung in der Berufsschule nicht schwer wird, sollten einem Fächer wie Chemie, Physik und Mathe liegen. Nach erfolgreicher Ausbildung stehen einem Wege zur Meisterschule, aber auch zum Zahnmedizinstudium offen. Infos unter [www.zahntechnik-ausbildung.de](http://www.zahntechnik-ausbildung.de). (bhi)

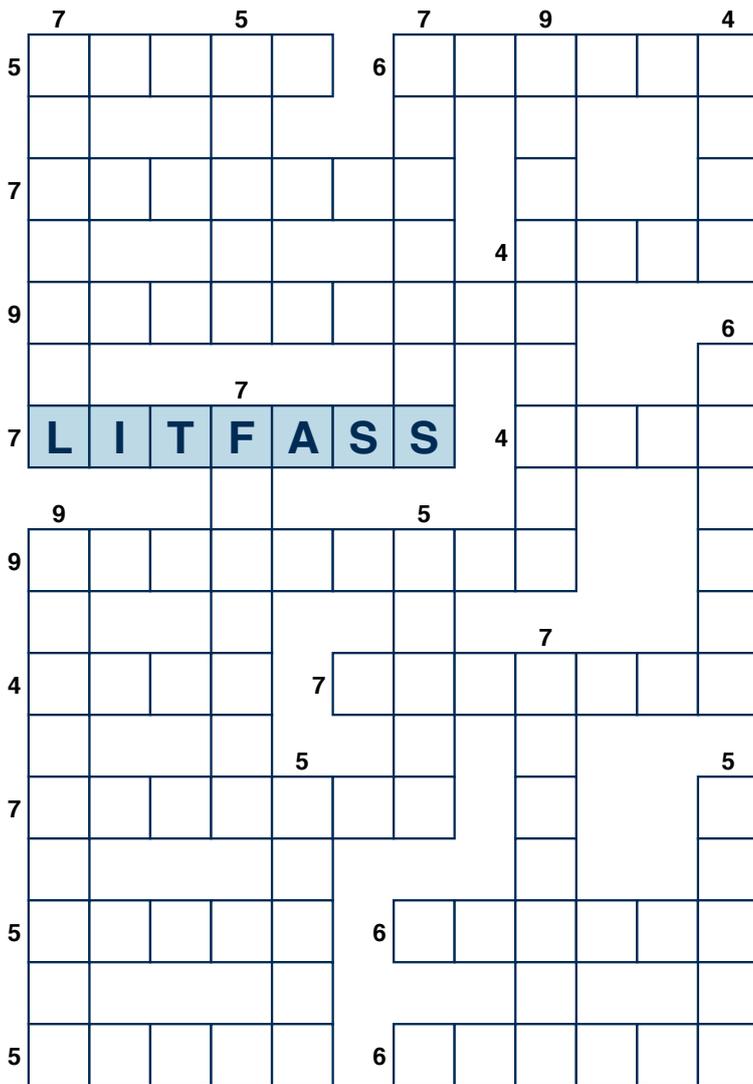


Der Kau-Simulator ist im Labor täglich im Einsatz.

”

Trotz Geräuschen von Fräse, Schleifer und Rüttler ist es im Labor eine angenehme, ruhige Arbeit.

Romeo Balke, Auszubildender



- 4 Buchstaben: ANIS - EHRE - EPOS - TUBE
- 5 Buchstaben: ALICE - CERES - DENAR - ELEVE - LAGER - SOJUS - VORAB
- 6 Buchstaben: GRASEN - REGENT - SETTER - VIKUNA
- 7 Buchstaben: EPOCHAL - FITNESS - FLASCHE - LITFASS - OVERALL - PIETAET - TORWART - VILNIUS
- 9 Buchstaben: EBENFALLS - ERNTEDANK - HERBARIUM - KINEMATIK

4	2	3						9
		6	7	2				
			4	8		3	6	2
	6				7		5	8
			1			9		6
5	1				8		4	
	8	1	5					7
			8	9	2			
9			3			6		4

	8		5					7
9			2		7			
	5		4			8		
			3	4	2			5
							3	
7		9						4
	6	1						8
		2					1	7
					6	5		

## LÖSUNGEN

8	7	4	9	1	6	5	2	3
5	9	2	8	3	4	1	7	6
3	6	1	7	2	5	4	8	9
7	3	9	6	5	8	2	1	4
4	2	5	1	7	9	6	3	8
6	1	8	3	4	2	7	9	5
1	5	7	4	9	3	8	6	2
9	4	6	2	8	7	3	5	1
2	8	3	5	6	1	9	4	7
9	5	2	3	7	1	6	8	4
6	4	7	8	9	2	5	3	1
3	8	1	5	4	6	2	9	7
5	1	9	2	6	8	7	4	3
7	3	8	1	5	4	9	2	6
2	6	4	9	3	7	1	5	8
1	7	5	4	8	9	3	6	2
8	9	6	7	2	3	4	1	5
4	2	3	6	1	5	8	7	9

S	E	T	T	E	R	S	O	J	U	S
A	R	E	L	A	G	E	R	E	R	A
N	E	N	L	A	G	E	R	A	S	E
E	W	E	A							
D	R	E	F	L	A	S	C	H	E	
	O		S							
	P	I	E	T	A	E	T	A	E	T
	L	E	N							
	E	R	N	T	E	D	A	N	K	
	I									
	T	U	B	E						
	A									
	U	L	I	T	F	A	S	S		
	A									
	H	E	R	B	A	R	I	U	M	
	A									
	E	P	O	S						
	N									
	I									
	V	I	K	U	N	A				
	E	L	E	V	E					

Mehr Zeit für Sie.

**Hoops**  
PFLEGETEAM

Alle Infos unter [hoops-pflegeteam.de](http://hoops-pflegeteam.de)

# Pinguins auf Erfolgskurs

VON MAREIKE SCHEER

Etwas mehr als ein Viertel der Saison in der Deutschen Eishockey-Liga sind gespielt - und die Fischtown Pinguins mischen als Vizemeister direkt wieder oben mit. Das ist auch bereits die halbe Miete für die Qualifikation für die Playoffs. Das spiegelt zumindest die Historie wider.

In den vergangenen drei Spielzeiten schaffte es nur eine von 14 Mannschaften, die zum Zeitpunkt der ersten Spielpause der Saison unterhalb des Playoff-Strichs stand, noch unter die Top Ten. Das war Nürnberg in der zurückliegenden Spielzeit. Die für die Teams im Tabellenkeller beiträgt damit nach der Länderspielpause im November gerade ein-

## Pinguins streben nach oben

Der Erfolgshunger ist nach dem Hauptrundensieg und dem Titel „Meister der Herzen“ noch längst nicht gestillt: Platz drei in der DEL, Achtelfinale in der Champions League - das erste Saisonviertel der Fischtown Pinguins war ausgezeichnet.

Fotos Radoslaw Polgesek



mal noch 7,1 Prozent. Blickt man auf die vergangenen zehn Spielzeiten, steigen die Erfolgsaussichten zumindest auf 26,3 Prozent - auch nicht toll. Zehn von 38 Mannschaften schafften seit 2014/15 die Playoff-Qualifikation, obwohl sie zur Deutschland-Cup-Pause nicht zu den Top Ten gehörten.

Die Pinguins orientieren sich aber ohnehin nach oben. Der Erfolgshunger ist nach dem Hauptrundensieg und dem Titel „Meister der Herzen“ noch längst nicht gestillt: Platz drei in der DEL, Achtelfinale in der Champions League - das erste Saisonviertel der Fischtown Pinguins war ausgezeichnet.

„Ich bin zufrieden mit der Art und Weise, wie die Mannschaft spielt. Wir geben uns in jedem Spiel die Chance zu gewinnen. Wichtig ist mir, dass wir kompakt verteidigen und aggressiv nach vorne spielen, das ist uns bislang gelungen“, bilanzierte daher auch Trainer Alexander Sulzer die ersten 15 Saisonspiele.

Der Schlüssel für den Erfolg liegt in einer bärenstarken Defensive.



Mit seinen Werten ist Maximilian Franzreb ligaweit an der Spitze, Gudlevskis liegt nur knapp dahinter. Kurz: Die Pinguins haben bisher das beste Torhüter-Duo der Liga. Doch auch die Verteidiger machen einen ganz starken Job, blocken viele Schüsse und haben einen großen Anteil daran, dass die Bremerhavener nach dem DEL-Startrekord von nur sechs Gegentoren in den ersten sieben Spielen auch weiterhin die mit abstand beste Defensive stellen. Gerade einmal 25 sind es nach 15 Spielen. Das sind gerade ein-

mal 1,66 im Schnitt – ein sensationeller Wert! Zur Einordnung: Die zweitwenigsten Gegentreffer haben die Löwen Frankfurt und die Schwenninger Wildwings kassiert, allerdings schon ganze 40. Dazu kommt eine Offensive, die bereits wieder zu Saisonbeginn produktiv ist. Und vor allem, sehr breit aufgestellt. Kein Pinguin mischt ganz oben in der Scorerwertung mit. Das spricht für eine unheimliche Ausgeglichenheit im Team – von vorne bis hinten. Das macht Lust auf mehr und schürt Hoffnungen auf eine weitere,

”

**Ich bin zufrieden mit der Art und Weise, wie die Mannschaft spielt. Wir geben uns in jedem Spiel die Chance zu gewinnen. Wichtig ist mir, dass wir kompakt verteidigen und aggressiv nach vorne spielen, das ist uns bislang gelungen.**

Alexander Sulzer

sehr lange (Playoff-)Saison. Natürlich ist die Saison noch lange, Überraschungen können kommen. Den langfristigen Ausfall von Colt Conrad hat das Team bislang aber souverän aufgefangen. Der Kreativspieler hat sich im ersten Spiel in der Champions Hockey League nach einem Check doch schwerer verletzt, musste operiert werden und befindet sich in der Rehabilitation. Und das obwohl der nachverpflichtete Joose Antonen bislang eher enttäuscht und kaum Einfluss aufs Spiel hat. Dafür ist ein Jungspund bislang die Überraschung der Saison: Fabian Herrmann. Der 22-Jährige erzielte gleich im ersten DEL-Spiel sein erstes Tor. Tolle Puckführung, viel Spielwitz. Einfach eine große Bereicherung und ein Mann für die Zukunft.

## Mats gewinnt Moore-Puck

Bei der Online-Abstimmung um gab es eine tolle Beteiligung und einen knappen Sieg. Mit nur wenigen Stimmen Vorsprung gewann Mats aus Bremerhaven den begehrten Puck, der erst nach Redaktionsschluss während einer Drittpause bei einem Heimspiel von Alfred Prey übergeben werden konnte. Wir werden das „Beweisfoto“ nachliefern!

## Spende nach DJ-Battle

Wie versprochen erhielt der REV-Nachwuchs den Erlös des DJ-Battles in Höhe von 500 Euro. Trainer Florian Müller freute sich und nahm das Geld von Rita und Rob in der Eisarena entgegen. Von dem Geld werden wichtige Ausrüstungen angeschafft.

GENIEßEN  
FEIERN  
TAGEN

HOTEL  
RESTAURANT  
EVENTLOCATION

Hotel HAVERKAMP | Prager Str. 34 | 27568 Bremerhaven | Tel. +49 (0)471 48330 | www.hotel-haverkamp.de

# Gemeinsam gegen Krebs

**W**ährend die Fischtown Pinguins beim Heimspiel am 3. November die Wolfsburger Grizzlys mit 6:1 nach Hause schickten, verkauften die Frauen und Partnerinnen der Spieler ebenfalls erfolgreich Kekse für einen guten Zweck und nahmen 4560 Euro ein.

VON RITA RENDELSMANN

Im Rahmen der Aktionen der Deutschen Eishockey-Liga zum 50-jährigen Bestehen der Deutschen Krebshilfe waren sich die Freundinnen und Ehefrauen der Spieler des ersten REV-Teams schnell einig, ihren Erlös an den Elternverein Leukämie- und Tumorkranker Kinder Bremen zu spenden. „Viele von uns haben selber Kinder und daher können wir uns gut in die Situation der betroffenen Eltern hineinversetzen“, erläutert Svenja Mauermann, Mutter des einjährigen Bennet, die gemeinsame Entscheidung der Frauen. „Der Verein leistet tolle Arbeit.“ Der Verein unterstütze Begegnungen unter anderem durch einen Aufenthaltsraum (dem sogenannten Marktplatz), wo gemeinsam gebacken, gebastelt, gesungen und gemeinsam gespielt werden kann. „Diese Begegnungen sind so wichtig für die Kinder, weil nicht jedes Kind das Glück hat, dauerhaft Besuch von seinen Freunden und der Familie zu bekommen (unter anderem auch durch die Entfernung,



**Die Spielerfrauen der Fischtown Pinguins verkauften am 3. November in der Eisarena 700 selbst gebackene Kekse für den guten Zweck.**

Fotos Radoslaw Polgesek

da die Kinder aus dem kompletten Umkreis und nicht nur aus Bremen kommen)“, betont Svenja Mauermann. Die Beratung des Elternvereins gehe weit über den Klinikaufenthalt hinaus und der Elternverein helfe auch mit Anträgen und nach dem stationären Aufenthalt. Es gibt auch ei-

ne Bewegungstherapeutin, die bei der Wiedereingliederung in den Alltag mit Sport und Bewegung hilft. Mehr dazu unter [kinderkrebs-bremen.de/projekte/](http://kinderkrebs-bremen.de/projekte/)

## Zusammenhalt mit Fans

„Die Fans haben uns super unterstützt, waren sehr in-

teressiert. Wir haben so viel positives Feedback bekommen und viele Menschen getroffen, die etwas Gutes tun möchten. Das hat uns als Gruppe sehr berührt“, berichtet Teja Urbas. Vor dem Stand gab es teilweise eine lange Schlange und die Fans haben sich trotzdem die Zeit genommen, sich anzustellen und zu spenden - zusammengekommen sind 4560 Euro. „Das zeigt, was für eine tolle Gemeinschaft wir haben.“

**Elternverein Leukämie- und Tumorkranker Kinder Bremen e.V.**

IBAN:  
DE62 2905 0101 0011 1887 45



**Die Spielerfrauen der Fischtown Pinguins (v.n.l.r.) Teja, Siara, Ellena, Svenja, Michaela, Michelle, Emilie, Maren, Alexandra und Angelica backen Kekse für einen guten Zweck.**

”

**Die Fans haben uns super unterstützt.**  
Teja Urbas

# #ALLEFÜRDIEZWEITEHALLE

Florian Müller kämpft dafür, dass alle Mannschaften ausreichend Eiszeit bekommen

**Heute in der Kategorie DatMueller: Aktuelles aus meiner Welt als 1. Vorsitzender, Trainer und Spieler des REV Bremerhavens.**

Während sich heutzutage in vielen Sportarten Sportvereine zusammenschließen müssen, um Mannschaften in den Spielbetrieb schicken zu können, geht es beim REV Bremerhaven seit einigen Jahren nur in eine Richtung - und das ist nach oben. Mittlerweile verzeichnet der REV um die 500 Mitglieder, jedes Jahr kommen dank ausgezeichnete Jugendarbeit, einer gut funktionierenden Eishockeyschule und sicherlich auch dank des Erfolges der Pinguins bis zu 50 neue Kinder dazu. Eine einzigartige Entwicklung in dieser Stadt.

