

Januar 2025

STADTMAGAZIN BREMEN



„Lichter der City“

Farbenfroher Jahresstart

Rund ums Haus

Messeduo hanseBAU und Altbautage

Fit ins neue Jahr

So klappt es mit den guten Vorsätzen

Der Bahnradsporthler Robert Förstemann ist Botschafter der SIXDAYS

Das Sprintwunder

BANKSY

GESETZLOSE KUNST



02.12.2024 – 31.01.2025
12:00 – 18:00 UHR
IM WESERPARK BREMEN
DIREKT AM HAUPTINGANG

or organization
ex of
exhibitions

**EINE NICHT AUTORISIERTE
AUSSTELLUNG**

WESERPARK

BREMENS ERSTE SHOPPING-ADRESSE

TITELSTORY

- „Mensch und Material sind am Limit“ 12
Bahnradprofi Robert Förstemann im Interview

LOKALES

- „Der Dom ist wirklich anspruchsvoll!“ 8
„Lichter der City“ in der Altstadt
Anastacia an der Weser 10
Line-up: Seebühne präsentiert bisherigen Stand

PRODUKTE

- Entdecken, genießen, weitersagen 18
Shoppingtipps aus Bremen und umzu

HANSEBAU

- Profis für das Zuhause 20
Messduo hanseBAU und Altbautage laden ein

GESUNDHEIT

- Fit ins neue Jahr 28
Motiviert starten – und bleiben

KONZERTE

- „Die Proben enden im Pub“ 38
The Ten Tenors kommen nach Deutschland

DIVERSES

- Von Schirach macht Theater 40
Bühnenstück „Regen“ von und mit dem Bestsellerautor
„Ich bin die Oma des Varietés“ 41
Kabarettistin Rosemie kehrt zurück ins GOP Bremen



Foto: Alexander Dacos

RUBRIKEN

- Kolumnen 4, 10 und 17
Rätsel 50
Impressum 50

Mit uns in besten Händen!

Sie möchten verkaufen... wir suchen Immobilien aller Art in Bremen u. Umland... Werteschätzung für Sie kostenlos!

Eine marktgerechte Bewertung ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Vermittlung.

Wir verfügen über das Know-how und langjährige Erfahrung, kompetent und seriös erledigen wir für Sie die gesamte Abwicklung, vom ersten Kontakt bis zur notariellen Beurkundung des Kaufvertrages und darüber hinaus bleiben wir selbstverständlich ihr Ansprechpartner, lernen Sie uns kennen!



www.basse-immobilien.de

Die nächste Runde

Neues Jahr, neues Glück – und die Frage: Was braucht es eigentlich, damit die kommenden zwölf Monate gelingen und uns rückblickend positiv in Erinnerung bleiben? Die Antworten auf diese Frage sind individuell und fallen wohl recht unterschiedlich aus. Fest steht: Die innere Einstellung ist ausschlaggebend dafür, ob wir die Dinge entschlossen angehen und persönliche Ziele erreichen.

Einer, der voll motiviert ins neue Jahr startet, ist der Bahnradprofi Robert Förstemann. Der 38-jährige Sprintprofi steht zum wiederholten Mal an der Startlinie in der ÖVB-Arena, diesmal sogar als SIXDAYS-Botschafter. In unserem Titelinterview berichtet er von seinen zahlreichen sportlichen Erfolgen und verrät, wie er nach Rückschlägen wieder zu mentaler Stärke findet.

Wussten Sie, dass der Monat Januar nach dem römischen Gott Janus benannt ist? Er steht für den Anfang und das Ende, für den Eintritt und Ausgang, für den sich schließenden Kreis zwischen Alt und Neu. Im weitesten Sinn ist das auch das Thema in der Messe Bremen: Vom 17. bis 19. Januar dreht sich bei der hanseBAU und den Bremer Altbautagen alles um die Planung von Neubauten, um Altbausanierung und aktuelle Einrichtungstrends. Mit rund 400 Ausstellenden läutet das Messduo den Start in die Bausaison ein.

In Sachen Unterhaltung hält der erste Monat des neuen Jahres zahlreiche Highlights bereit. So hebt sich zum Beispiel im GOP Variété-Theater der Vorhang für die Show „Wild Boys“. Darin führt die Künstlerin Rosemie mit frischem Humor und gewinnendem Charme durchs Programm und hält ihre artistisch überaus versierten „Jungs“ in Schach. Diese und viele weitere Veranstaltungstipps finden Sie im hinteren Teil des Heftes.

Viel Spaß beim Lesen und einen gelungenen Start ins neue Jahr wünscht Ihnen das gesamte Team des STADTMAGAZIN Bremen.



Redakteurin Kristina Wiede.

Foto: Phil Porter

BABY-BOOMER-BÖHLING

Endlich volljährig!

Der 1. Januar 1975 war ein Mittwoch und für die meisten Baby-Boomer kein besonderer Tag. Wahrscheinlich haben viele am Silvesterabend zuvor mit ihren Eltern die Show „Stars in der Manege“ geguckt, in der Schauspiellegende Curd Jürgens als Zirkusdirektor seinen Kollegen Gerd Fröbe als Schattenboxer, „Mister Tagesschau“ Karl-Heinz Köpcke als Hundedresseur und „Dalli Dalli“-Moderator Hans Rosenthal als Artist mit fliegenden Tellern präsentierte.

Ein paar von ihnen durften dann vielleicht noch bis Mitternacht aufbleiben, mit einer alkoholfreien Erdbeerbowle anstoßen und mussten dann aber ab ins Bett. Am nächsten Morgen hatte man bis mittags die Bude für sich, weil die Eltern ausschlieften. Und da es damals eher nicht üblich war, das Wohnzimmer nach dem Ende einer Party noch aufzuräumen, konnten die Kinder anhand der überfüllten Aschenbecher und Getränkekereste in den Gläsern das lustige Spiel, „Wer saß gestern wo?“ spielen. Dass an diesem Tag das „Jahr der Frau“ begann, die Konditorei Copenrath & Wiese gegründet wurde und auf Platz eins der deutschen Singlecharts Michael Holms Schmachtfetzen „Tränen lügen nicht“ stand (ich weiß, Sie summen jetzt: „aha ha ha hahaha haha“), interessierte die meisten von uns eher wenig. Wer allerdings ältere Geschwister hatte, kann sich vielleicht doch an die besondere Bedeutung dieses Datums erinnern. Denn alle zwischen 1954 und 1956 geborenen Jugendlichen in Westdeutschland, und das waren gut 2,5 Millionen, wurden an diesem Tag auf einen Schlag juristisch gesehen für erwachsen erklärt, also geschäftsfähig.

Der Grund: Die Bundesregierung hatte das Volljährigkeitsalter von bisher 21 auf 18 Jahre herabgesetzt. Und das bedeutete für die „Großen“, dass sie nun einiges mehr durften als noch einen Tag vorher. Plötzlich durften sie selber entscheiden, wo und mit wem sie wohnen – sie durften Verträge schließen und heiraten. Und sie durften wählen gehen, und das war für die politischen Entscheider Mitte der 1970er-Jahre eigentlich das Wichtigste. Wären damals schon regelmäßig die Worte des Jahres gekürt worden, der Begriff „Jungwähler“ hätte sicherlich eine Chance gehabt. Eben diese hatten die Parteien bei der Bundestagswahl 1976 auch besonders im Blick, um für die damals etablierten politischen Farben Rot, Schwarz und Gelb zu werben. Zum ersten Mal sah man in den Wahllokalen hochhackige Stiefel unter Schlaghosen und körperbetonte Blusen und Hemden, als Bundeskanzler Helmut Schmidt seine erste Bewährungsprobe überstehen musste. Als ich 1983 zum ersten Mal zwischen Wahlslogans wie „Im deutschen Interesse“, „Jetzt den Aufschwung wählen“ oder „Wir haben die Erde nur von unseren Kindern geborgt“ an eine Wahlurne treten durfte, hatte Kanzler Helmut den Nachnamen gewechselt. Und es schaffte mit Grün eine weitere politische Farbe in den Deutschen Bundestag. Ich war ein Jahr vorher volljährig geworden, genau an dem Tag, als Michael Jacksons Album „Thriller“ erschien, und ich hatte mein Kreuz längst bei einer anderen Farbe gemacht – meine erste Wahl mit 18 fiel auf einen Opel Kadett in Brilliant/Signalocker!