**In der Eishalle ist immer etwas los**

Während viele Sportplätze und Sportstätten wegen Betriebslosigkeit verrotten, ist in der Eisarena Bremerhaven immer etwas los. 15 aktive Eishockeymannschaften, Eishockeyschule, Eiskunstlauf, zahlreiche Hobbytruppen, Schul- und Kindergartenprojekte, Öffentlicher Eislauf und die Fischtown Pinguins teilen

sich genau EINE Eisfläche. Womit wir landesweit als DEL-Standort ein trauriges Alleinstellungsmerkmal nachweisen können. Spiel- und Trainingsbetrieb bei dieser Anzahl von Mitgliedern und Mannschaften reibungslos zu organisieren, stellt eine tägliche Herausforderung dar und die adäquate Ausbildung der Kinder ist stark gefährdet. Es fehlt an Eiszeiten, es fehlt an Räumlichkeiten, es fehlt an Flexibilität, um auch auf die individuelle Ausbildung und Talentförderung eingehen zu können.

**Mindest-Eiszeiten können nicht gewährleistet werden**

Die Altersklassen U7/U9/U11 müssen sich an einigen Tagen mit bis zu 70 Kindern die Eisfläche teilen! Teilweise unzumutbare Verhältnisse. Vom Deutschen Eishockeybund vorgegebene Mindest-Eiszeiten für die Altersklassen können nicht mehr gewährleistet

werden, was jedes Jahr zu Strafzahlungen im fünfstelligen Bereich führt. Aktuell sind wir am Limit. Wir MÜSSEN mittlerweile Kinder abweisen, einige Mannschaften müssen ihre Heimspiele in Wilhelmshaven abhalten, Hobbytruppen mussten ihren Spielbetrieb einstellen und die Eiskunstläufer haben Wartelisten, mit denen sie alleine ganze Tage auf dem Eis füllen könnten. Über 60 ehrenamtliche Trainer, Betreuer und Helfer, aufopferungsvolle Eltern, zwei hauptamtliche Trainer und weit über 500 Mitglieder: Der Eissport ist eines der Aushängeschilder der Stadt und um den rei-

bungslosen Spielbetrieb der Fischtown Pinguins nachhaltig gewährleisten zu können, braucht es den Stammverein REV Bremerhaven! Und der REV Bremerhaven braucht: EINE ZWEITE EISFLÄCHE!

**Helpf uns und macht auf die Situation aufmerksam**

Helpf uns, macht auch ihr unter #ALLEFÜRDIEZWEITEHALLE auf diese Situation aufmerksam, damit die Stadt uns erhört und gemeinsam mit uns eine Lösung findet. Wir sind froh, so viele Kids von den Konsolen, Straßen und Fernsehern dieser Welt wegholen zu können. Dieser Erfolg muss weiter gewährleistet werden - und das ist nur mit einer zweiten Eisfläche möglich.

#datmueller  
FOOD | MUSIC | SPORTS

Foto David Farcas





Foto dpa / Vincent Grundke

# Full Metal Cruise XI: Bei der Schwermetal-Kreuzfahrt mit an Bord

**D**ie Full Metal Cruise ist vorbei und die mitreisenden Metalfans - die Metalheads - haben das Schiff verlassen. Was genau auf so einer Reise passiert, ist schwer vorstellbar, wenn man es nie selbst miterlebt hat. Wir waren an Bord.

VON FEENKE HORNPOSTEL

Passen Heavy-Metal-Festivals und Luxus-Kreuzfahrten zusammen? Ganz klar: Ja! Die Full Metal Cruise verbindet beides miteinander,

und ausgebucht ist sie jedes Mal. Dabei könnte man doch denken, Metalheads stehen gar nicht so auf diesen schicken Kram. Zum elften Mal geht es dieses Jahr im September

wieder mit der „Mein Schiff 3“ aufs offene Meer. Der ursprünglichen Route macht das Wetter einen Strich durch die Rechnung, was der Stimmung an Bord aber keineswegs schadet. Einen Dresscode gibt es auf der Full Metal Cruise nicht, trotzdem sind die Metalheads fast einheitlich gekleidet - in standesgemäßem

Schwarz. Kontrastprogramm: Gerade am Pooldeck sind viele auch nur im Bademantel zu sehen.

## Bier, Bier und noch mehr Bier

Die beiden Whirlpools dort sind dauerbelegt, meistens mit mehr Personen, als eigentlich reinpassen. Das ergibt stets ein harmonisches Bild. Die Rän-

## HARBOURTOWN - Fotografien zwischen Dokumentation und Imagination

Michael Krauses Fotografien zeigen Cuxhaven in einem anderen Licht. Seine Hafenpanoramen, Schiffsmotive und Detailaufnahmen sind bis zum 28. Januar 2025 im Museum Windstärke 10 zu sehen. Die Aufnahmen mancher Szenerie und mancher Landmarke ha-

ben insofern einen dokumentarischen Wert, da mittlerweile viele Motive nicht mehr vorhanden sind oder der uneingeschränkte Zugang nicht mehr möglich ist. Gleichzeitig stellt sich bei der Betrachtung mancher Detailaufnahmen reflexartig die Frage, wum



**Die Fotografien von Michael Krause zeigen Cuxhaven in einem anderen Licht.**

Foto Windstärke 10

es sich bei der Ablichtung handeln könnte, obwohl die Bildmotive

Anzeige  
grundsätzlich vertraut sind. Sparsam nimmt Michael Krause mit Mitteln der Bildbearbeitung Einfluss auf seine Bildmotive. Ein wesentliches Merkmal seiner Arbeiten ist die Reduzierung der Farbe. Hierdurch erhalten seine Bilder zuweilen einen geheimnisvollen, leicht mystischen Charakter. Bei aller Imagination, soviel sei verraten, sämtliche Exponate haben einen Bezug zur Stadt beziehungsweise zum Hafen. (vk)

der der Whirlpools sind dabei mit leeren sowie vollen Bierbechern dekoriert. Das Thema Bier ist neben der Musik ohnehin ein bedeutendes auf einer Full Metal Cruise. Sage und schreibe 28.000 Liter fließen während der Schwermetall-Kreuzfahrt aus den Zapfhähnen - bei nicht ganz 2000 Passagieren und fünf Tagen Reisedauer ist das schon eine stattliche Menge. Aber das, was die Full Metal Cruise auch ohne Hopfen so besonders macht, sind die Bands. Sie geben nicht nur Konzerte, mit den meisten ist sogar ein Meet & Greet möglich. Einige von ihnen halten sich nach ihrer Show an Deck oder in den Bars auf. So kann man auch mal ganz privat mit den Musikern reden oder etwas mit ihnen trinken.

### Metalkonzerte vom Whirlpool aus

Nachmittags beginnen die Konzerte, abends betreten dann die Headliner die Bühne. Am Pooldeck können die Shows vom Pool oder Whirlpool aus beobachtet werden. Die größte Bühne befindet sich im Theater, dort gibt es jede



**Die Whirlpools am Pooldeck sind von morgens bis abends voll mit Metalheads.**

Foto Feenke Hornbostel

Menge gemütliche Sitzmöglichkeiten. Man könnte das Schiff als eine große Party bezeichnen und die Passagiere als große Familie. Besonders schön sind die Fahrstuhl-Talks. Es kommt schon vor, dass sich die Fahrstuhltüren öffnet und ein Stehtisch zum Vorschein kommt, umringt von einer Gruppe Metalfans, die sich dort gemütlich unterhalten. So eine Fahrstuhl-Reise ist immer etwas besonders. Und bei zwölf Decks muss man so einen Fahr-

stuhl doch etwas häufiger benutzen. Dann gibt es da auch noch die Landgänge. Auf der „Part XI“ betitelten Reise ist geplant, Bergen und Alesund in Norwegen anzufahren. Wetterbedingt ändert der Kapitän jedoch die Route, damit wir nicht durch einen Sturm fahren müssen und die Metalheads das Pooldeck weiterhin genießen können. Also geht es gleich am zweiten Tag nach Aarhus in Däne-



mark, am dritten Tag nach Mandal in Norwegen und am vierten Tag dann nach Bergen. Eine Premiere gibt es in Mandal, denn dort müssen wir mit Tenderbooten ausgeschifft werden, da es keinen richtigen Hafen gibt, an dem ein so riesiges Kreuzfahrtschiff anlegen könnte.

### Die Full Metal Cruise ist einzigartig

Ein Highlight stellt immer die Verabschiedung am letzten Abend dar. Die gesamte Crew, die sich wirklich aufmerksam und zuvorkommend um die Metalheads kümmert, kommt auf die Bühne am Pooldeck. Die Hymne der Full Metal Cruise „Hard on the Wind“ wird gespielt und man weiß: Schade, morgen ist es schon wieder vorbei. Immerhin gibt es seit der zehnten Cruise immer zwei Parts, somit kann die doppelte Menge an Passagieren teilnehmen. Eine Kabine zu bekommen ist trotzdem nicht immer einfach. Aber wenn man eine ergattern kann, hat man auf alle Fälle Grund zur Freude - denn die Full Metal Cruise ist ein einzigartiges Erlebnis.

WRACK- UND FISCHEREIMUSEUM  
CUXHAVEN

# SEEFART EXTREM

WIND STÄRKE 10

WRACK- UND FISCHEREIMUSEUM  
CUXHAVEN

## 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.

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



Kelo-sauna

Große Saunalandschaft  
Hier wärmt sich  
der Norden auf

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

www.baeder-bhv.de **BAD2**

## SternenNächte im BAD 2 Die lange Saunanacht ist zurück

Seit Oktober 2024 bis März 2025 findet wieder an jedem ersten Freitag im Monat eine „Sternen-Nacht“ im BAD 2 statt. Von 20 Uhr bis Mitternacht sind die Sauna- und Badelandschaft geöffnet.

Zum Angebot gehören neben beliebten und überraschenden Themenaufgüssen in der großen Kelo-Sauna auch textilfreies Schwimmen (ab 20.30 Uhr), Musik und stimmungsvolle Beleuchtung im winterlichen Saunagarten.



Die Besucher können sich auf Thementaufgüsse und stimmungsvolle Beleuchtung freuen.

Foto Bädergesellschaft Bremerhaven

w erk & w urtz  
& f reid l  
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

## Pflichtteil: Was ist das?

Ein Erblasser kann durch Testament oder Erbvertrag frei bestimmen, wer ihn beerben soll und damit auch die gesetzlichen Erben ganz oder teilweise vom Erbe ausschließen.

Die meisten Menschen empfinden es jedoch als ungerecht, wenn in einem Erbfall der überlebende Ehegatte oder die engsten Verwandten gar nichts erhalten, obwohl sie ohne das Testament oder den Erbvertrag gesetzliche Erben geworden wären. Deshalb sichert der Gesetzgeber dem überlebenden Ehegatten sowie den Kindern und Enkeln den sogenannten Pflichtteil zu. Sollten keine Abkömmlinge vorhanden sein, steht sogar den Eltern des Erblassers ein Pflichtteil zu. Ein Entzug dieses Pflichtteils ist nur unter sehr engen Voraussetzungen möglich, zum Beispiel wenn der Pflichtteilsberechtigte

sich eines Verbrechens gegen den Erblasser schuldig gemacht hat.

Den Pflichtteilsanspruch kann der Erblasser auch nicht dadurch verweigern, dass er die Pflichtteilsberechtigten zwar in seinem Testament bedenkt, aber auf weniger als die Hälfte ihres gesetzlichen Erbteils einsetzt. In diesem Fall besteht ein Anspruch auf Aufstockung bis zur Höhe des Pflichtteils.

### Pflichtteilsanspruch geltend machen

Pflichtteilsansprüche sind innerhalb von drei Jahren von dem Zeitpunkt an, in welchem die Pflichtteilsberechtigten von den entscheidenden Tatsachen Kenntnis erlangt haben, spätestens jedoch innerhalb von dreißig Jahren nach dem Erbfall geltend zu machen. (vk)

## Warmes für Herbst und Winter

Es ist an der Zeit, es sich zu Hause kuschelig zu machen, findet Ralf Neemann vom Bettenhaus Neemann. „Wir haben reichlich Auswahl an warmen Zudecken für die kalte Jahreszeit.“ Ob da ein bauschiges Bett mit Daunenfüllung, ein klimaaktives Naturhaarbett, eines mit waschbarer Synthetikfüllung oder etwas Nachhaltiges zum Beispiel mit Hanffüllung in Frage kommt - dazu sollten sich

die Kunden am besten ausführlich und individuell von ihm und seinen kompetenten Mitarbeitern beraten lassen, denn jede Zudecke gebe es zudem in unterschiedlichen Wärmeklassen. Neemann hat noch einen ergänzenden Kuschel-Tipp: „Gönnen Sie sich eine flauschige Biber- oder Flanellbettwäsche - die ist schon beim Insbettgehen angenehm warm auf der Haut.“ (vk)



Ralf Neemann erklärt ein Daunebett.

Foto Bohn

ZEIT FÜR WARMER  
**WINTER  
BETTEN**



**NEEMANN**  
betten & schlafsysteme  
— seit 1927 —



Feinbiber-  
Bettwäsche  
schon ab  
**49,95**

<p><b>KUSCHELIGES DAUNEN-STEPPBETT</b> 4x4-Kammer-Steppung, gefüllt mit neuen weißen Daunens und Federn (90/10), Klasse 1 135x200</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; font-weight: bold; border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px;">349,-</p>	<p><b>WARMES DUO-STEPPBETT</b> Füllung: bauschige Markenhohlfaser, Bezug: Baumwoll-Satin, allergikergesamt, 60°C waschbar 135x200</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; font-weight: bold; border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px;">139,-</p>
<p><b>EXCLUSIVES KAMELHAAR DUO-STEPPBETT</b> Füllung aus 100% Kamelhaarflaum für ein hervorragendes Schlafklima 135x200</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; font-weight: bold; border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px;">269,-</p>	

Grashoffstraße 24 - 27570 Bremerhaven  
Tel. 0471/ 2 16 69 [www.bettenneemann.de](http://www.bettenneemann.de)  
Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 8.30 - 18.00, Sa. 9 - 13 Uhr

## Eine Perle der Nordsee

An der Nordseeküste gibt es viele Inseln, aber keine ist vergleichbar mit Helgoland. Lassen Sie den Alltag weit hinter sich und entdecken Sie eine Oase der Ruhe und eine einzigartige Welt. Erleben Sie hautnah die Kräfte der Natur, die Vielfalt der Flora und Fauna. Genießen Sie das milde Klima.

Helgoland ist eine beliebte Urlaubsinsel mit langer Tradition als Kurort und somit der richtige Ort zum Entschleunigen und Entspannen. Bei einem Spaziergang entlang der Klippen im Oberland bestaunen Sie die herrliche Landschaft und genießen Sie die atemberaubenden Sonnenuntergänge. Entdecken Sie den Lummenfelsen, den Brutplatz von Basstölpeln und Trottellummen. Die Nebeninsel Düne, die kleine Schwester von Helgoland, ist ideal für Naturliebhaber und nur ein paar Fährminuten von der Hauptinsel entfernt. Schlafen

Sie unter dem Sternenhimmel und genießen Sie das sanfte Rauschen der Wellen im Hintergrund. Helgoland bietet ein breites Spektrum an Unterkünften, von maritimen Themenhotels bis zum Campingplatz in Strandnähe.

Auch im Winter lädt ein buntes Veranstaltungsprogramm zu einem Besuch der Insel ein: 2. und 3. Advent: Weihnachtsmarkt auf dem Rathausplatz; 29. Dezember: Traditioneller Helgoländer Abend mit den Karkfinken und der Volkstanz- und Trachtengruppe; 30. Dezember: Entspannter Abend im „mare friscum - SPA Helgoland“, bei der langen Saunanacht; Silvester: Atemberaubendes Spektakel an der Landungsbrücke mit Hochseefeuerwerk. Anschließend Silvesterparty in der Nordseehalle; 1. Januar: Anbaden in den Wellen der Nordsee, danach ist man garantiert frisch und munter. (vk) [www.helgoland.de](http://www.helgoland.de)

**Helgoland**  
DIE INSEL DIE ATMET

54° 10' 57" Nord 07° 53' 01" Ost

Dein Ziel - Dein Urlaub



Tourist Information | T: 04725 / 808-808 | E: [info@helgoland.de](mailto:info@helgoland.de) | [www.helgoland.de](http://www.helgoland.de)



Foto Arnd Hartmann

# Festliche Vorfreude

Die kalte Winterluft ist erfüllt von einem verführerischen Duft nach gebrannten Mandeln und frisch gebackenem Lebkuchen, während die funkelnden Lichter der romantischen Weihnachtsmärkte die Straßen in ein warmes, einladendes Licht tauchen.

Hier, zwischen den liebevoll dekorierten Ständen, die mit handgefertigten Geschenken und festlichen Leckereien locken, wird das Herz von einer behaglichen Vorfreude erfüllt.

Das sanfte Klingen von Weihnachtsliedern schwebt durch die Luft und schafft eine zauberhafte Kulisse für unvergessliche Momente auf den vielen Weihnachtsmär-

ten in der Region. Die Atmosphäre ist durchdrungen von einer warmen, festlichen Stimmung, die das Gefühl von Geborgenheit und Zusammengehörigkeit verstärkt.

In den kleinen Hütten kann man sich mit einer dampfenden Tasse Glühwein oder heißer Schokolade aufwärmen. Das Lachen und die fröhlichen Gespräche der Menschen um einen herum tragen zur magischen Stimmung bei. Hier wird das Bummeln zu einem Erlebnis voller Freude und Zuneigung, während man gemeinsam die kleinen Wunder der Adventszeit entdeckt.

Die romantischen Weihnachtsmärkte laden dazu ein, innezuhalten und die kleinen Dinge zu schätzen –

sei es das Teilen einer süßen Leckerei oder das Stöbern nach dem perfekten Geschenk für den anderen. In dieser festlichen Zeit wird das Bummeln über den Weihnachtsmarkt zu einem

zauberhaften Erlebnis. Nutzt unsere Aufstellung für eure Bummelplanung und schreibt uns, wenn ihr noch Geheimtipps auf Lager habt! [redaktion.lotse@nord24.de](mailto:redaktion.lotse@nord24.de)  
Betreff: Weihnachtsmarkt



Glühwein und Punsch gehört zur Adventszeit.

Foto Colourbox

# Weihnachtsmärkte in der Region

## Bremerhavener Weihnachtsmarkt

25. November bis 30. Dezember 2024

- > Kleine Weihnachtswelt Theodor-Heuss-Platz
- > 6. Dezember: Nikolaus-Umzug
- > 23. Dezember: Feuer- und Lasershows
- > Achtung: Vom 24. bis 26. Dezember geschlossen

## Cuxhaven Weihnachtszauber am Schloss Ritzebüttel

29. November bis 24. Dezember 2024

- > Im Inneren des Schlosses erwartet die Besucher eine beeindruckende Sammlung von Kunst und Möbeln.

## Cuxhavener Winterzauber (Kurpark)

22. November 2024 bis 5. Januar 2025

- > mit dem Weihnachtsmann und einer kleinen Eisbahn für Kinder
- > Erwachsene und Kinder können ihre Wünsche auf Postkarten schreiben und an den Wunschbaum hängen.

## Duhner Festtagsmarkt (Duhner Dorfbrunnen)

25. Dezember 2024 bis 4. Januar 2025

## Weihnachtsmarkt auf dem Bremer Marktplatz

25. November bis 23. Dezember 2024

- > Winterfantasien von Stelzen-Art: Jeden Donnerstag zwischen 18 und 20 Uhr wandeln bunte Fantasiewesen auf langen Stelzen und passenden Musik über den Weihnachtsmarkt.
- > Turmbläser auf dem Rathausbalkon: Jeden Samstag sorgen ab 18 Uhr Turmbläser für die musikalische Begleitung auf dem Weihnachtsmarkt.
- > Eröffnungsgottesdienst im St.-Petri-Dom, Montag, 25. November 2024. Im Anschluss wird der Weihnachtsmarkt durch das Einschalten des Tannenbaums vor der Bürgerschaft feierlich eröffnet.

## Schlachtezauber Bremen 2024: Weihnachtsmarkt an der Weser

25. November bis 23. Dezember 2024

- > Besonderes Highlight für euch: Das Eröffnungsfeuerwerk über der Weser am 25. November um 18.30 Uhr

## Lamberti-Markt Oldenburg

26. November bis 22. Dezember 2024

- > 110 fein herausgeputzte und liebevoll geschmückte Holzhütten

## Loxstedter Weihnachtsmärkte

30. November bis 1. Dezember 2024

## Weihnachtsmarkt an der Burg Bederkesa

13. Dezember – 15. Dezember 2024

## Schneeflöckchenmarkt Brake

12. Dezember bis 14. Dezember 2024

## Weihnachtsmarkt Steinau an der Straße

29. November bis 1. Dezember 2024

## Hamberger Weihnachtsmarkt

30. November bis 1. Dezember 2024

## Sternenmarkt in Otterndorf

13. Dezember bis 15. Dezember 2024

## Osterholz-Scharmbecker Weihnachtsmarkt

6. Dezember bis 8. Dezember 2024

## Findorffer Winterdorf

8. November 2024 bis Januar 2025

**Fehlt in unserer Auflistung noch ein schöner Weihnachtsmarkt? Dann schreibt uns unter [redaktion.lotse@nord24.de](mailto:redaktion.lotse@nord24.de). Online aktualisieren wir diese Liste laufend.**

Einfach QR-Code scannen  
und die schönsten  
Weihnachtsmärkte entdecken.



**Wir wünschen  
Ihnen  
eine schöne  
Adventszeit!**

**Familie  
Hanstein**



wangeroooge

## Lieblings-Insel Wangeroooge

Nordsee-Urlaub zum Verlieben

Kurverwaltung Wangeroooge • Obere Strandpromenade 3 • 26486 Wangeroooge

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



Für jedes Thema gibt es ein individuelles Aufgussprogramm.

## MoonlightSauna und EmotionNight

Seit Oktober ist unsere SaunaWelt wieder jeden ersten Samstag im Monat bis 1 Uhr nachts für Sie geöffnet. Freuen Sie sich auf ein individuelles Aufgussprogramm nur für diesen Abend - immer auf ein Thema zugeschnitten. Zudem bietet Ihnen die WellnessWelt an diesen Samstagen besondere Anwendungen zu vergünstigten Konditionen an - lassen Sie sich rundum verwöhnen!

### Unser Extra: „OLantis unverhüllt“

Bei den langen Saunanächten steht unseren Saunagästen die Schwimmhalle exklusiv von 20.30 bis 22.30 Uhr zur Verfügung. Mit abgehängten Vorhängen steht dem unverhüllten Badespaß nichts im Wege.

### Die OLantis EmotionNight

Auch die EmotionNight ist seit dem 19. Oktober wieder gestartet: Am 3. Samstag im Monat ist unsere SaunaWelt stimmungsvoll illu-

miniert. Freuen Sie sich auf zusätzliche Aufgüsse und entspannte Hintergrundmusik in unserer schönen Saunalandschaft nur für diesen Abend. Zudem bietet Ihnen die WellnessWelt an diesen Samstagen besondere Anwendungen zu vergünstigten Konditionen an, die Sie vorab bereits für diesen Tag buchen können:

#### „Candlelight-Massage“ Rücken

ca. 20 Minuten Verwöhnzeit  
39 Euro „Single“  
78 Euro zu zweit

#### „Candlelight-Massage“ Ganzkörper

ca. 40 Minuten Verwöhnzeit  
59 Euro „Single“  
118,- Euro zu zweit

Ihre Verwöhnzeit können Sie direkt unter 0441 361316-18 reservieren.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Ihr OLantis-Team**



Lassen Sie sich in der WellnessWelt rundum verwöhnen.

Fotos Thomas Weber



## MOONLIGHTSAUNA

### MOONLIGHTSAUNA EVENTS 2024/2025

- 02.11.2024** *Halloween Extreme – Die Geister, die ich rief!*
- 07.12.2024** *Schöne Bescherung*
- 04.01.2025** *2000er-Party*
- 01.02.2025** *Magic Moments mit Buffet*
- 01.03.2025** *Glücksgefühle – Beauty & Spa*
- 05.04.2025** *Woodstock meets Disco*



Aktuelle Infos unter [www.olantis.com](http://www.olantis.com), Facebook & Instagram  

Bildquellen: Werner Philipps, OLantis - Änderungen und Ergänzungen vorbehalten!

## DIE OLANTIS EMOTIONNIGHT

am 3. Samstag im Monat in der SaunaWelt

Zusätzliche Aufgüsse · Stimmungsvolle Beleuchtung  
Entspannte Hintergrundmusik

**VORAB BUCHBAR!**

### UNSERE WELLNESS-SPECIALS

**Candlelight-Massage Rücken**  
ca. 20 Minuten Verwöhnzeit  
für nur **39,- €** „Single“, **78,- €** zu zweit

**Candlelight-Massage Ganzkörper**  
ca. 40 Minuten Verwöhnzeit  
für nur **59,- €** „Single“, **118,- €** zu zweit



Am Schloßgarten 15  
26122 Oldenburg  
Telefon 0441 - 36 13 16-0  
[info@baeder-oldenburg.de](mailto:info@baeder-oldenburg.de)

# Modelleisenbahn als gemeinschaftliches Hobby

**E**in Schienenkreis im Keller, auf dem eine Lok mit zwei Waggons ihre Runden dreht - so stellen sich viele eine Modellbahn vor. „Doch das ist ein Vorurteil“, sagt Jan-Philip Temme vom Christlichen Modellbahn Team Surheide in Bremerhaven. Das Hobby präsentiert sich heutzutage bedeutend moderner und ist für Jung und Alt geeignet.