Dirk Böhling, Jahrgang 1964, ist Schauspieler, Regisseur, Moderator und Autor. Im STADTMAGAZIN wirft er einen Blick auf seine Generation – und auf Bremen.



Foto: Christina Kuhaupt

Frostige Tradition

Jedes Jahr am 6. Januar versammelt sich Punkt 12 Uhr ein buntes Publikum am Punkendeich in Bremen, um einem kuriosen Spektakel beizuwohnen: Ein 99 Pfund leichtes Schneiderlein – inklusive heißem Bügeleisen – und eine Gruppe nobler Herren in Schwarz mit Zylindern wagen im Beisein der Heiligen Drei Könige die traditionelle Eisprobe. Die zentrale Frage dabei lautet: „Geiht de Werser or steiht se?“ – steht die Weser oder fließt sie? Was einst vor über 100 Jahren begann, hat sich zu einer festen Bremer Tradition entwickelt, bei der humorvolle Anspielungen auf die Bremer Politik und das Weltgeschehen nicht fehlen dürfen. Seit 2014 verkörpert Schauspieler Peter Lüchinger (Foto) den Eiswett-schneider. Die Rolle bedeutet ihm viel: „Eine solche Narrenfigur darf Dinge aussprechen, die sonst nicht so möglich sind. Und ich bin jedes Jahr aufs Neue begeistert, wie viele Menschen sich das anschauen.“ (SM)

Abhilfe bei Servicefrust

Neues digitales Tool der Verbraucherzentrale

Verbraucher:innen beschwerten sich häufig über den schlechten Kundenservice von Unternehmen: Diese sind nicht erreichbar, Absprachen werden nicht eingehalten oder Anliegen werden nicht ausreichend dokumentiert und müssen immer wieder neu vortragen werden. Durch die Digitalisierung werden zudem klassische Kommunikationswege, etwa der Weg in die Filiale, zunehmend eingeschränkt.

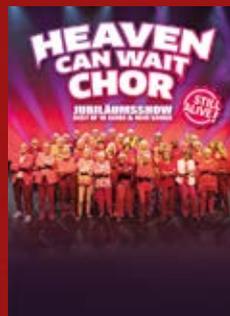
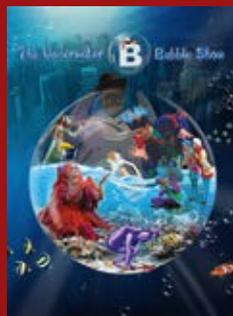
„Ein schlechter Kundenservice ist nicht nur ärgerlich, sondern kann auch dazu führen, dass die Rechte von Verbraucher:innen verletzt werden“, sagt Parsya Baschiri von der Verbraucherzentrale Bremen. Für derartige Fälle haben die Verbraucherzentralen ein Onlinetool entwickelt, mit dessen Hilfe sich Betroffene Musterschreiben für die gängigsten Probleme mit dem Kundenservice erstellen lassen können. „Mit diesem neuen Angebot möchten wir Verbraucher:innen helfen, ihre Rechte durchzusetzen“, erklärt Baschiri. (SM)

Das Onlinetool ist ab sofort auf der Website der Verbraucherzentralen unter www.verbraucherzentrale.de/kundenhilfe zu finden.



METROPOL THEATER BREMEN

präsentiert:



09.02.25 - 15:00h
Dornröschen
Ballett & Orchester

19.02.2025 - 19:00h
Underwater Bubble Show

26.03.25 - 20:00h
DAD HARMONY
Europe Tour 2025

04.05.25 - 18:00h
Heaven Can Wait Chor

14.06.25 - 20:00h
Bjane Mädel, Fritz Haber-landt und Matthias Brandt

02.01.2025 - 20:00h
Der kleine Prinz

10.01.2025 - 20:00h
Anna Loos & Jan Josef Liefers

22. - 25.01.2025
Sister Act

09.02.2025 - 19:30h
Schwanensee

04.01.2025 - 15:00h
Die Schneekönigin

11.01.2025 - 20:00h
Wischmeyers Stundenhotel

26.01.2025 - 19:00h
Dance Masters

12. - 13.02.2025
Hinterm Horizont (macht Schule)

05.01.2025 - 14:00h
Peppa Wutz Live!

15. - 19.01.2025
MAMMA MIA!

28.01. - 02.02.2025
Rocky Horror Show

14.02.2025 - 20:00h
Rumours of Fleetwood Mac

07. - 08.01.2025
Dinosaur World Live!

20.01.2025 - 20:00h
Bertram Engel

04.02.2025 - 20:00h
Der Nussknacker

14.02.2025 - 20:00h
Max Osswald – Freude

09.01.2025 - 20:00h
True Crime – Tödliche Liebe

21.01.2025 - 20:00h
Best of Musicals

08.02.2025 - 20:00h
all you need is love!

und viele mehr ...

Das komplette Programm & Tickets versandkostenfrei:
metropol-theater-bremen.de



WATERFRONT

SEEBÜHNE BREMEN

DAS OPEN-AIR
HIGHLIGHT
27.06. - 03.08.2025

27. Juni | SCHILLER – Sommertraum
28. Juni | Plácido Domingo und die Bremer Philharmoniker
29. Juni | Philharmonic Rock
01. Juli | Melissa Etheridge
02. Juli | Jan Delay & Disko No. 1
03. Juli | Chris Norman & Band
04. Juli | ABBA GOLD
05. Juli | Fury in the Slaughterhouse
06. Juli | Slammer Filet | Hoßa – aber bitte mit Schlager!
08. Juli | Beth Hart

09. Juli | Ben Zucker
10. Juli | Zucchero – Overdose d'Amore
11. Juli | Giovanni Zarrella
12. Juli | Katie Melua
13. Juli | Till Brönner & Band
15. Juli | Umberto Tozzi
16. Juli | AIDA – Oper von G. Verdi
17. Juli | La Traviata – Oper von G. Verdi
18. Juli | PHIL The Genesis & Phil Collins Tribute Show
19. Juli | Seebühne rockt! 3.0

20. Juli | Celtic Night
24. Juli | Feuerschwanz
25. Juli | Atze Schröder
26. Juli | Max Herre & Joy Denalane
27. Juli | The Music of Hans Zimmer & Others
29. Juli | Amy Macdonald
31. Juli | SOPHIA
01. Aug. | One Summernight with Earth, Wind & Fire Exp.
02. Aug. | ANASTACIA
03. Aug. | Hello – A Tribute to Adele

Programm & Tickets versandkostenfrei: seebühne-bremen.de



Grün-Gold-Club
Bremen e.V.

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT DER FORMATIONEN STANDARD & LATEIN

ÖVB Arena Bremen
15.11.2025

TANZSPORT
DEUTSCHLAND
DTV

TICKETS:
tickets.ggcbremen.de
tickets@ggcbremen.de

dm.ggcbremen.de

Start ins Themenjahr

„NATURlich Bremen 2025. Ab ins Grüne!“

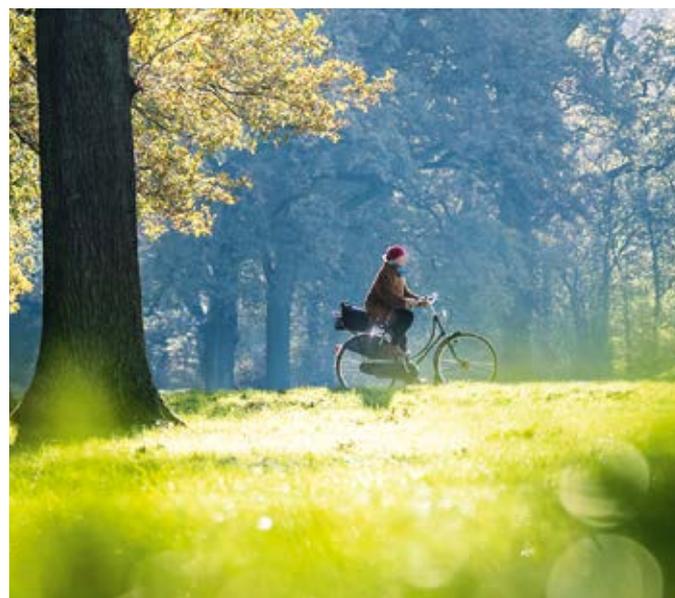


Foto: Christina Kuhaupt

Das Jahr 2025 steht ganz im Zeichen der Natur: Im Themenjahr „NATURlich Bremen 2025. Ab ins Grüne!“ widmet sich eine der grünsten Großstädte Deutschlands mit über 500.000 Einwohnenden ihren durchschnittlich 60 Quadratmetern Sport-, Freizeit- und Erholungsflächen pro Person. Ob am, auf oder auch im Wasser, in den Parks und Wäldern, auf den Deichen oder mitten im Naturschutzgebiet: Das grüne Bremen lädt zum Entdecken ein.

Für das Themenjahr ziehen Bremens Akteur:innen aus der vielfältigen Kulturszene Bremens an einem Strang, um besondere, weitgehend ökologisch-nachhaltige Events zu schaffen und Tourist:innen sowie Bremer:innen der städtischen Natur näherzubringen. Unter Federführung der WFB Wirtschaftsförderung Bremen GmbH entwickeln aktuell Veranstalter:innen, touristische Einrichtungen und viele mehr ein entsprechend beeinflusstes, vielfältiges Programm. Dazu gehören die Bremiale am Osterdeich, das „Festival Maritim“, „Musik und Licht am Hollersee“ sowie Urban-Gardening-Aktionen und Projekte mit dem Naturschutzbund nabu sowie dem BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland). (SM)

Weitere Infos: www.bremen.de/kultur/naturlichbremen-2025

vhs Bremer Volkshochschule

Scuola popolare
Yetişkinler Öğretim Evi
Volkshoogschool

Programm
Frühling/Sommer
Plus Stadtteilangebote

2025 FUTURE SKILLS 2025

Schlüsselkompetenzen für Alltag und Beruf

Neues Programm zum download

REISESERVICE
WOHLFAHRT

mit Reiseleitung von der Abfahrt bis zur Rückkehr

◆ Oberbayern	25. – 31.05.25
◆ Norwegen	02. – 10.06.25
◆ Schweden	16. – 24.06.25
◆ Niederlande	02. – 07.07.25
◆ Elsass	13. – 18.07.25
◆ Oslo	11. – 15.08.25
◆ Schweizer Bahnenzauber	17. – 23.08.25

Information und Buchung unter
04264 - 83 74 555 sowie unter
www.reiseservice-wohlfahrt.de

Street-Art im Weserpark

Ausstellung zeigt Sammlung des weltbekannten Künstlers Banksy

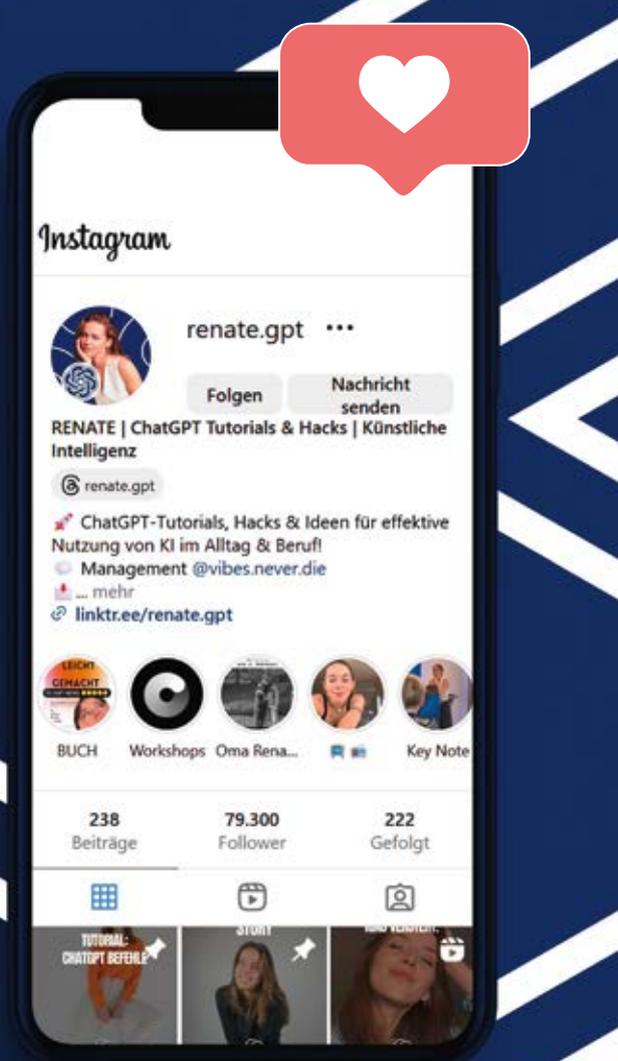
Die Ausstellung „Banksy – Gesetzlose Kunst“ im Weserpark präsentiert die Arbeit des weltbekannten Street-Art-Künstlers Banksy. Besuchende können eine Sammlung rekonstruierter Wandbilder aus aller Welt bewundern. Die Schau zeigt unter anderem auch Drucke, die Banksy der Ukraine gewidmet und dort im November 2022 gestaltet hat.

Banksys Kunst regt zum Nachdenken an. Dabei nutzt der Künstler die Technik des Schablonengraffiti, um seine Botschaften schnell umzusetzen und unkompliziert zu verbreiten. Neben politischen Themen bedient er sich außerdem bekannter Symbole. Seine Werke auf Wänden sollen Diskussionen anregen und Werte wie Frieden und Gerechtigkeit vermitteln. Humor spielt ebenfalls eine zentrale Rolle und dient oft als Mittel, um Kritik an sozialen oder politischen The-

men zu üben. Mit Ironie und Sarkasmus verleiht er seinen Botschaften dabei zusätzliche Tiefe und macht sie für ein breites Publikum verständlicher.

Banksys Identität und Alter sind nach wie vor unbekannt. Relativ sicher ist nur, dass er aus der westenglischen Stadt Bristol stammt. Die Anonymität ist ein Markenzeichen seiner Kunst und betont, dass der Inhalt wichtiger ist als die Person dahinter. Trotz seines internationalen Ruhms wird er kontrovers diskutiert und von einigen als jemand betrachtet, der privates oder öffentliches Eigentum beschädigt. (SM)

Die Ausstellung ist noch bis zum 31. Januar kostenlos am Weserpark-Haupteingang zu besichtigen.



Das Mercedes-Benz Kundencenter präsentiert: ChatGPT, Susanne Renate Schneider und Oma Renate!

Lassen Sie sich in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz entführen! Die KI-Visionärin Susanne Renate Schneider macht das Komplexe greifbar und das Unverständliche verständlich.

Ein außergewöhnlicher Abend erwartet Sie: Erleben Sie, wie KI zum Leben erwacht und entdecken Sie die Möglichkeiten, wenn Technologie auf Menschlichkeit trifft.

Höhepunkte des Abends: Mit exklusivem Auftritt von Oma Renate, sowie Signierstunde des Bestsellers „KI leicht gemacht“.

Zeit für Ihre digitale Zukunft:

Donnerstag, 30. Januar 2025, 18:00 Uhr

Mercedes-Benz Kundencenter Bremen, Im Holter Feld 10, Bremen
Wir freuen uns auf Sie!