Temme ist Leiter der Johannes Module Jugendgruppe. Diese arbeitet mit standardisierten Modulen, die die Jugendlichen selber gestalten können. Am Ende zusammengesetzt ergibt sich eine Anlage, die bunter und individueller nicht sein könnte. Der Clou dabei: Ein Modul ist in drei Stunden fertiggestellt und kann dann mit nach Hause genommen werden. 31 mal 15 Zentimeter groß sind die Modu-

le aus Birkenholz mit Gleisen der Spur N. Und sie sind vielfältig: „Man kann das Modul als Plateau gestalten, einen Berg mit Tunnel darauf bauen oder es umdrehen und als Talkulisse mit Brücke verwenden“, sagt Temme. Mehr als 165 Module sind in den sechs Jahren seit Gründung der Gruppe im Jahr 2018 entstanden. Tendenz: steigend. Sieben bis zwölf Jugendliche im Alter von 15 bis 16

Jahren sind derzeit in der Gruppe aktiv. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat im Gemeindehaus der Surheider Auferstehungskirche. Mitmachen können alle, empfohlenes Mindestalter ist zehn Jahre. Seit drei Jahren wird zusätzlich in den Sommerferien ein Ferienprogramm angeboten, in dem in einer ganzen Woche mit Verpflegung größere Projekte erarbeitet werden. Doch was ist denn nun heutzutage



**Eine Modelleisenbahn als gemeinschaftliches Projekt:**  
Aus den einzelnen Modulen, die die Jugendlichen gebaut haben,  
ist eine komplette Bahn entstanden. Fotos Privat

tage das Besondere an diesem Hobby, dem ja eher nachgesagt wird, dass es recht teuer ist? „Das Besondere ist die Vielfalt, denn es geht ja nicht nur um die Eisenbahn“, sagt Temme und meint damit das Umfeld, in dem die Züge fahren: die Anlage. Und die erfordert Kreativität, handwerkliches Geschick und den Umgang mit Elektronik. „Und das zeigen wir den jungen Leuten“, sagt Temme.

### Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt

Es ist quasi Modellbau unter Anleitung. Die Jugendlichen sollen sehr viel selber machen. Und dabei gibt es keine Beschränkungen: „Alle können ihr Modul so gestalten, wie sie es möchten - egal, ob es eine realistische Szene ist oder nicht“, betont der Gruppenleiter. So kann durchaus mal ein Modul aussehen wie aus einem Videospiel wie Minecraft entsprungen. In einem an-



**Bernd Folkens (links) von den TT-Bahnern und Jan-Philip Temme, Leiter der Johannes Module Jugendgruppe, berichten von der langen Modellbahn-Tradition in der Kirchengemeinde.** Foto Bohn

deren ist ein Ufo in ein Wohnhaus gestürzt, in wieder einem anderen fährt im Hintergrund ein Reisebus einen Berg mit fast 80 Grad Steigung hinauf.

”

**Das Besondere ist die Vielfalt, denn es geht ja nicht nur um die Eisenbahn, sondern auch um das Umfeld.**

Jan-Philip Temme

Die Modelle können mit einfachen Mitteln gebaut werden - aus allen möglichen Materialien. „Wir setzen aber auch 3-D-Druck ein und programmieren Effekte mit Mikrocontrollern“, sagt Temme. Das Schöne dabei: Die Fähigkeiten und Kenntnisse, die die Jugendlichen hierbei erlernen, helfen ihnen auch in ihrem weiteren Leben. Auch die Hilfsmittel werden selber gebaut, wie eine „dritte Hand“ zum Löteten oder ein Gebläse zum Herstellen von Rasenflächen.

Verstaubt ist das Hobby Modellbahn also nicht. Aber dafür teuer? „Nein“, widerspricht Temme. Ein Trafo, Gleise, eine Lok mit Anhängern kosten schon bis zu 250 Euro, diese könne man in gutem Zustand aber auch gebraucht kaufen. Die Materialien zum Bauen einer eigenen Anlage wie Holzleim, Styropor, Gips, einige Farben und andere Haushaltsgegenstände seien eher Cent-Beträge.

### Am meisten Spaß macht es in Gemeinschaft

Und wer mehr möchte, dem könnten auch die Johannes Module helfen. Die gibt es im Internet als Bausätze zu kaufen: [shop.johannes-module.de](http://shop.johannes-module.de). Doch am meisten Spaß macht das Hobby Modellbahn in Gemeinschaft. „Das sieht man schon in unserer Jugendgruppe. Alle bauen ihr eigenes Modul. Aber Eisenbahnen können erst fahren, wenn alle zusammengesteckt sind“, meint

Anzeige

## Weiterbildungsportal „mein NOW“: Wenige Klicks zum passenden Förderprogramm

Alle an einer Weiterbildung Interessierten finden jetzt noch schneller und intuitiver das für sie passende Angebot. Möglich machen dies zwei neue Funktionen, die das Onlineportal „mein NOW“ erweitern: eine interaktive Fördersuche und das ins Portal integrierte Erkundungstool „New Plan“.

Weiterbildungswilligen stehen für ihre Qualifizierungsvorhaben verschiedenste Förderprogramme zur Verfügung. Damit verbunden war

oft eine zeitintensive Recherche, um sich einen Überblick über die vielen Angebote zu verschaffen. Eine interaktive Fördersuche im Weiterbildungportal „mein NOW“ schafft jetzt Abhilfe.

### 60 Förderangebote im Portal eingebunden

Insgesamt sind zurzeit 60 Förderangebote ins Portal eingebunden. Dabei werden nicht nur die Angebote der BA berücksichtigt. Auch ver-

schiedenste Förderprogramme von Bundes- und Landesebene sind in das Portal integriert.

### Erkundungstool „New Plan“

Der erste Schritt vor jeder beruflichen Weiterbildung besteht immer darin, sich über die eigenen Fähigkeiten und Ziele Klarheit zu verschaffen. Hierbei helfen auf „mein NOW“ unterschiedliche kostenlose Online-Tests. Zu diesen gehören seit Kurzem auch die Module des Er-

kundungstools „New Plan“ von der Bundesagentur für Arbeit.

### Eine Plattform für alle Weiterbildungen

„mein NOW“ verweist als zentrales Medium für berufliche Weiterbildung auf landesspezifische und bundesweite Angebote. Das Portal bündelt Informationen zu vielen beruflichen Weiterbildungsangeboten qualitätsgesichert und übersichtlich im Internet. (vk)

Temme. Teilweise trafen sich die Jugendlichen auch privat zu Hause, um ihre Eisenbahn zusammenzusetzen.

### Lange Tradition in Kirchengemeinde

Übrigens ist das Hobby auch sehr gut für Erwachsene geeignet - und das nicht nur mit den Johannes Modulen. Das Thema Modelleisenbahn hat in der Kirchengemeinde Surheide eine lange Tradition, weiß Bernd Folkens. Zum Christlichen Modellbahn-Team Surheide gehören nämlich die TT-Bahner mit derzeit zwölf Aktiven. Sie arbeiten nicht mit der Spur N, sondern mit der hauptsächlich in der ehemaligen DDR gebräuchlichen Spurweite TT (Table Top). Kein Wunder also, dass auch die Anlage das Thema Reichsbahn vor der Grenzöffnung aufgreift - mit einer an den Ostharp angelehnten Landschaft im Maßstab 1:120.

Auch deren Anlage besteht aus Modulen und



**Seit 2007 basteln die Modellbauer an der Anlage, die an die Landschaft im Ostharp angelegt ist.**

Foto Privat

wächst ständig. Insgesamt 76 Module haben sie bereits gebaut, die aber teilweise auch noch immer wieder geändert werden können - und je nachdem, wie sie zusammengebaut werden, immer wieder eine neue Anlage bilden.

### Alles wird von den TT-Bahnern selbst gebaut

Seit 2007 basteln die Modellbauer an ihrer Anlage. Gekauft wird wenig und wenn, dann als Basis zum Umarbeiten. Denn die TT-Bahner bauen alles selber: von der kleinsten Figur über Autos und Gebäude

bis hin zu ganzen Landschaften. So wurden für einen Wachturm an der Autobahn Zahnstocher, Schaschlikspieße und Kaffee-Umrührstäbchen eingesetzt. Das Gewächshaus in der Nähe ist eigentlich ein Plastikbehälter für Rasierklingen. Und es werden immer wieder kleine Gimmicks in die Anlagen eingebaut - passend zum Thema ihres jeweiligen Fahrtags - so heißen die Ausstellungen im Surheider Gemeindehaus.

Da steht eine Kuh auf einem Aussichtsturm oder

ein Mann an einem Busch. Im Autobahnmodul hängt ein Plakat an einer Brücke mit der Aufschrift: „Uhren aus Ruhla gehen nach wie vor.“

Neben ihren Fahrtagen im Surheider Gemeindehaus gehen die TT-Bahner auch auf Tour - wie in den Oldenburger Hof in Loxstedt-Büttel. Dort soll es im Frühjahr wieder eine Veranstaltung geben: mit der TT-Bahn, einer Anlage in Spur N und einer in Spur G. „Außerdem planen wir einen regelmäßigen Eisenbahn-Treff in Surheide“, verrät Folkens. (chb)

Ausbildungsvermittlung 2025

## KOMPASS Ausbildungsbörse - hier gibt es Deine Ausbildungsstelle!

**Donnerstag, 13. Februar von 8:30 bis 13:00 Uhr**  
Ort: Agentur für Arbeit Bremerhaven, Grimsbystr. 1

**Rekord!**  
**Rund 120 Ausbildungsbetriebe der Region stellen sich vor**

♥ Informationen von Praktikern zu ihren offenen Ausbildungsstellen 2025 ♥ Tipps für deine Bewerbungsunterlagen ♥ Hilfe bei der Berufswahl ♥



## GymBros

Mehr Motivation und Ehrgeiz fürs Training

GymBros bietet viele verschiedene Funktionen. Es ist eine Social-Media-Plattform, ein Tracker, aber auch ein Motivator. Man kann tracken, wann, wie lang und welche Übung man im Training absolviert hat und dies dann mit seinen Freunden oder aber auch öffentlich teilen. Durch das Tracken schaltet man Serien in der App frei, die einen motivieren weiterzumachen, um die Serie nicht zu unterbrechen. Außerdem gibt es weitere interessante Features wie Level, Ränge und das Individualisieren seines Profils.



## Too Good To Go

Die App, die Lebensmittel rettet

Too Good To Go wird dem einen oder anderen wahrscheinlich schon etwas sagen, da die App immer beliebter wurde. Durch Too Good To Go ist es möglich, überschüssiges Essen von Restaurants, Bäckereien und Supermärkten zu einem reduzierten Preis zu kaufen, um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Dieses Prinzip kam sehr gut an und mittlerweile ist es durch die große Beliebtheit und damit einer größeren Reichweite der App auch bei uns in der Umgebung möglich, Too Good To Go besser zu nutzen.



# APP-TIPPS

## Spannende Apps für den Alltag

### Bluesky

Social Media wie es sein sollte

Seit der Übernahme Elon Musks von Twitter sind viele Konkurrenten geboren und eine der vielversprechendsten ist Bluesky. Sie wurde von einem der ehemaligen Gründer von Twitter initiiert und verhält sich wie Twitter, bevor es zu X wurde. Die App hat einige Vorteile, die Benutzer seit längerem die Plattformen wechseln lassen. Dazu gehört die eigene Entscheidung, wie mit Daten umgegangen wird oder dass die Plattform werbefrei ist. Genau wie bei X fördert Bluesky Interaktionen und das Engagement zwischen Nutzern und bietet eine Echtzeit-Kommunikation an. Außerdem hat Bluesky verschiedene Feeds, zwischen denen man wechseln kann. Diese Feeds sind chronologisch aufgebaut.



### Waterllama

Mehr Wasser am Tag für einen gesünderen Körper

Waterllama hilft dir über den Tag, deinen Wasserkonsum zu tracken und erinnert dich daran, hydriert zu bleiben. Das Ganze funktioniert auch auf der Apple Watch und ist simpel, aber effektiv gestaltet. Die App bietet viele kostenlose Features und noch mehr bei einer einmaligen Bezahlung. Durch die Bezahlung schaltet man z.B. die Möglichkeit frei, nicht nur Wasser, sondern auch andere Getränke wie Kaffee zu tracken und bietet damit einen besseren Überblick über die eigenen Gewohnheiten.



### Citymapper

Finde dich überall zu jeder Zeit zurecht

Mit Citymapper findet man einfach heraus, welche Züge, Busse und andere Fortbewegungsmittel in deiner Nähe zur Verfügung sind oder wie du am schnellsten mit diesen Mitteln zu deinem Ziel kommst. Nicht nur ist die App simpel einzurichten und ist zudem kostenlos, sie funktioniert auch einwandfrei im Ausland und kann einem somit auf Reisen sehr unter die Arme greifen. Außerdem gibt es noch mehr nützliche Features wie das Voreinstellen von seinem Zuhause und der Arbeit oder die Trip Stats.



## NZ Digitalplus

jetzt kostenlos  
testen



## | NZ Digitalplus

Hintergründe, exklusive Einblicke und Zusammenhänge im E-Paper der NORDSEE-ZEITUNG, dazu laufend aktuelle Nachrichten auf nordsee-zeitung.de.