Mercedes-Benz



„Der Dom ist besonders anspruchsvoll!“

Bremen leuchtet wieder: Anfang Januar verwandeln die „Lichter der City“ die Altstadt in ein faszinierendes Lichtermeer



Fotos: Philipp Geist / Videogeist / VG Bildkunst/Bonn 2024

Seit mittlerweile fünf Jahren vertreibt die Kunstinstallation „Lichter der City“ den grauen Bremer Neujahrsblues und sorgt in der City für einen farbenfrohen Startschuss in den Januar. Auch Anfang 2025 verschönert das visuelle Projekt aufs Neue die Hansestadt: Unter dem Motto „Vier Jahreszeiten“ inszenieren verschiedene Lichtkünstler:innen für mehr als zwei Wochen ihre Bild- und Videoprojektionen auf den Fassaden bedeutender Bremer Wahrzeichen. Unter anderem erstrahlen der Schütting, das Rathaus und die Unser-Lieben-Frauen-Kirche in neuem Glanz, doch auch die Baumwollbörse, der Dom und das Gebäude Am Wall 144, Ecke Herdentor, werden als Projektionsfläche genutzt.

Aus der Krise hin zur Attraktion

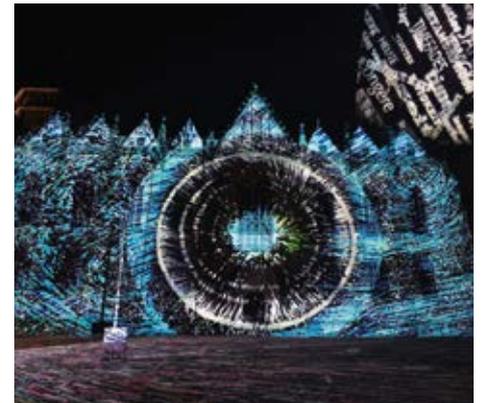
Was Jahr um Jahr die Bremer Gemüter erfreut und buntes Leben in die dunkle Jahreszeit bringt, hat einen ernsten Ursprung: Das Projekt wurde 2020 mit dem Zweck ins Leben gerufen, die Stimmung der Bremer:innen während der Coronapandemie zu heben und im wahrsten Sinne des Wortes einen Lichtblick zu schaffen. Seither ist viel passiert, doch die Kunstaktion, die zu 100 Prozent aus Ökostrom betrieben wird, ist geblieben und mittlerweile fest im Jahreskalender der Hansestadt etabliert. „Die ‚Lichter der City‘ haben sich längst zu einer beliebten Attraktion entwickelt, die Menschen aus nah und fern begeistert“, erzählt Carolin Reuther, Geschäftsführerin der CityInitiative Bremen, die das Projekt initiiert und seither veranstaltet. „In diesem Jahr können sich Buten- und Binnenbremer auf einige neue Highlights der Künstler und Künstlerinnen freuen.“ Diese kommen aus der ganzen Welt, arbeiten alleine oder im Kollektiv an ihren Installationen.

Vorbereitung ist alles

Einer von ihnen ist der Berliner Lichtkünstler Phillip Geist (Foto unten), der zum zweiten Mal dabei ist und im neuen Jahr erneut den Bremer Dom bespielt. Seine großflächigen Porträts bekannter Bremerinnen und Bremer, bunten Farbenspiele und an die Fassade gebannten poetischen Wortkonstellationen zählten zu den Highlights im vergangenen Winter und sorgten für zahlreiche kalte Füße – kein Wunder, denn trotz der bitteren Kälte standen die Passant:innen nicht selten in Scharen zusammen, um die bunten Elemente und abstrakten Bilderwelten an der Fassade des Kirchenbaus zu bestaunen. „Ich arbeite gerne mit längeren Loops, sodass es immer wieder neue Elemente zum Entdecken gibt. Da kann man schon mal festfrieren!“, sagt Geist und lacht. Gemeinsam mit den Organisator:innen des Lichterfestivals hat er sich den Dom bewusst ausgesucht. Ihn faszinieren die Größe des Gebäudes, die vielen Perspektiven und großen Abstände. „Ein Gebäude wie den Dom zu bespielen, ist technisch sehr anspruchsvoll“, gibt Geist zu, der auch schon die Christusstatue in Rio de Janeiro, den königlichen Thron in Bangkok



und den Kölner Dom großflächig illuminiert hat. „Aber auch kleinere Dimensionen sind herausfordernd. Ich würde mich zum Beispiel gerne mal an den Schnoor oder an



die Mühle am Wall heranwagen. Die Schönheit eines Projekts liegt in der Individualität einer Umgebung“, sagt der Künstler.

Wichtig sei in jedem Fall eine sorgfältige Vorbereitung. „Ich besichtige das zu bespielende Objekt mindestens einmal, setze mich mit der Architektur, den Wetter- und Lichtverhältnissen vor Ort auseinander und benötige akkurate Maße und Fotos, erst dann geht es an den Entwurf einer maßstabsgetreuen Maske. Ob alles umgesetzt werden kann und für den Dauerbetrieb funktioniert, sehen wir Künstler:innen aber erst beim Aufbau wenige Tage vor Projektstart“, berichtet Geist. Ganz schön aufregend – aber die Freude in den Gesichtern beim Betrachten der Kunstwerke ist einfach unbezahlbar. (SC)

3. bis 19. Januar, täglich 16.30 bis 22 Uhr.
Die Veranstaltung wird von der CityInitiative durchgeführt und gefördert durch die Senatorin für Bau, Mobilität und Stadtentwicklung, die WFB Wirtschaftsförderung Bremen und die Bremer Baumwollbörse.

Aufräumtage 2025: Alle helfen mit

Für eine saubere und lebenswerte Stadt

Jedes Frühjahr bittet Die Bremer Stadtreinigung (DBS) zum Frühjahrsputz: Die „Bremer Aufräumtage“ sind eine große Umweltaktion, zu der alle eingeladen sind, mitzumachen. Sie finden dieses Jahr am 7. und 8. März statt und sollen alle Bremer:innen motivieren, ihre Stadt sauber und lebenswert zu halten – sei es vor der eigenen Haustür, im Park, entlang des Deichs oder auf den Straßen. Da Müll leider überall zu finden ist, ist die Sauberkeit der Stadt eine Aufgabe, die alle angeht. Daher soll ein Großereignis wie die „Bremer Aufräumtage“ dazu beitragen, das Bewusstsein für Umweltverschmutzung zu schärfen und ein deutliches Zeichen dagegen zu setzen. 2024 haben sich bereits mehr als 23.000 Personen zusammengetan und über 14 Tonnen Müll eingesammelt – ein Rekordergebnis, das sich sehen lassen kann.

DBS stattet alle angemeldeten Personen mit einer kostenlosen Sammelausrüstung bestehend aus Handschuhen und Müllsäcken aus. Körperlich eingeschränkte Personen können bei DBS, solange der Vorrat reicht, auch Greifer ausleihen.

Wie gehabt werden im gesamten Stadtgebiet Sammelstellen für die Müllsäcke eingerichtet, die die Sammelnden dort ganz einfach ablegen können. Die Mitarbeitenden der Abfalllogistik Bremen sammeln die Müllsacke am 8. März ab 14 Uhr ein. (SM)

Für die Teilnahme an den Bremer Aufräumtagen ist eine vorherige Anmeldung notwendig. Infos: www.die-bremer-stadtreinigung.de/aufraeumtage



Foto: DBS/Tristan Vankann



Wer Bremen liebt,
sammelt mit!



Zeigt Bremenliebe
und macht mit!

Jetzt anmelden!

Die Bremer
Stadtreinigung

Die Bremer Aufräumtage der Mission Orange werden unterstützt von:



Medienpartner:



AUS DEM HERZEN DER RAUTE

Jahreswechsel in der Sonne

Wer einmal erlebt hat, wie sich die Weihnachtstage und der Jahreswechsel in Südamerika anfühlen, der gerät schnell ins Schwärmen – und entwickelt Verständnis für so manchen Fußballer aus Brasilien oder Peru, der nach den Feiertagen schon mal ein wenig länger brauchte, um wieder seinen Dienst im deutschen Winter anzutreten.

Während bei uns die Christbaumkugeln vor dem lodernen Kamin funkeln, ist auf der Südhalbkugel Sommer. Das heißt: kurze Hose, T-Shirt, Badelatschen am Strand, Sonnenbrille und ein kühles Getränk. Im deutschen Januar dagegen: neblige zwei Grad, Nieselregen, Wasserpfützen und erkältete Mitmenschen. Manche Fußballprofis waren kreativ, wenn sie nach einer Entschuldigung für ihren verlängerten Heimaturlaub suchten – kranke Oma, Streik am Flughafen, Probleme mit den Papieren. Andere, wie Ailton, waren einfach ehrlich: „Habt Ihr das Wetter in Brasilien gesehen?“, fragte er mal die deutschen Journalisten, die ihn verhören wollten. Und er gab die Antwort gleich selbst: „Da wollte mein Körper einfach nicht zurück ins kalte Deutschland fliegen.“

Viele Bundesligavereine mussten sich schon mit verlängerten Weihnachtsurlaube ihrer Südamerikaner herumschlagen. Dabei ging es nicht immer nur darum, länger unten zu bleiben, sondern auch früher hinaufzufliegen. Zum Beispiel in einem Dezember in Bremen: Claudio Pizarro (Peruaner) und Ailton (Brasilianer) spielten bei Werder – und beiden hatten kurz vor Weihnachten schon je vier Gelbe Karten gesehen; es fehlte nur noch eine für eine Gelbsperre. Im vorletzten Spiel vor der Winterpause holte sich Ailton schnell die fünfte Verwarnung ab und bat Pizarro, das bitte nicht auch zu machen. Doch der gute Claudio wollte ebenfalls in die Sonne – und holte sich die fünfte Gelbe Karte ab.

Ihr Plan, nun ein paar Tage früher aus Bremen wegfliegen zu dürfen, ging aber nicht auf. Trainer Thomas Schaaf durchschaute die beiden und nahm sie kurz vor Weihnachten trotz Sperre mit zum letzten Spiel in Unterhaching. Ailton schwört heute noch, dass es dort minus 15 Grad hatte, als er mit Pizarro auf der Tribüne froh. Erst danach durften beide in die Sonne fliegen.



Foto: Jochen Stoss



Foto: F. Koch

Jean-Julien Beer, Jahrgang 1977, liebt den Fußball. Er war viele Jahre Chefredakteur des Fachmagazins „Kicker“ und ist heute Chefreporter des „WESER-KURIER“. In seiner Kolumne wirft er einen Blick hinter die Kulissen des SV Werder.

Anastacia an der Weser

Line-up: Seebühne präsentiert bisherigen Stand



Foto: Christina Kuhaupt

Nachdem sie im Dezember 2023 bei der „Night of the Proms“ in der ÖVB-Arena auftrat und im vergangenen Sommer mit Peter Maffay auf der Bürgerweide für Stimmung sorgte, kommt Sängerin Anastacia („I’m Outta Love“, „Paid My Dues“, „Left Outside Alone“) 2025 erneut in die Hansestadt: Am 2. August tritt sie im Rahmen ihrer „Open Air 2025“-Tour auf der Bremer Seebühne an der Waterfront auf.

Die bereits fünfte Spielzeit der Seebühne Bremen dauert vom 27. Juni bis zum 3. August 2025 und somit zwei Wochen länger als im Vorjahr. Das bisherig feststehende Line-up kann sich sehen lassen – in den vergangenen Wochen hatten zahlreiche Musikerinnen und Musiker Auftritte auf der Seebühne angekündigt, darunter Melissa Etheridge (1. Juli), Jan Delay (2. Juli), Chris Norman (3. Juli), Beth Hart (8. Juli), Giovanni Zarrella (11. Juli), Katie Melua (12. Juli), Umberto Tozzi (15. Juli), Max Herre & Joy Denalane (26. Juli), Amy McDonald (29. Juli) und Sophia (31. Juli). (SM)

Infos: www.seebuehne-bremen.de

Klassiker und Ikonen

„Bremen Classic Motorshow“ in der Messe

Vom 31. Januar bis 2. Februar 2025 startet in der Messe Bremen bereits zum 23. Mal die „Bremen Classic Motorshow“ (BCM). Das Team baut Innovationen aus den vergangenen Jahren weiter aus und startet erstmals mit einer Petromobilia-Auktion während der Messe. Zudem werden im Rahmen von Sonderschauen zwölf japanische High-Performance-Sportwagenikonen aus vier Jahrzehnten präsentiert. Darüber hinaus gibt es eine Motorrad-Sonderschau mit 24 ausgesuchten Exponaten aus den 1980er-Jahren.

Die BCM gehört seit 2003 zum festen Programm im Bremer Jahreskalender. Mehr als 730 Händler und Privatanbieter aus zehn Nationen bieten Automobile, Motorräder, Ersatzteile, Restaurierungsmaterial und mehr zum Kauf an. (SM)

Freitag bis Sonntag, 31. Januar bis 2. Februar, Messe Bremen. Infos: www.classicmotorshow.de



VERLOSUNG

Wir verlosen 3 × 2 Tickets unter www.stadtmagazin-bremen.de

*Wir wünschen unseren Kund:innen,
Mitarbeiter:innen und Partner:innen einen*

GUTEN RUTSCH

und ein gesundes, glückliches neues Jahr!



„Mensch und Material sind am Limit“

Interview mit Robert Förstemann, Bahnradprofi und Botschafter der SIXDAYS 2025



Foto: Arne Mill

Die Leidenschaft für den Sport sieht man ihm schon von Weitem an: Robert Förstemann ist Bahnradprofi durch und durch. Seine Oberschenkel mit je 80 Zentimetern Umfang haben ihm bereits rund 100 internationale Medaillen beschert. Seine Spezialität: der Sprint. Das konnte der Profi im Rahmen der SIXDAYS bereits mehrfach auf der Bremer Bahn unter Beweis stellen. Als diesjähriger Botschafter des Sportevents berichtet der 38-Jährige im Interview von Veränderungen im Bahnrad sport, über persönliche Rekorde sowie Rückschläge und verrät, weshalb der Erfolg im Leistungssport häufig eine Prise Verücktheit voraussetzt.

Herr Förstemann, Sie sind der Botschafter der SIXDAYS 2025. Wofür stehen Sie im Bahnrad sport?

Natürlich bin ich für meine kräftigen Oberschenkel bekannt, sie sind sozusagen mein Markenzeichen. Darüber hinaus ist mein Name verbunden mit einer gewissen Konstanz. Ich bin seit über 20 Jahren im Bahnrad sport aktiv und habe an die 100 internationale Medaillen gewonnen. Auf mich ist immer Verlass, ob bei Weltmeisterschaften, Europa- oder den Deutschen Meisterschaften: Ich bin überall dabei und breche gerne Bahnrekorde, auch in Bremen bei den SIXDAYS.

Was ist das Besondere an dieser Veranstaltung?

Die Faszination geht aus von der Verbindung von Sport und Spaß. Dafür steht das Event, und dafür stehe auch ich als Person. Wir haben uns gesucht und gefunden. Bei den SIXDAYS der vergangenen Jahre habe ich keine Mühen gescheut, um den Menschen zu zeigen, wie spektakulär der Bahnrad sport sein kann und wie schnell man ein Rad mit eigener Muskelkraft fahren kann. Den Bremer Bahnrekord konnte ich sogar mehrfach brechen.

Sie sind seit über 20 Jahren im Radsport aktiv. Hat sich die Bahnrad sportszene verändert?

Sehr sogar. Prinzipiell war und ist das Bahnrad fahren ein harter Leistungssport. Die Trainingseinheiten führen uns oft bis ans körperliche Limit und darüber hinaus. In der Vergangenheit waren die bekannten Gesichter geradezu radsportverrückt und die Szene wurde geprägt von ein paar krassen Typen. Jens Fiedler, Michael Hübner und Bruno Risi waren solche Grenzgänger. Das hat sich im Verlauf der letzten Jahre geändert. Heute geht es weniger um Personality, sondern noch mehr um Leistung, um Windschnittigkeit und Materialoptimierung. Es wird jedem Bruchteil einer Sekunde hinterhergejagt.