- ✔ Die Tageszeitung als E-Paper bereits ab 20 Uhr am Vorabend
- ✔ Alle Inhalte auf nordsee-zeitung.de
- ✔ Zugang zu exklusiven NZplus Veranstaltungen
- ✔ NZplus Preisvorteile im Online-Produkt-Shop

Jetzt 4 Wochen  
**kostenlos**  
testen!



nordsee-zeitung.de/abo

# LOOKS WINTER 2024

➔ Bloggerin Fenja Harms

## Trends für die Festtage

Die Festtage stehen vor der Tür – Weihnachten & Silvester kommen näher und näher. Natürlich stellt sich da, wie jedes Jahr, die eine große Frage: „Was ziehe ich an?“

Da die Feiertage eine besondere Zeit im Jahr sind, bin ich der Meinung, dass man gerade hier die Chance nutzen kann, um sich so richtig schön fertigzumachen. Mehr ist mehr!

Wann hat man schon Anlass, sich in Glitzer zu werfen, schöne Kleider anzuziehen und tollen Schmuck zu tragen?

Ich liebe Anlässe wie diese und aus diesem Grund kommen hier die schönsten Looks für das kommende Weihnachtsfest & die darauffolgende Silvesternacht:

**Glitzer, Glitzer, Glitzer**

Gerade an Silvester gehört das Paillettenkleid zu den absoluten Klassikern. Die schillernden Outfits ziehen jeden Blick auf sich und strahlen um Mitternacht mit dem Feuerwerk um die Wette.

Glitzer ist hier in allen möglichen Variationen möglich – ob auf einem Kleid, einer Bluse, auf Rock & Hose – alles, was einen zum Strahlen bringt, ist absolut erwünscht.

“  
Funke!nd,  
samtig,  
&  
federleicht  
”



## GLITZER GEHT IMMER



Fotos: Karolina Lindemann



## Silvester-Outfit mit Federn

Wer es ein wenig ausgefallener mag, kommt an dem Trend Federn nicht vorbei. Die ausgefallenen Details findet man gerade jetzt an vielen Kleidungsstücken, wie Kleidern, Röcken, Hosen oder auch an Ärmeln von Jacken und Blazern. Die Federn schenken jedem schlichten und eleganten Look das gewisse Etwas, um ein ganz besonderes Outfit zu kreieren.

## SAMT

Ebenfalls ein schöner Klassiker an den Feiertagen sind Outfits aus Samt.

Gerade an den besinnlichen Weihnachtstagen zaubert der weiche Stoff einen eleganten Look.

Auch hier ist der Stoff in allen Variationen erlaubt – Kleider, Anzüge oder Blazer passen perfekt zum Outfit unterm Weihnachtsbaum.

Und nicht nur an Weihnachten sind die Samt-Teile ein absoluter Hingucker – Silvester zieht der elegante Look ebenfalls alle Blicke auf sich.



## Die Farbe Burgunder

An dieser Farbe kam man schon im Herbst nicht vorbei und dies reißt im Winter auch nicht ab.

Die schöne Trendfarbe passt perfekt zu den kommenden Feiertagen und darf hier natürlich in vollem Umfang eingesetzt werden. Auch in den Geschäften kommt man an den burgunderfarbenen Kleidungsstücken nicht vorbei. Ich finde, die Farbe schafft sofort Weihnachtsstimmung, ist aber auch über den Feiertag hinaus einfach schön.



Foto Colourbox



”

Seid Touristen in eurer eigenen Stadt - ihr werdet überrascht sein.

Nico Flathmann

Foto Yvonne Bösel, studio23

# Bremerhaven ist mein Zuhause

**N**ico, hast du nicht Lust, Artikel für den Lotsen zu schreiben?“ - „Worüber?“ - „Ganz egal. Deine Seiten, deine Themen.“

Völlig klar, Weihnachten steht vor der Tür. Gutscheinerkäufe, Weihnachtsmenüs, Werbung in eigener Sache, darüber muss ich schreiben. Oder wie wäre es stattdessen mit Unmut über all die Din-

ge, die in dieser Stadt nicht funktionieren? Die Steine, die einem in den Weg gelegt werden. Den schweren Weg des Selbstständigen oder ein Lob auf das selbst geschaffte? Warum nicht alles in einem. Oder warum nicht ganz was anderes? Warum nicht übers Zuhause? Gerade zur Weihnachtszeit erzählen uns im Autoradio Chris Rea und Co., was Zuhause ist. Für mich ist es

Bremerhaven. Eine Stadt, die bei Weitem nicht perfekt ist, aber eben auch bei Weitem nicht schlechter als andere. Während meines Studiums in Hamburg fuhr ich häufig nach Bremerhaven, zur Familie und den Freunden. Spätestens beim Anblick des Schiffforfer Fernsehturns und kurz darauf der Müllverbrennungsanlage war dann klar: Ich bin angekommen.

Nicht zuletzt seit RIBTIDE ist es nicht nur mein Hobby, sondern mein Beruf, anderen Menschen zu zeigen, wie schön unsere Seestadt ist. Die Häfen, die Museen, die Lokale, alles in Reichweite und meist nordisch gelassen. Der kleine Weihnachtsmarkt, die Einzelhändler, die dem Leerstand trotzen. Es gibt so viele Menschen, die unsere Stadt zu einem lebens- und liebenswerten Zuhause machen. Und wo der Einheimische oft mit Mundwinkeln auf Kniehöhe rumläuft, sind es gerade die Touristen, die staunen, wie schön wir es haben. Deshalb lade ich euch ein: Seid Touristen in eurer eigenen Stadt - ihr werdet überrascht sein.

Anzeige

## Ringelnatz' Leben und Wirken

Das Joachim-Ringelnatz-Museum in Cuxhaven bietet den Besuchern einen Blick auf viele Gemälde und Zeichnungen, auf Gedichtbände und Prosawerke. Zusammen mit Fotos, Dokumenten, Briefen und Aussagen von seinen Zeitgenossen erschließt sich Ringelnatz' Leben



und Wirken. Die aktuelle Sonderausstellung „Wald und See hab' ich zu danken – Ringelnatz und Freunde in Cuxhaven“ beleuchtet das bislang kaum bekannte Cuxhavener Umfeld von Ringelnatz. Das Joachim-Ringelnatz-Museum lädt zur Spurensuche ein! (vk)



**JOACHIM RINGELNATZ MUSEUM**

**Öffnungszeiten:** Di. – So. 10 – 13 Uhr und 14 – 17 Uhr

**Führungen nach Vereinbarung**  
Südersteinstraße 44, Cuxhaven  
gegenüber Schloss Ritzebüttel  
Telefon 0 47 21/39 44 11  
[www.ringelnatzmuseum.de](http://www.ringelnatzmuseum.de)  
E-Mail: [ringelnatz@ewetel.net](mailto:ringelnatz@ewetel.net)



Paul, Emma, Nici und Lutz gehen zusammen durch dick und dünn und bringen sogar den Grinch in Weihnachtsstimmung.

Foto privat

# Nicis Familie & der Grinch

**N**ici Wöhlken-Polixa, Inhaberin des Haar Quartier in der Helgoländer Straße in Bremerhaven, weiß nicht nur gut mit Kamm, Schere und Farben umzugehen, sondern auch mit ihrer Stimme. Als Frontfrau der Rockband Motor Planet hat sie gerade ein neues Album inklusive Video mitproduziert. „All das schaffe ich nur dank meiner tollen Familie“, betont sie.

„Ich bin froh, dass meine ganze Familie hinter mir steht und auch nicht meckert, wenn es in solch stressigen Phasen auch mal nur Fast Food zu essen gibt“, berichtet die Powerfrau zwischen zwei Drehterminen für eine Videodokumentation zur Entstehung des dritten Albums, dessen Titel bei Redaktionsschluss noch nicht final vorlag. Die Mutter zweier Kinder kann sich zu 100 Prozent auf ihren Ehemann Lutz Wöhlken verlassen. Sie ist überzeugt, dass es nur durch die

Unterstützung ihrer gesamten Familie möglich ist, neben ihrem florierenden Haar Quartier noch die anspruchsvollen musikalischen Projekte mit ihrer Band auf die Beine zu stellen.

„Früher haben sich alle nur auf mich verlassen, doch seit Lutz in meinen kreativen Phasen zwischen Arbeit und Musik das Zepter übernommen hat, ist alles besser und für alle entspannter geworden. Das war für uns alle ein Lernprozess.“

Eingespielt haben sich dagegen längst die weihnachtlichen Traditionen der Familie Wöhlken-Polixa. „Wir stellen unseren Baum schon lange vor Weihnachten auf und schmücken ihn gemeinsam“, erzählt die 43-Jährige.

Die Farben der weihnachtlichen Deko an der Nordmanntanne - „wir haben am liebsten eine kugelfunde

Knutschkugel“ - variieren zwischen schwarz/weiß und rot. „Auf Lametta verzichten wir schon seit Jahren, dafür haben wir eine glitzernde Lichterkette, die dem ganzen

Raum einen schönen Glanz verleiht. Meine Familie und ich sowie das „Quartiers-team“ wünschen allen friedliche Weihnachten - auch dem Grinch.“ (ran)



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

”

Ich bin froh, dass meine ganze Familie hinter mir steht

Nici Wöhlken-Polixa

Item am dorpe Lee<sup>1)</sup> verundsestich molt rogg  
 Bole, des vogelfangers sone, 4 molt rogg.  
 In demsulven dorpe 29 weder und ein half.  
 Item in Tornewort 15 molt bonen.  
 De ver up der Geesten<sup>2)</sup> gift 2 scepel bot  
 hord dem greven, de ander der van Bederk  
 Item Sunderland twe loet sulvers.  
 De Plyke 12 schillinge und 4 penninge.

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

Fotos vk

# 750 Jahre Lehe

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



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.

**W**ie 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 Öffent-

lichkeit 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 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)

# STADTHALLE BREMERHAVEN VERANSTALTUNGS- VORSCHAU 2024 BIS 2025

SA 07. DEZ 2024, 13:00 & 16:30 UHR  
**FRAU HOLLE – DIE MÄRCHEN-  
SHOW AUF ROLLEN**

MI 25. DEZ 2024, 21:00 UHR  
**WEIHNACHTSZAUBER**  
*DIE PARTY AM 1. WEIHNACHTSTAG*

DI 07. JAN 2025, 20:00 UHR  
**MICHAEL TSOKOS –  
FASZINATION  
RECHTSMEDIZIN**

DO 09. JAN 2025, 20:00 UHR  
**THE MUSIC OF HANS  
ZIMMER & OTHERS**

MI 15. JAN 2025, 20:00 UHR  
**ABBA – MAMMA MIA  
AND MUCH MORE**

FR 17. JAN 2025, 20:00 UHR  
**DIE GROSSE HEINZ-  
ERHARDT-SHOW**  
*DAS MUSICAL ÜBER DEN  
UNVERGESSENEN SCHELM*

SA 18. JAN 2025, 15:00 UHR  
**WOZZLE GOZZLE –  
DAS WOZZICAL**

SA 25. JAN 2025, 16:00 UHR  
**FORMATIONSFESTIVAL 2025  
TSG BREMERHAVEN**

MO 03. FEB 2025, 20:00 UHR  
**ALL YOU NEED IS LOVE!**  
*DAS BEATLES-MUSICAL*

SA 08. FEB 2025, 18:00 UHR  
**DIE GROSSE  
GRÜNKOHLPARTY**

DI 11. FEB 2025, 20:00 UHR  
**DIE NACHT DER MUSICALS**

DO 06. MÄR 2025, 18:30 UHR  
**FEUERWERK DER  
TURNKUNST | ON STAGE**  
*SUPERFLY 2025*

18. MÄR 2025, 20:00 UHR  
**MASSACHUSETTS –  
BEE GEES MUSICAL**

DO 20. MÄR 2025, 20:00 UHR  
**THE SPIRIT OF  
FREDDIE MERCURY  
FEATURING  
QUEEN SENSATION**

DO 27. MÄR 2025, 20:00 UHR  
**TORSTEN STRÄTER**  
*MACH MAL DAS GROSSE LICHT AN*

SA 29. MÄR 2025, 20:00 UHR  
**ELVIS – DAS MUSICAL**

MI 09. APR 2025, 20:00 UHR  
**SASCHA GRAMMEL**  
*WÜNSCH DIR WAS*

SA 12. APR 2025, 20:00 UHR  
**DISCONACHT  
BREMERHAVEN**

FR 25. APR 2025, 17:30 UHR  
**HEAVYSAURUS**  
*POMMESGABEL RELOAD  
TOUR 2025*

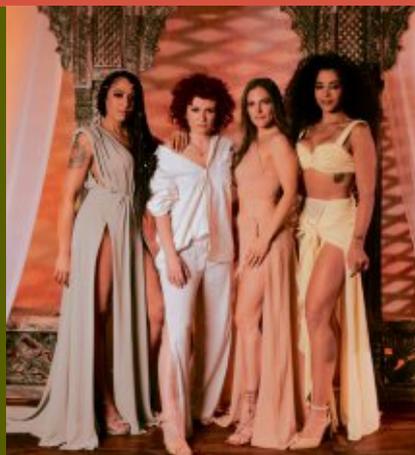
**HEIMSPIELE DER  
EISBÄREN  
BREMERHAVEN  
SAISON 2024/2025**



## OPEN AIRS

DO 14. AUG 2025, 19:30 UHR  
**NO ANGELS**  
*STILL IN LOVE WITH YOU – SUMMER 2025*  
WILLY-BRANDT-PLATZ

FR 15. AUG 2025, 19:00 UHR  
**JOHANNES OERDING**  
*SOMMER OPEN AIRS 2025*  
WILLY-BRANDT-PLATZ



**ÖFFENTLICHER  
EISLAUF**

**EISDISCO**

**HEIMSPIELE  
DER FISCHTOWN  
PINGUINS  
SAISON 2024/2025**



**HOME OF  
THE**



**TICKETS**  
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE  
0471 59 17 59



**stadthalle**  
BREMERHAVEN

## Dezember

**Freitag, 06.12.2024**

**Konzerte & Festivals**

**Bremerhaven:**

**DIE SCHLAGZEUG MAFIA -  
BACKSTREET NOISE**

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

**Märkte & Shoppen**

**Worpswede:**

**WEIHNACHTSMARKT**

Music Hall, Findorffstraße 21,  
☎ 04792/950139, 16 bis 20 Uhr.

**Theater & Lesen**

**Bremerhaven:**

**MACHEN WIR DIE WEIH-  
NACHTSFLIEGE**

piccolo teatro Haventheater, Bürger-  
meister-Smidt-Str. 200, 19.30 Uhr.

**Samstag, 07.12.2024**

**Konzerte & Festivals**

**Bremerhaven:**

**BASKERY**

Baskery aus Stockholm gelten als  
einer der aufregendsten Live-Acts  
weit über ihr Heimatland Schweden  
hinaus. Das Trio besteht aus den  
Schwestern Sunniva, Greta und Stel-  
la Bondesson. Ob im englischen  
Glastonbury, im dänischen Toender,  
Down Under beim Woodfork Folk  
Festival, bei der größten Musikmes-  
se der Welt, der SXSW in Austin (Tex-  
as), als Live Gäste von „Inas Nacht“  
oder als Support von Robbie Wil-  
liams – Baskery begeistern alleror-  
ten mit ihrer energiegeladenen Büh-  
nenshow., Pferdestall, Gartenstraße  
5–7, ☎ 0471/43333, 20 Uhr.

**Märkte & Shoppen**

**Worpswede:**

**WEIHNACHTSMARKT**

Music Hall, Findorffstraße 21,  
☎ 04792/950139, 13 bis 20 Uhr.

**Shows & Musicals**

**Bremerhaven:**

**FRAU HOLLE**

Auch in der Vorweihnachtszeit

2024 wird es wieder eine Mär-  
chenshow auf Rollen in der Stadt-  
halle Bremerhaven geben. Die Roll-  
kunstläufer:innen des ERC Bremer-  
haven und die Stadthallen-GmbH  
freuen sich schon sehr auf die Auf-  
führungen des Märchens FRAU  
HOLLE, Stadthalle, Wilhelm-Kai-  
sen-Platz 1, 13 und 16.30 Uhr.

**Theater & Lesen**

**Bremerhaven:**

**WEIHNACHTEN IN GEFAHR**

piccolo teatro Haventheater, Bür-  
germeister-Smidt-Str. 200, 15 Uhr.

**MACHEN WIR DIE WEIH-  
NACHTSFLIEGE**

piccolo teatro Haventheater, Bürger-  
meister-Smidt-Str. 200, 19.30 Uhr.

**Sonntag, 08.12.2024**

**Märkte & Shoppen**

**Worpswede:**

**WEIHNACHTSMARKT**

Music Hall, Findorffstraße 21,  
☎ 04792/950139, 11 bis 18 Uhr.

**Sport & Bewegung**

**Bremerhaven:**

**FISCHTOWN PINGUINS -  
SCHWENNINGER WILD WINGS**

Eisarena, Wilhelm-Kaisen-Platz,  
☎ 0471/5904711, 16.30 Uhr.

**Theater & Lesen**

**Bremerhaven:**

**WEIHNACHTEN IN GEFAHR**

piccolo teatro Haventheater, Bür-  
germeister-Smidt-Str. 200, 15 Uhr.

**MACHEN WIR DIE WEIH-  
NACHTSFLIEGE**

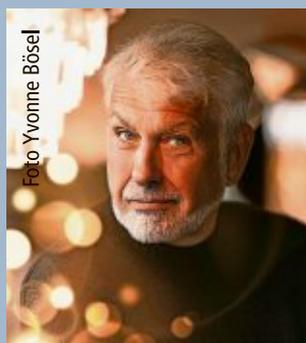


Foto Yvonne Bösel

piccolo teatro Haventheater, Bür-  
germeister-Smidt-Str. 200, 18 Uhr.

**Donnerstag, 12.12.2024**

**Shows & Musicals**

**Bremerhaven:**

**MÄNNER, DIE AUFS WASSER  
STARREN**

Jemand hat sie bestimmt schon  
auf Instagram oder TikTok gese-  
hen, während sie am Hafen hocken  
und sich gegenseitig mit ihren Wit-  
zen versuchen zum Lachen brin-  
gen! Die Rede ist natürlich von Ni-  
co und Joschka, den zweibeinigen  
Witzmaschinen und unbestrittenen  
Herrschern der TikTok- und Insta-  
gram-Flachwitze. Kein Kanal in  
Deutschland wächst schneller als  
diese beiden Spaßkanonen! Jetzt  
wird's noch besser: Sie nehmen ih-  
re Witze mit auf die Live-Bühne!  
Und für alle, die das Glück haben,  
eines der heiß begehrten Tickets zu  
schnappen, wird es ein Augen-  
schmaus, denn diese beiden kön-  
nen definitiv mehr als nur Witze er-  
zählen! „Männer, die aufs Wasser  
starren! Live“ Jetzt gehen sie auf  
große Fahrt! Bereitet euch auf eine  
Flutwelle des Humors vor!, Apollo,  
Georgstraße, 20 bis 22 Uhr.

**VARIÉTÉ PORTA P XXII**

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

**Freitag, 13.12.2024**

**Konzerte & Festivals**

**Wilhelmshaven:**

**30. FESTIVAL DER KLEINKUNST  
MIT JÖRG SEIDEL**

**Konzerte+ Festivals**

**Bremerhaven,**

**HANS NEBLUNG -  
WEIHNACHTS-  
KONZERT**

Sonntag, 8.12. 18 Uhr,  
Große Kirche, Tickets Tabak  
6 Presse-Eck, Obere Bürger  
7, Telefon 0471 - 42660

Jörg Seidel: „Die andere Seite“.

Eine Jazz-Hommage an Udo Jür-  
gens Udo Jürgens' musikalische  
Wurzeln lagen im Jazz und er sel-  
ber blieb zeitlebens ein großer Fan  
dieser Musikrichtung. Leider hat er  
nie eigene Aufnahmen in diesem  
Genre veröffentlicht. Seit 2015 legt  
der Bremerhavener Jazzsänger  
und Gitarrist Jörg Seidel diese mu-  
sikalischen Wurzeln frei und tourt  
erfolgreich mit seiner Jazz-Hom-  
mage an Udo Jürgens. Selten ge-  
spielte und gehörte Kompositionen  
verpackt er in Swing, Bossa-Nova  
und Blues und schafft damit Mög-  
lichkeiten, die Musik des Österrei-  
chers neu zu entdecken. Pump-  
werk, Banter Deich 2,  
☎ 04421/92790, 20 Uhr.

**Shows & Musicals**

**Bremerhaven:**

**VARIÉTÉ PORTA P XXII**

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

**Theater & Lesen**

**Bremerhaven:**

**MACHEN WIR DIE WEIH-  
NACHTSFLIEGE**

piccolo teatro Haventheater, Bür-  
germeister-Smidt-Str. 200, 19.30  
Uhr.

**Samstag, 14.12.2024**

**Konzerte & Festivals**

**Worpswede:**

**POHLMANN**

Deutscher Pop, Music Hall, Fin-  
dorffstraße 21, ☎ 04792/950139,  
20 Uhr (Einlass: 19 Uhr).

**Shows & Musicals**

**Bremerhaven:**

**THAT'S ENTERTAINMENT - A  
WONDERFUL CHRISTMAS „LAST  
MINUTE“**

Liebe Freunde und Fans von That's  
Entertainment, es ist wieder so-  
weit! Auch dieses Jahr lädt der  
Showchor um Renate Priebe wie-  
der zu einem ganz besonderen  
Event ein: „A Wonderful Christmas  
- LAST MINUTE“. Erlebt mit uns

## Dezember

eine zauberhafte Weihnachtsshow kurz vor den Festtagen, gefüllt mit Musik, Magie und Emotionen. Wie immer feiern wir im APOLLO Bremerhaven, und wir freuen uns riesig darauf, euch an diesem Terminen begrüßen zu dürfen: Samstag, 14.12.2024 um 19:00 Uhr, Sonntag, 15.12.2024 um 15:00 Uhr Verpasst nicht diese „Last Minute“ Weihnachtsstimmung mit uns! Wir freuen uns riesig auf euch!, Apollo, Georgstraße, 19 Uhr.

### VARIÉTÉ PORTA P XXII

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

### Theater & Lesen

#### Bremerhaven:

##### WEIHNACHTEN IN GEFAHR

piccolo teatro Haventheater, Bürgermeister-Smidt-Str. 200, 15 Uhr.

#### MACHEN WIR DIE WEIHNACHTSFLIEGE

piccolo teatro Haventheater, Bürgermeister-Smidt-Str. 200, 19.30 Uhr.

**Sonntag, 15.12.2024**

#### Shows & Musicals

#### Bremerhaven:

**THAT'S ENTERTAINMENT - A WONDERFUL CHRISTMAS „LAST MINUTE“**

Liebe Freunde und Fans von That's Entertainment, es ist wieder soweit! Auch dieses Jahr lädt der Showchor um Renate Priebe wieder zu einem ganz besonderen Event ein: „A Wonderful Christmas - LAST MINUTE“. Erlebt mit uns eine zauberhafte Weihnachtsshow kurz vor den Festtagen, gefüllt mit Musik, Magie und Emotionen. Wie immer feiern wir im APOLLO Bremerhaven, und wir freuen uns riesig darauf, euch an diesem Terminen begrüßen zu dürfen: Samstag, 14.12.2024 um 19:00 Uhr, Sonntag, 15.12.2024 um 15:00 Uhr Verpasst nicht diese „Last Minute“ Weihnachtsstimmung mit uns! Wir freuen uns riesig auf euch! Apollo, Georgstraße, 15 Uhr.

### VARIÉTÉ PORTA P XXII

Theater im Fischereihafen, Am Schaufenster 6, ☎ 0471/932330, 14.30 Uhr.

### VARIÉTÉ PORTA P XXII

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

### Sport & Bewegung

#### Bremerhaven:

##### FISCHTOWN PINGUINS - NÜRNBERG ICE TIGERS

Eisarena, Wilhelm-Kaisen-Platz, ☎ 0471/5904711, 19.15 Uhr.

### Theater & Lesen

#### Bremerhaven:

##### SCHÖNE WILDE WEIHNACHT

Poetisch und sinnlich - freuen Sie sich auch in diesem Jahr wieder auf ganz besondere weihnachtliche Geschichten aus aller Welt, die der Schauspieler Oliver Peuker, künstlerischer Leiter des Pferdestalls, für Sie zusammengestellt hat! Pferdestall, Gartenstraße 5–7, ☎ 0471/43333, 15 Uhr.

### WEIHNACHTEN IN GEFAHR

piccolo teatro Haventheater, Bürgermeister-Smidt-Str. 200, 15 Uhr.



### Konzerte + Festivals | Nordenham

**Samstag, 28. Dezember 2024. 20 Uhr, Jahnhalle, Jahnstraße 20** VOCALDENTE „Deutschlands erfolgreichster A-cappella-Export“. Publikumsliebliche, Preisträger, Weltenbummler. Man bescheinigt ihnen neben dem „hohen Niveau im Gesang“, den „witzigen Moderationen“ vor allem „Professionalität in der Ausführung“.

### MACHEN WIR DIE WEIHNACHTSFLIEGE

piccolo teatro Haventheater, Bürgermeister-Smidt-Str. 200, 19.30 Uhr.

### Bad Bederkesa:

#### LESUNG MIT MICHAEL BROEMMEL

Krimi mit English Tea Time, 35 Euro p.P.; Anmeldung erforderlich! Romantikhotel Bösehof, Hauptmann-Böse-Str. 19, 14.30 Uhr.

**Freitag, 20.12.2024**

### Konzerte & Festivals

#### Worpswede:

##### WEIHNACHTEN MIT SALUT SALON

Weihnachten mit Salut Salon: Singende Sägen, brennende Bäume und musikalische Parforceritte in irrwitziger Perfektion: Still wird die Nacht ganz sicher nicht, wenn Salut Salon zum Weihnachtskonzert bitten – wengleich dieser Weihnachts-Klassiker natürlich zu hören sein wird. Seit mittlerweile 20 Jahren zieht das Quartett aus Hamburg eine stetig wachsende Fangemeinde rund um den Globus in seinen Bann, darunter Klassik-Begeisterte genauso wie solche Menschen, die normalerweise keinen Fuß in einen Konzertsaal setzen würden. Und mit der ihnen eige-

nen Mischung aus Virtuosität und Witz zaubern Angelika Bachmann (Geige), Alvina Lahyani (Geige), Mara Kochendörfer (Cello) und Kristiina Rokashevich (Piano) auch in ihrem Weihnachtsprogramm einen großen Sack voll klingender Preziosen auf die Bühne: Weihnachtliches aus allen Winkeln der Welt trifft auf Klänge zwischen Klassik, Chanson und Filmmusik, dazu drapieren die vier Musikerinnen Werke von Bach über Dvorák bis Piazzolla unter dem reichgeschmückten Baum - allesamt liebevoll verpackt und dargeboten mit sprühender, ja heiliger Spielfreude. Halleluja - was für eine Bescherung, Music Hall, Findorffstraße 21, ☎ 04792/950139, 20 Uhr (Einlass: 19 Uhr).

### Sport & Bewegung

#### Bremerhaven:

##### FISCHTOWN PINGUINS - DÜSSELDORFER EG

Eisarena, Wilhelm-Kaisen-Platz, ☎ 0471/5904711, 19.30 Uhr.

**Samstag, 21.12.2024**

### Konzerte & Festivals

#### Worpswede:

##### THE HAMBURG BLUES BAND & FRIENDS

Music Hall, Findorffstraße 21, ☎ 04792/950139, 20 Uhr.