Beeinflusst das auch das Training?

Ja. Im Vergleich zu früher wird heutzutage weniger die Ausdauer trainiert, sondern gezielt die Leistungsspitzen, also der Schnelligkeitsbereich, der sehr viel kraftintensiver ist. Verkürzt gesagt verhält es sich im Bahnrad sport so: Es gewinnt, wer die größten Gänge am schnellsten beschleunigen kann. Das kommt mir zugute, denn mir wurde die Kraftfähigkeit quasi in die Wiege gelegt.

Ihre Oberschenkel messen aktuell je 80 Zentimeter. Wie viel Zeit müssen Sie in das Training investieren, um so fit zu sein?

Das ist sehr unterschiedlich und hängt von den jeweiligen Trainingsphasen ab. Es sind so zwischen sieben und 14 Einheiten pro Woche, das macht etwa 20 bis 30 Stunden, plus Physiotherapie, mentales Training, Dopingkontrollen, Ernährung und Vermarktung. Es ist also ein Rund-um-die-Uhr-Job, ein Lifestyle, den ich durch und durch lebe. Das macht mir einfach Spaß.

Robert Förstemann und die SIXDAYS: Ihr Name steht einerseits für mehrfache Bahnrekorde, andererseits erinnern viele den Sturz im Jahr 2019.

Das war in der Tat ein schwieriger Moment und dieser Rückschlag ist ein ganz spezielles Beispiel. Damals ist mein Vor-



Foto: Christina Kuhaupt

derrad geplatzt. Die Bremer Bahn misst 166 Meter, es ist die kürzeste Bahn, die ich kenne. Hier herrscht großer Kurvendruck und es besteht keine Chance, selbst kleine Fehler zu korrigieren. Wenn du da zu schnell in die Kurve fährst, zieht es dir förmlich das Rad unter dem Hintern weg. In jenem Jahr war mein Ziel, den Bahnrekord von Jeffrey Hoogland zu knacken, was mir am zweiten Renn- tag auch gelungen ist. Am dritten Tag wollte ich noch einen oben drauf setzen und noch schneller fahren. In der ersten Kurve bin ich dann mit über 70 Stundenkilometern gestürzt. Das Ergebnis waren zwei gebrochene Rippen, dazu Brüche an Schulter, Schulterblatt, Schlüsselbein, Pneumothorax und ein Schädel-Hirn-Trauma, also das volle Programm.

Wie haben Sie dieses Trauma überwunden?

Als die Anfrage für die nächsten SIXDAYS kam, habe ich tatsächlich zwei Tage überlegt, bevor ich mich für die Traumabewältigung entschieden habe. Als ich dann oben an der Bahn stand dachte ich: „Das überlebst du nicht.“ Es hat mich wahnsinnig viel Überwindung gekostet, zu starten, und die Bahn war durchaus gewöhnungsbedürftig. Aber ich konnte mich nach und nach darauf einlassen und es hat sich ge-

lohnt, am vierten Abend habe ich den Bahnrekord endlich gebrochen. Mein Fazit aus dieser Erfahrung lautet daher: Einfach machen, nur so funktioniert es.

Nur wenige Wochen nach dem Sturz sind Sie im Paracycling durchgestartet. Wie war das möglich?

Uns blieben noch sechs Wochen bis zur Paracycling-WM, wo wir unter den acht besten sein mussten, um im Kader der „Paralympics“ zu landen. Der Druck war also hoch, schnell zu genesen. Nachdem ich in Bremen operiert wurde, saß ich schon zwei Tage später wieder auf dem Ergometer, um mich fit zu halten. Viel Training war wegen des vielen Metalls im Körper unmöglich, aber der siebte Platz reichte für die Qualifikation.

Das klingt verrückt ...

Ist es auch, Mensch und Material sind am Limit im Leistungssport.

Wie kriegen Sie zwischen all dem Training und den Wettkämpfen den Kopf frei?

Ich hatte das Glück, mein Hobby zum Beruf zu machen, und habe insgesamt wenig Zeit für andere Aktivitäten. Aber ab und zu steige ich zu Hause in Berlin in mein Boot und heize über den Müggelsee. Dabei kann ich gut abschalten. (KW)

Zur Person

Robert Förstemann, Jahrgang 1986, startete bereits im Alter von 15 Jahren im Leistungssport durch. Ab 2005 war er Teil der deutschen Bahn-Nationalmannschaft und nahm ab 2006 an allen Bahnrad-Weltmeisterschaften teil. 2010, 2013 und 2016 wurde er dabei Europameister im Teamsprint.

2010 wurde Robert Förstemann gemeinsam mit Maximilian Levy und Stefan Nimke Weltmeister im Teamsprint. Bei den Olympischen Spielen 2012 in London errang er gemeinsam mit Maximilian Levy und René Enders die Bronzemedaille im Teamsprint.

Seit 2019 fährt er für den Deutschen Behindertensportverband als Pilot in Tandemrennen. Bei den Sommer-„Paralympics“ 2024 in Paris belegten Förstemann und der sehbehinderte Thomas Ulbricht Platz drei im Zeitfahren über 1000 Meter und errangen Bronze. Damit ist Förstemann einer der wenigen deutschen Sportler, die sowohl eine olympische als auch eine paralympische Medaille gewonnen haben. (SM)

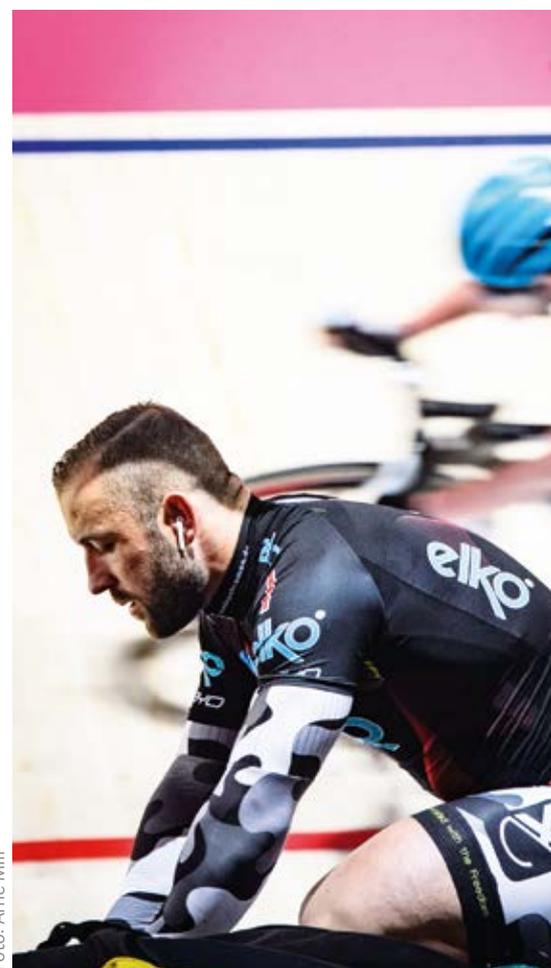


Foto: Arne Mill

„Eine bunte Mischung“

Drei Fragen an SIXDAYS-Leiter Mario Roggow



Foto: Rock'n'Royalty, Helko Roth

Wenn Mario Roggow über das Radsportevent des Jahres in Bremen spricht, könnte man meinen, die SIXDAYS seien eine bunte Tüte voll Bonschen. Für jeden Geschmack sei etwas dabei: Die einen stehen auf Spitzensport, während die anderen am Partyprogramm naschen. Wir haben dem Projektverantwortlichen drei Fragen zum diesjährigen Konzept gestellt.

Was macht die SIXDAYS über die Grenzen Bremens so beliebt?