**STADTTHEATER  
CUXHAVEN**

**Verschenken  
Sie einen  
Theaterbesuch:**



Gutscheine erhältlich:  
Kulturinformation,  
Schlossgarten 2, Tel. 04721 - 62213  
[www.cuxhaven.de/tickets](http://www.cuxhaven.de/tickets)

**Cuxhaven**  
KulturGut

## Dezember

### Theater & Lesen

#### Bremerhaven:

##### SCHÖNE WILDE WEIHNACHT

Poetisch und sinnlich - freuen Sie sich auch in diesem Jahr wieder auf ganz besondere weihnachtliche Geschichten aus aller Welt, die der Schauspieler Oliver Peuker, künstlerischer Leiter des Pferdestalls, für Sie zusammengestellt hat! Pferdestall, Gartenstraße 5-7, ☎ 0471/43333, 20 Uhr.

#### WEIHNACHTEN IN GEFAHR

piccolo teatro Haventheater, Bürgermeister-Smidt-Str. 200, 15 Uhr.

#### MACHEN WIR DIE WEIHNACHTSFLIEGE

piccolo teatro Haventheater, Bürgermeister-Smidt-Str. 200, 19.30 Uhr.

#### Sonntag, 22.12.2024

##### Konzerte & Festivals

#### Bremerhaven:

##### WEIHNACHTSKONZERT

Georg Friedrich Händel: Der Messias, Christuskirche, Schillerstraße 1, 16 Uhr.

#### DIRK BÖHLING - ES BEGAB SICH ABER ZU DER ZEIT...

Theater im Fischereihafen, Am Schaufenster 6, ☎ 0471/932330, 15 Uhr.

### Theater & Lesen

#### Bremerhaven:

##### WEIHNACHTEN IN GEFAHR

piccolo teatro Haventheater, Bürgermeister-Smidt-Str. 200, 15 Uhr.

#### MACHEN WIR DIE WEIHNACHTSFLIEGE

piccolo teatro Haventheater, Bürgermeister-Smidt-Str. 200, 18 Uhr.

#### Mittwoch, 25.12.2024

##### Feste & Nachtleben

#### Bremerhaven:

##### OLD SCHOOL LOVERS WEIHNACHTSBALL 2024

Am 25. Dezember drehen wir für Euch die Zeit zurück. Erlebt die goldene Ära des RnB und Hip Hop von 1990 – 2010 als glamourösen Weihnachtsball im Apollo Bremerhaven! Apollo, Georgstraße, 22 bis 4 Uhr.

#### WEIHNACHTSZAUBER - DIE PARTY AM 1. WEIHNACHTSTAG

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

#### Donnerstag, 26.12.2024

##### Sport & Bewegung

#### Bremerhaven:

##### FISCHTOWN PINGUINS - KÖLLNER HAIE

Eisarena, Wilhelm-Kaisen-Platz, ☎ 0471/5904711, 14 Uhr.

#### Samstag, 28.12.2024

##### Konzerte & Festivals

#### Bremerhaven:

##### BUDDY IN CONCERT - DIE ROCK'N'ROLL-SHOW

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

#### Dienstag, 31.12.2024

##### Feste & Nachtleben

##### Bad Bederkesa: SILVESTER

6-Gang-Menü inkl. aller angebotenen Getränke, Feuerwerk, Champagner, Tanz. Anmeldung erforderlich!

Romantikhotel Bösehof, Hauptmann-Böse-Str. 19, 19 Uhr.

## Januar 2025

#### Samstag, 04.01.2025

##### Shows & Musicals

#### Bremerhaven:

##### UNLIMITED WRESTLING: INTO THE UNKNOWN

Apollo, Georgstraße, 18 Uhr (Eingang: 17 Uhr).

#### Dienstag, 07.01.2025

##### Theater & Lesen

#### Bremerhaven:

##### MICHAEL TSOKOS - FASZINATION RECHTSMEDIZIN

Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz 1, 20 Uhr.

#### Mittwoch, 08.01.2025

##### Shows & Musicals

#### Bremerhaven:

##### BREMEN VIER COMEDY CLUB

Apollo, Georgstraße, 19.30 Uhr.

#### Donnerstag, 09.01.2025

##### Konzerte & Festivals

#### Bremerhaven:

##### THE MUSIC OF HANS ZIMMER & OTHERS

Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz 1, 20 Uhr.

#### Samstag, 11.01.2025

##### Konzerte & Festivals

#### Bremerhaven:

##### BREMER KAFFEEHAUS ORCHESTER

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

#### Sonntag, 12.01.2025

##### Shows & Musicals

#### Bremerhaven:

##### FISCHER & JUNG - DIE HERREN DER ERSCHÖPFUNG

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

### Theater & Lesen

#### Bremerhaven:

##### PAOLO CONTE ALLA SCALA

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

#### Mittwoch, 15.01.2025

##### Konzerte & Festivals

#### Bremerhaven:

##### ABBA - MAMMA MIA AND MUCH MORE

Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz 1, 20 Uhr.

#### Freitag, 17.01.2025

##### Shows & Musicals

#### Bremerhaven:

##### DIE GROBE HEINZ-ERHARDT-SHOW

Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz 1, 20 Uhr.

#### PODEWITZ – JAHR SAGER

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

#### Samstag, 18.01.2025

##### Feste & Nachtleben

#### Bremerhaven:

##### GRÜNKOHLPARTYS

Ihr plant eine Grünkohlwanderung und habt noch kein Ziel? Dann haben wir gute Nachrichten für euch! Feiert und tanzt in lauschiger Atmosphäre im ehemaligen Apollo-Kino! Lecker Essen, gute Getränke, tolles Ambiente und natürlich or-



### Konzerte + Festivals | Nordenham

Samstag, 25. Januar 2025, 20 Uhr, Jahnhalle, Jahnstraße 20

#### KNIP IT'S TIME TO GET THE PARTY STARTED ...

kn!P aus Bremerhaven sind die P!nk Tribute Band aus dem Norden. 6 Musiker, die die Songs von P!nk nicht nur beim Hören abfeiern, sondern genauso beim Spielen.

## Januar 2025

dentlich Party. Eingehetzt wird euch nach dem Grünkohlessen wieder von unseren erlesenen Grünkohl-DJs., Apollo, Georgstraße, 18 bis 1 Uhr.

### Konzerte & Festivals

#### Bremerhaven:

##### SKALINKA

Skalinka ist zu Musik gewordene, pulsierende Lebensenergie: In siebzehn Jahren Bandgeschichte und bei über 200 Konzerten entwickelte die Gruppe ihre intensive Live-Performance. Mit einem unverkennbaren und genreübergreifenden Stil reißt Skalinka das Publikum in einen Rausch, der zum Tanzen verführt. Ein verrücktes Piano umspielt die Melodien der Sängerin, während Bläsersektion und Rhythmusgruppe mit sattem Klang und kraftvollen Beats die ZuhörerInnen gnadenlos vor sich her treiben. Für ihren charmanten, mitreißenden und absolut tanzbaren Sound erhielt die Gruppe den Creole Weltmusikpreis Bremen & Niedersachsen und ist seitdem in ganz Deutschland auf Tour, Pferdestall, Gartenstraße 5–7, ☎ 0471/43333, 20 Uhr.

#### Stade:

##### AXEL PRAHL UND DAS INSELORCHESTER: MEHR - LIVE 2025

Die meisten kennen ihn als Kriminalhauptkommissar Frank Thiel. Vieles, was das Publikum so an ihm liebt, findet man in seinen Liedern wieder. Der vielleicht bekannteste Tatort-Kommissar Axel Prahl singt mit seinem Inselorchester erstmals in Stade – authentisch, bodenständig, erdig, mit viel Witz und noch mehr Lust am Musizieren., Stadeum, Schiffertorsstraße 6, ☎ 04141/40910, 19.30 Uhr.

### Shows & Musicals

#### Bremerhaven:

##### WOOZLE GOOZLE

„Woozle Goozle“ ist ein deutsches

Wissensmagazin für Kinder, das seit 2013 auf Super RTL im Programmblock Toggo ausgestrahlt wird. Moderiert wird die Fernsehserie von Simon Albers und einer blauen Klappmaulpuppe namens Woozle. Puppenspieler Martin Reintl wurde 2015 für seine Rolle als Woozle mit dem Kindermedien-Preis „Der weiße Elefant“ und 2016 mit „Der goldene Spatz“ ausgezeichnet, Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz 1, 15 Uhr.

### GUIDO FISCHER - ZU JUNG FÜR DIE KISTE

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

#### Sonntag, 19.01.2025

### Konzerte & Festivals

#### Bremerhaven:

##### GERTHS BAGAASCH - SPEELT MEHR VUN KLAUS GROTH

Theater im Fischereihafen, Am Schaufenster 6, ☎ 0471/932330, 17 Uhr.

#### Freitag, 24.01.2025

### Feste & Nachtleben

#### Bremerhaven:

##### GRÜNKOHLPARTYS

Ihr plant eine Grünkohlwanderung und habt noch kein Ziel? Dann haben wir gute Nachrichten für euch! Feiert und tanzt in lauschiger Atmosphäre im ehemaligen Apollo-Kino! Lecker Essen, gute Getränke, tolles Ambiente und natürlich ordentlich Party. Eingehetzt wird euch nach dem Grünkohlessen wieder von unseren erlesenen Grünkohl-DJs, Apollo, Georgstraße, 18 bis 1 Uhr.

### Konzerte & Festivals

#### Bremerhaven:

##### ULLA MEINECKE – SONGS & GESCHICHTEN

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

#### Samstag, 25.01.2025

### Feste & Nachtleben



### Bremerhaven: GRÜNKOHLPARTYS

Ihr plant eine Grünkohlwanderung und habt noch kein Ziel! Dann haben wir gute Nachrichten für euch! Feiert und tanzt in lauschiger Atmosphäre im ehemaligen Apollo-Kino! Lecker Essen, gute Getränke, tolles Ambiente und natürlich ordentlich Party. Eingehetzt wird euch nach dem Grünkohlessen wieder von unseren erlesenen Grünkohl-DJs., Apollo, Georgstraße, 18 bis 1 Uhr.

#### Sonntag, 26.01.2025

### Konzerte & Festivals

#### Worpswede:

##### FRONTM3N

Music Hall, Findorffstraße 21, ☎ 04792/950139, 19 Uhr.

#### Mittwoch, 29.01.2025

### Theater & Lesen

#### Stade:

##### KATRIN ISKAM „GÄRTNERIN OHNE VIEL GESCHISS“

Sie ist berüchtigt, sie ist einzigartig und sie ist definitiv verrückt. Sie hat nicht DEN grünen Daumen, sondern gleich zwei davon. „Gärtnerin ohne viel Geschiss“ ist nicht nur ihr Motto, sondern auch der Titel ihrer aktuellen Live-Tour. Die Rede ist von Katrin Iskam, gelernte und aktive Krankenschwester, aber vor allem die heißeste Entdeckung in der hiesigen Garten-Szene. Denn wer buddelt, schaufelt und gräbt schon in Gummistiefeln und Nachthemd? Genau, nur das „Katrinnen“, wie sie liebevoll von ih-

### Konzerte+ Festivals

#### Nordenham

##### Samstag, 18. Januar

##### 2025, 20 Uhr

Jahnhalle, Jahnstraße 20

Podewitz - Das Jahr im

Rückspiegel

Das Programm von

Podewitz ist besser als das

Jahr!

ren Fans genannt wird. Und davon gibt es inzwischen eine ganze Menge., Stadeum, Schiffertorsstraße 6, ☎ 04141/40910, 19.30 Uhr.

## Februar

#### Samstag, 01.02.2025

### Feste & Nachtleben

#### Bremerhaven:

##### GRÜNKOHLPARTYS

Ihr plant eine Grünkohlwanderung und habt noch kein Ziel! Dann haben wir gute Nachrichten für euch! Feiert und tanzt in lauschiger Atmosphäre im ehemaligen Apollo-Kino! Lecker Essen, gute Getränke, tolles Ambiente und natürlich ordentlich Party. Eingehetzt wird euch nach dem Grünkohlessen wieder von unseren erlesenen Grünkohl-DJs, Apollo, Georgstraße, 18 bis 1 Uhr.

### Konzerte & Festivals

#### Worpswede:

##### MERQURY

Music Hall, Findorffstraße 21,

☎ 04792/950139, 20 Uhr.

#### Sonntag, 02.02.2025

### Theater & Lesen

#### Bremerhaven:

##### GRIMMS MÄRCHEN

Die Sammlung von Märchen der Gebrüder Grimm ist einzigartig und scheint unsterblich. Inzwischen zählt sie zur Weltliteratur. Sprechende Tiere, Hexen, Feen, Riesen und Zwerge - die magische Welt der Märchen verzaubert bis

## Februar

heute Kinder und Erwachsene. Sie sind Pforten zur Fantasie und laden uns ein, in andere Welten einzutauchen, in denen Wunder geschehen und Probleme werden gelöst durch die Macht der Liebe, Intelligenz und Tapferkeit. Der Schauspieler Oliver Peuker präsentiert eine spannende Mischung aus Bekanntem und Unbekanntem - die Bremer Stadtmusikanten sind natürlich auch dabei! Pferdestall, Gartenstraße 5-7, ☎ 0471/43333, 15 Uhr.

**Montag, 03.02.2025**

### Shows & Musicals

#### Bremerhaven:

#### ALL YOU NEED IS LOVE! - DAS BEATLES-MUSICAL

Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz 1, 20 Uhr.

**Freitag, 07.02.2025**

### Feste & Nachtleben

#### Bremerhaven:

#### GRÜNKOHLPARTYS

Ihr plant eine Grünkohlwanderung und habt noch kein Ziel? Dann haben wir gute Nachrichten für euch! Feiert und tanzt in lauschiger Atmosphäre im ehemaligen Apollo-Kino! Lecker Essen, gute Getränke, tolles Ambiente und natürlich ordentlich Party. Eingehetzt wird euch nach dem Grünkohlessen wieder von unseren erlesenen Grünkohl-DJs, Apollo, Georgstraße, 18 bis 1 Uhr.