Das Event ist einfach eine bunte Mischung aus Sport, Netzwerken und Party. Die Schnittmenge unseres Publikums ist gering. Da gibt es sowohl diejenigen, die jedes Rennen verfolgen, mitfiebern, die Wettkämpfe bis ins Detail verstehen und entsprechend für Stimmung in der Halle sorgen. Andere wissen die gesellige Atmosphäre und Musik zu schätzen.

Nennen Sie eine Besonderheit der SIXDAYS Bremen.

Wir haben die ganze Bandbreite des Radsports im Programm: Neben den Profis bringen wir seit einigen Jahren die Frauen-Elite, U19-Nachwuchsfahrer und Paracycler auf die Bahn.

Wie steht es um die Zukunft?

Mit dem Kidsday und dem „Tag der Schulen“ wenden wir uns explizit an die junge Generation und sind sehr froh, mit Robert Förstemann einen Botschafter gefunden zu haben, der Charakter hat und mit dem der Nachwuchs ins Gespräch kommen kann. (KW)



Foto: FR

Hermes House Band

BahnradSPORT und Party pur!

Vier Tage mit Welt- und Europameistern, Showacts und Grünkohlband

Die Antenne Schlager SIXDAYS BREMEN sind mehr als ein Radsportevent. Sie stehen für Party, Emotionen und Gänsehautmomente. An vier Tagen verwandelt sich die ÖVB-Arena in eine pulsierende Halle voller Action. Im Mittelpunkt stehen dabei die hochkarätigen Wettbewerbe der Weltelite des BahnradSPORTS. Abseits der Bahn erwartet die Fans erfolgreiche Showacts, ein unterhaltsames Rahmenprogramm und abwechslungsreiche Kulinarik.

Freitag – Der Startschuss fällt

3, 2, 1 – Das traditionelle Herunterzählen zum Startschuss sorgt bei vielen SIXDAYS-Fans für Gänsehaut. In diesem Jahr wird Natalie Horler, besser bekannt als Cascada, die Radsportprofis ins Rennen schicken. Doch nicht nur das: Der erfolgreiche Dance-Act wird im weiteren Verlauf des Abends seine größten Hits in Halle 4 präsentieren, darunter „Everytime We Touch“ und „Evacuate The Dancefloor“. In Halle 3

öffnet am Freitag, Samstag und Montag der Velo Dance Club seine Tore. Wechselnde DJs sorgen dafür, dass kein Fuß still bleibt. Für Stimmung in den Rennpausen in der ÖVB-Arena sorgt die Band Watch Your Steps.

Samstag – Plattform für den Nachwuchs und Oktoberfest am Abend

Beim Sparkasse Bremen Kidsday am Samstagnachmittag steht der Nachwuchs im Fokus. Im Andy-Kappes-Cup erhalten U19-Fahrer die Chance, sich auf dem schnellen Oval in der ÖVB-Arena zu bewähren und den Sprung ins Profifeld zu schaffen. In den Rennpausen stellen junge Gesangstalente ihr Können unter Beweis, darunter Malya, bekannt aus „The Voice Kids 2024“. Die 10-jährige beeindruckte Publikum und Coaches in der TV-Show mit ihrer außergewöhnlichen Stimme und schaffte es bis ins Finale. Mitmachaktionen sowie eine Autogrammstunde mit bekannten Stars aus Internet und Fern-



Foto: ESN / Arne Müll

Klaus & Klaus

sehen runden das Angebot ab. Während die Radsportprofis in der ÖVB-Arena am Abend weiter um den Gesamtsieg fahren, wird es in Halle 4 gesellig mit der Oktoberfestband Münchner Zwietracht. Hier darf geschunkelt, gefeiert und auf den Bänken getanzt werden. Musikalische Unterstützung erhalten die Bayern von Bremens Kult-DJ Toddy.

Sonntag – Von der Nordseeküste bis an die Alpen

Die Antenne Schlager SIXDAYS rufen zum Frühschoppen: Während Klaus & Klaus in der ÖVB-Arena bekannte Hits wie zum Beispiel „An der Nordseeküste“, anstimmen, geht in Halle 4 die Oktoberfestparty in eine zweite Runde getreu dem Motto „Oktoberfest im Januar, das gibt's nur bei den SIXDAYS“. Und auch das Sportprogramm nimmt am Sonntag richtig Fahrt auf. Mit der Frauen Elite starten am Sonntag auch die Sportlerinnen in den Wettbewerb.

Montag – Emotionen pur am Finaltag

Der Montagabend verspricht seit jeher eine große Party bis in die frühen Morgenstunden. Damit das so bleibt, reist die europaweit erfolgreiche Hermes House Band eigens in die Hansestadt. Im Gepäck die größten Hits ihrer mehr als 30-jährigen Erfolgsgeschichte, darunter „I Will Survive“ und „Country Roads“. Doch zuvor kämpfen die Fahrerinnen und Fahrer in der ÖVB-Arena bis zur letzten Sekunde um den Gesamtsieg – ehe sie sich nach vier Tagen Schweiß und Fleiß vom Publikum feiern lassen.

Die perfekte Mischung aus Tradition und Moderne

Mit ihrer mehr als 50-jährigen Geschichte sind die Antenne Schlager SIXDAYS ein fester Bestandteil der Bremer Eventlandschaft. „Nur hier gibt es die Möglichkeit, gleichzeitig Sport auf höchstem Niveau und bekannte Showacts live auf der Bühne zu erleben, sich beruflich zu vernetzen und parallel eine gute Zeit mit Freunden und Familie zu haben“, sagt Projektleiter Mario Roggow. „Hier ist wirklich für jeden Geschmack und jede Altersklasse etwas dabei.“

Inzwischen hat auch das Grünkohlessen Tradition. 2025 öffnet das Grünkohlland wieder seine Tore, um Besuchenden vor Rennbeginn eine deftige Stärkung zu bieten. Jeweils am Freitag, Samstag



Cascada

Foto: Kordula Kohlschmitt

und am Montag erhalten Gäste zwischen 18 und 21 Uhr Grünkohl, Kassler, Pinkel & Co. satt, als Alternativessen gibt es Schnitzel mit Jägersauce und Salzkartoffeln.

Freitag bis Montag, 10. bis 13. Januar, ÖVB-Arena. Infos zum Programm unter: www.sixdays.de

antenne
Schlager

SIX DAYS
BREMEN
10.-13.1.25
ÖVB ARENA

sixdays.de

Hier geht's rund!

Jetzt Tickets sichern

sixdays.de

WESER KURIER

Warsteiner

COURTYARD
Bremer
Offizielles Fair- und
Hotel

WESER  KURIER

BREMEN UND
APP
DAFÜR

HIER
LADEN:



REGIONAL
PERSÖNLICH
24/7



WK NEWS-APP

MATTHIAS HÖLLINGS – TYPISCH BREMEN

Hein Mück aus Bremerhaven

Der Rattenfänger von Hameln, Antje von Gouda, die Bremer Stadtmusikanten: Sie alle haben es geschafft und werden fest mit dem jeweiligen Ortsnamen in Verbindung gebracht. Und was ist mit Bremerhaven? Wäre da nicht Hein Mück, müsste wahrscheinlich Käpt'n Iglo als Gallionsfigur für die Seestadt erhalten. Für ein normales Denkmal in Wassernähe hat es bis heute nicht gereicht, aber dieses Schicksal teilt auch Elvis Presley, dessen Landgang 1958 in Bremerhaven von seinen Fans heute noch Jahr für Jahr gefeiert wird. Doch wer war eigentlich dieser Hein Mück aus Bremerhaven, den jede und jeder zu kennen scheint? War er ein Kapitän oder Bürgermeister? Auf jeden Fall muss es ein ungewöhnlicher Typ gewesen sein, der von der Bevölkerung bis heute sehr geliebt wird. Mein Onkel hat mich als kleinen Pöks in den 1950er-Jahren auch des Öfteren so genannt, wenn ich mal wieder irgendeinen Blödsinn angestellt hatte. Obwohl in Bremerhaven geboren, habe ich diesen Spitznamen damals nicht begriffen. Für eine Märchenfigur hat es bei diesem Seemann Mück auf jeden Fall nicht gereicht, aber seine Geschichte geht Jahrzehnte zurück.