### Konzerte & Festivals

#### Worpswede:

#### RICHIE ARNDT

Blues Rock, Music Hall, Findorffstraße 21, ☎ 04792/950139, 20 Uhr.

**Samstag, 08.02.2025**

### Feste & Nachtleben

#### Bremerhaven:

#### GRÜNKOHLPARTYS

Ihr plant eine Grünkohlwanderung und habt noch kein Ziel? Dann ha-

ben wir gute Nachrichten für euch! Feiert und tanzt in lauschiger Atmosphäre im ehemaligen Apollo-Kino! Lecker Essen, gute Getränke, tolles Ambiente und natürlich ordentlich Party. Eingehetzt werdet ihr nach dem Grünkohlessen wieder von unseren erlesenen Grünkohl-DJs, Apollo, Georgstraße, 18 bis 1 Uhr.

### DIE GROÙE GRÜNKOHLPARTY

Grünkohlessen und Party mit DJ Stony Veranstalter: Gastro Team Venhofen GmbH Wenn es erstmal wieder kalt wird, steigt in Norddeutschland der Appetit auf Grünkohl! Auch 2025 darf die „Die große Grünkohlparty“ in der Stadthalle Bremerhaven nicht fehlen. Ein herzhaftes Grünkohlbuffet, Partymusik und eine große Getränkeauswahl ziehen die feierlustigen Bollerwagentouren aus Bremerhaven und umzu jedes Jahr in die Stadthalle. Für Ausweichgerichte ist gesorgt., Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz 1, 18 Uhr.

### Konzerte & Festivals

#### Worpswede:

#### RINGSWANDL

Ringsgwandl & Band Georg Ringsgwandl, der Songschreiber, Musi-

ker, Satiriker, Arzt, Autor. Music Hall, Findorffstraße 21, ☎ 04792/950139, 20 Uhr.

**Sonntag, 09.02.2025**

### Konzerte & Festivals

#### Bremerhaven:

#### WILLIE KIMBROUGH SINGT

#### ELVIS PRESLEY

Theater im Fischereihafen, Am Schaufenster 6, ☎ 0471/932330, 17 Uhr.

### Worpswede:

#### RINGSWANDL

Ringsgwandl & Band Georg Ringsgwandl, der Songschreiber, Musiker, Satiriker, Arzt, Autor. Music Hall, Findorffstraße 21, ☎ 04792/950139, 19 Uhr.

**Dienstag, 11.02.2025**

### Shows & Musicals

#### Bremerhaven:

#### DIE NACHT DER MUSICALS

Highlights aus den bekanntesten Musicals. Stadthalle, Wilhelm-Kaisen-Platz 1, 20 Uhr.

**Mittwoch, 12.02.2025**

### Konzerte & Festivals

#### Bremerhaven:

#### VOLLMOND-LOUNGE FEATURING TROY PETTY (US)

Troy Petty ist ein akustischer Alchemist, der Indie und akustischen

Pop verbindet. Der amerikanische Singer-Songwriter Troy Petty verwebt in seinen Texten fesselnde Geschichten von Überleben, Flucht, Erlösung und Reue. Ursprünglich aus Chicago stammend, hat er nun seine Muse an der norddeutschen Küste gefunden. Mit seiner gefühlvollen und kraftvollen Stimme webt er Klanglandschaften, die fesseln. Seinen eindringlichen Gitarrensound kombiniert der charismatische Vollblutmusiker mit Live-Loops. Pferdestall, Gartenstraße 5-7, ☎ 0471/43333, 20 Uhr.

**Freitag, 14.02.2025**

### Konzerte & Festivals

#### Worpswede:

#### JJ GREY & MOFRO

Southern-Soul-Rockband, Music Hall, Findorffstraße 21, ☎ 04792/950139, 20 Uhr.

**Samstag, 15.02.2025**

### Konzerte & Festivals

#### Bremerhaven:

#### SPIRAL DRIVE GREEN VANILLA TOUR 25

Verschmelzung aus Psychedelic Rock, Alternative Rock, Psych Pop, Grunge und Indie Rock. Shiva, Moltkestr. 13, 20 Uhr.

### Worpswede:

#### WISHBONE ASH

Rockband Wishbone Ash auf „The Wish List“ Tour 2025, Music Hall, Findorffstraße 21, ☎ 04792/950139, 20 Uhr.

**Sonntag, 16.02.2025**

### Theater & Lesen

#### Bad Bederkesa:

#### LESUNG MIT MARKUS RAHAUS

Krimi mit English Tea Time; 35 Euro p.P., Anmeldung erforderlich! Romantikhotel Bösehof, Hauptmann-Böse-Str. 19, 14.30 Uhr.

**Donnerstag, 20.02.2025**

### Konzerte & Festivals

#### Hannover:

#### LUDOVICO EINAUDI

Italienischer Star-Komponist, ZAG Arena, Expo Plaza 7, 20 Uhr.



Foto PR

### Konzerte + Festivals | Nordenham

**Samstag, 15. Februar 2025, 20 Uhr, Jahnhalle, Jahnstraße 20**

FROZEN SILK - Frozen Silk haben beim Nordenhamer Stadtfest 2024 auf der Jahnhallenbühne voll überzeugt! Frozen Silk - das ist heißer und druckvoller Power-Rock aus Bremerhaven, der sein persönliches Genre in einer mitreißenden Mischung aus eingängigen Popelementen und groovendem Heavy Hardrock definiert!

## Februar

**Freitag, 21.02.2025**

**Konzerte & Festivals**

**Stade:**

**BURNING LEDERHOS'N**

Mit ihrer brandneuen Burning Lederhos'n Show lässt voXXclub das Publikum zwischen Staunen, Schunkeln und Emotionen einen ganzen Abend in völlig verschiedene Welten eintauchen. „Normale Konzerte“ - das war gestern. Ob in Münchner Biergärten oder auf den Bühnen der Oktoberfestzelte, voXXclub vereint volkstümliche Musik mit a cappella so, dass sogar die Jugend dazu tanzt und begeistert ist. Die Songs dieser Jungs in Lederhosen sind mal poppig, mal rockig, mal punkig, mal rappig, mal wild, mal lässig, mal cool, mal fetzig. Aber was immer sein wird: Keine Instrumente – al-

les a cappella., Stadeum, Schiffer- torstraße 6, ☎ 04141/40910, 20 Uhr.

**Samstag, 22.02.2025**

**Feste & Nachtleben**

**Bremerhaven:**

**GRÜNKOHLPARTYS**

Ihr plant eine Grünkohlwanderung und habt noch kein Ziel? Dann haben wir gute Nachrichten für euch! Feiert und tanzt in lauschiger Atmosphäre im ehemaligen Apollo-Kino! Lecker Essen, gute Getränke, tolles Ambiente und natürlich ordentlich Party. Eingehetzt wird euch nach dem Grünkohlessen wieder von unseren erlesenen Grünkohl-DJs, Apollo, Georgstraße, 18 bis 1 Uhr.

**Konzerte & Festivals**

**Bremerhaven:**

**KHALIF WAILIN' WALTER &**

**BAND**

Grooviger Blues Rock, Funk & Soul.

Mitreißenden Blues und Funk präsentieren der temperamentvolle Sänger und leidenschaftliche Gitarrist Khalif Wailin' Walter aus Chicago und seine exzellente Band. Khalif „Wailin' Walters elektrisierende Live-Auftritte haben die Chicagoer Blues-Musikszene ebenso wie die Konzerthallen in ganz Europa und Afrika mit ihrem einzigartigen Stil des funkgetränkten Blues-Rock begeistert. Khalif wird von einer Reihe meisterhafter Musiker unterstützt, die seine Musik zum Leben erwecken. Adrian „Ad Man“ Müller am Bass hat sich als felsenfester Blues-Spieler etabliert. Er hat am Institut für Musik-Hochschule Osnabrück studiert. Der ebenfalls aus den USA stammende Schlagzeuger Cullen Corley ist ein Absolvent der Berkley School of Jazz. Er ist ein erfahrener Session-Musiker mit vielen Auftritten auf Alben, Konzerten, im Fernsehen, Radio und auf Festivals in ganz Eu-

ropa. Am Tenorsaxophon ist Orest Filipov aus der Ukraine mit seinem messerscharfen, herzerwärmenden Sound zu hören. Max Hagen vervollständigt die Band an der Orgel. Wir freuen uns auf einen groovigen Saisonauftakt im Pferdestall! Heiße Musik zur kalten Jahreszeit! Pferdestall, Gartenstraße 5-7, ☎ 0471/43333, 20 Uhr.

**Dienstag, 25.02.2025**

**Konzerte & Festivals**

**Bremerhaven:**

**VELVET TWO STRIPES**

Rock, Shiva, Moltkestr. 13, 21 Uhr

(Einlass: 20 Uhr).

**Donnerstag, 27.02.2025**

**Konzerte & Festivals**

**Worpswede:**

**ROLAND JANKOWSKY**

Gesang in Begleitung eines Pianisten. Music Hall, Findorffstraße 21,

☎ 04792/950139, 20 Uhr (Einlass: 19 Uhr).



**Konzerte + Festivals | Nodenham**

**Samstag, 21. Februar 2025, 20 Uhr, Jahnhalle, Jahnstraße 20**  
**I FRIEND'N FELLOWZ**

Unter Kennern fällt der Name FRIEND N FELLOW seit jeher im Zusammenhang mit Größen wie Ray Charles, Al Jarreau und Luther Allison. Letzterer prägte in den 90er-Jahren durch gemeinsame Auftritte die musikalische Entwicklung des Duos. Doch es ist nicht nur die Freundschaft und Zusammenarbeit mit Allison, die seither als Referenz unter der Oberfläche ihrer eigenen und adaptierten Songs durchhallt.

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



**SCHAUFENSTER  
FISCHEREIHAFEN**

Dann komm' in die maritime Erlebniswelt 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)



# 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/3iFslKn>  
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

**piccino 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 Lehrer 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

# Das erwartet Euch in der Frühlingsausgabe



## NORD|CHECK Das neue Magazin

Aus NORD24 Lotse wird NORD|CHECK – das Magazin. Sowohl als Print-Produkt an rund 400 Auslagestellen in der gesamten Region als auch über das dazugehörige Online-Portal liefern wir Neuigkeiten, interessante Storys, Tipps und Trends für euren Alltag. Mit NORDCHECK, egal, ob als Magazin für die Lesepause zwischendurch oder digital samt aktuellem Veranstaltungsangebot, bieten wir euch DIE neue Event-Marke. Schaut rein, genießt, checkt aus – kurz: NORD|CHECK!

### VELVET RUSH im Bandportrait in der Frühlingsausgabe

Velvet Rush haben sich als eine der aufregendsten Hardrock-Bands etabliert. Der unverwechselbare Sound der 70er Jahre begeistert mit einer Mischung aus modernen Rock-Vibes von heute. Im Juni spielen Velvet Rush beim Rock House Festival in Loxstedt. In der NordCheck-Ausgabe findet ihr das Bandportrait.



### Verlosung Meet & Greet Rock House

Beim Rock House Festival in Loxstedt am 6. und 7. Juni könnt ihr folgende Bands persönlich treffen, mit ihnen quatschen und Selfies machen: April Art, Nachtblut, Illdisposed und Thundermother. Also schnappt euch den NordCheck!

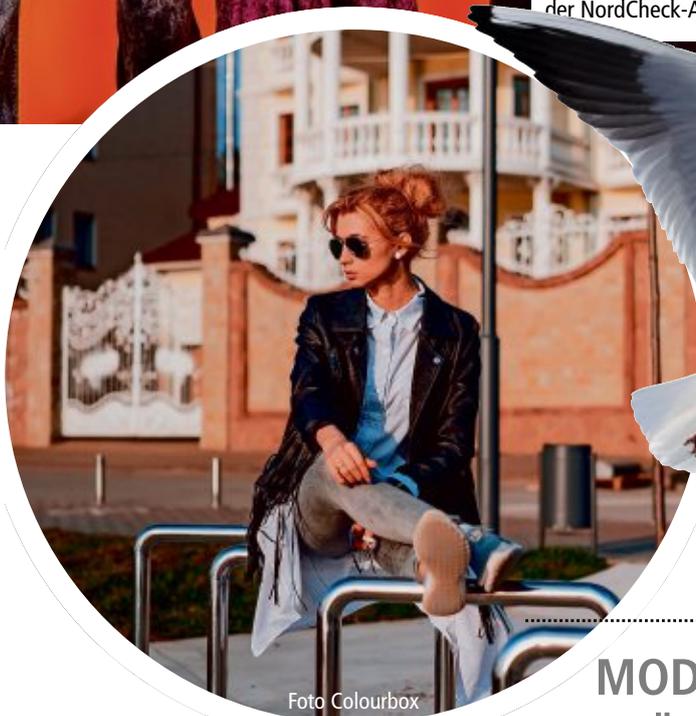


Foto Colourbox

### MODETIPPS für den FRÜHLING 2025

# AOK-Clarimedis: Medizinische Beratung ohne Wartezeit

Sie haben Fragen zu Beipackzetteln, Kinderkrankheiten, Impfungen oder anderen Gesundheitsthemen?

Über unser medizinisches Info-Telefon **Clarimedis** erhalten AOK-Versicherte unkompliziert und kostenfrei eine fachärztliche und medizinische Beratung – rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr.

Einfach die **0800 1 265 265** wählen und kostenfrei beraten lassen!

**Clarimedis:  
24/7  
kostenlos  
für Sie!**