Damals, als im alten Hafen noch die imposanten Windjammer auf Reede lagen und die Seeleute und Matrosen bei ihren Landgängen ihre Heuer auf den Kopf hauten, bevor sie wieder für Monate auf See mussten, da muss dieser Hein Mück mit dabei gewesen sein. In dieser Zeit, 1901, notierte ein Kapitän namens Richard Freese, dass er sich an einen 14-jährigen, plietschen Schiffsjungen aus Bremerhaven erinnert, der auf der Dreimastbark „Hanna Hege“ anheuerte. Dieser Junge sei immer quetschvergnügt gewesen, hätte stets gute Laune verbreitet, sei immer für einen Streich zu haben gewesen und habe die Shantys an Bord mit seinem „Quetschbüdel“ begleitet. Ein Instrument, das auch als „Quetschkommode“, „Handorgel“, „Schifferklavier“ oder als „Akkordeon“ bezeichnet wird. Der pffiffige Junge war bei der gesamten Schiffsbesatzung beliebt und wurde von allen nur Hein Mück genannt.

Was aus ihm wurde, ist nicht überliefert. Aber sein Spitzname wurde Jahre später sozusagen vererbt, denn 1914 taucht in Erzäh-

lungen erneut ein Matrose mit dem Namen Hein Mück bei der kaiserlichen Marine auf, bei dem es sich um einen springlebendigen, musikalisch begabten Schiffszimmermann handeln soll. Also erneut so ein aufgeweckter Typ mit Schifferklavier, der viel Unsinn im Sinn hatte. Ich habe mir diesen Spitznamen bei meinem Onkel scheinbar ganz ohne Akkordeon und Seefahrt erarbeitet, dafür aber mit sehr viel Unsinn. Hein Mück war in der Bevölkerung bekannt und beliebt, da verwundert es nicht, dass in den 1930er-Jahren über so einen Bremerhavener Jung ein Schlagertext verfasst wurde, mit dem 1958 nicht Elvis, sondern die Bremerhavenerin Lale Andersen dem Schiffsjungen und Matrosen zumindest ein musikalisches Denkmal setzte. Im Text heißt es unter anderem: „Hein Mück aus Bremerhaven ist allen Mädels treu. Er hat nur eine feste Braut, doch zwanzig nebenbei.“ Und an anderer Stelle: „Er ist ein Matrose mit 'ner weiten Hose. Die Mädchen sind außer Rand und Band, seh'n sie Hein Mück von der Waterkant.“ Haben die Mädels damals wirklich Hein Mück gesehen – oder war es doch Elvis?



Foto: Matthias Höllings

Wer ist dieser Hein Mück?

Matthias Höllings, ehemaliger Pressesprecher der ÖVB-Arena, wirft in seiner Kolumne einen Blick auf die ältere und jüngere Vergangenheit – und nimmt dabei auch sich selbst schon mal auf die Schippe.



Ideen für das alte Postamt gesucht

WFB will Innenstadt mit dem Gebäude weiterentwickeln

Die Wirtschaftsförderung Bremen GmbH sucht Ideen für die Nutzung des ehemaligen Postgebäudes an der Domsheide 15. Interessierte aus Verwaltung und Privatwirtschaft können bis zum 7. Februar Vorschläge für die Weiterentwicklung des ehemaligen Postamts einreichen.

„Das Postamt 1 befindet sich an einem strategisch wichtigen Ort, als Scharnier zwischen der Innenstadt und dem Ostertor, es stellt somit einen wichtigen Baustein für die Innenstadtentwicklung dar“, sagt Wirtschaftssenatorin Kristina Vogt. Mit über 7000 Quadratmetern Fläche und seiner zentralen Lage bietet es eine wichtige Chance, neue Impulse für die Ent-

wicklung der Bremer Innenstadt zu setzen. Die Stadt hat das Gebäude am 1. Dezember von der Post übernommen. Das Grundstück befindet sich seit jeher im Eigentum der Stadt und wurde der Post bisher auf der Grundlage einer Vereinbarung aus dem Jahre 1869 kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Erbbaurechtsvertrag der Stadt Bremen mit der St.-Johannis-Schule, die nach dem Umbau 2004 in das historische Postgebäude neben dem jetzigen Postamt 1 gezogen war, bleibt vom aktuellen Verfahren unberührt. (SM)

Das Ausschreibungsexposé und weitere Informationen gibt es unter www.wfb-bremen.de im Bereich „Ausschreibungen“.



Foto: WFB/Jan Rathke

Entdecken. Genießen. Weitersagen.

Produkthinweise an info@stadtmagazin-bremen.de



Cover: Killroy Verlag

Der Verlust der Unschuld

„Operation Paperclip“: Deutsche Nazi-Ärzte werden nach dem zweiten Weltkrieg von den USA für die Forschung rekrutiert. Ohne Moral, Gewissen oder Ethik? Dies ist der historische Hintergrund, auf dem der neue Roman des Bremer Autors Frank Salewski basiert. Er steht dafür, dass nicht in den USA, nicht in der Welt, aber auf keinen Fall in Deutschland die Verbrechen gegen die Menschlichkeit verdrängt, verleugnet oder gar vergessen werden. Der in Bremen lebende Autor Frank Salewski stellte 2012 auf der Frankfurter Buchmesse seinen Debütroman „Heimgekehrt – Wäre er doch gefallen“ vor. „Der Tag, an dem der Schmetterling starb“ ist sein fünfter Roman.

148 Seiten, 17 Euro, Killroy Verlag



VERLOSUNG

Wir verlosen 3 x 1 Buch unter:
www.stadtmagazin-bremen.de

Überraschende Miniaturwelten

Die Bremer Kreativschmiede Ciro fertigt Überraschungsboxen aus Papier und Pappe. Dabei orientieren sie sich an individuellen Themen, Anlässen, Wünschen und Vorstellungen der Kund:innen. Die kunsthandwerklichen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Erfahrungen und Kreativität setzen den Gestaltungsmöglichkeiten dabei (fast) keine Grenzen. Bei einer individuellen Bestellung benötigt das Team mindestens zwei Wochen Vorlauf.

Preise zwischen 20 und 30 Euro, erhältlich unter:
www.ciro-ueberraschungsboxen.de



Foto: Ciro Überraschungsboxen

Kleine Märchen in vier Akten

„Die Bremer Stadtliköre“ ist eine Geschenkbox mit vier Sorten. Sie wurde inspiriert von den Bremer Stadtmusikanten und kreiert vom Bremer Wein- und Spirituosenexperten Julius Kalbhenn. Jeder der Liköre steht für eine Märchenfigur: Der Esel verführt mit Schoko-Whiskey-Likör, der Hund überrascht als cremige Versuchung, einen intensiver Kaffee-Rum-Genuss repräsentiert die Katze und abgerundet wird das Ensemble durch den Hahn, einen feinen Eierlikör auf Basis des Bremer-Liebe-Rums.

4 x 100 Milliliter, 29,95 Euro, erhältlich bei Made in Bremen am Domshof 11 oder unter www.madeinbremen.com



Foto: Made in Bremen



Cover: Sönke Busch

Ein Panoptikum der Gesellschaft

Mit „Das Gegenteil von Arbeit“ legt der Bremer Künstler Sönke Busch ein Werk vor, das sowohl persönlich als auch gesellschaftskritisch tief greift. Was dieses Buch so besonders macht, ist nicht nur die Erzählung über die persönliche Auseinandersetzung mit der Arbeitswelt, sondern auch die feine Beobachtung der sozialen Dynamiken im Bremer Viertel. Mit leisem Humor, kluger Beobachtungsgabe und einer Prise Melancholie nimmt Busch die Lesenden mit auf diese Reise durch das Leben, die Arbeit und die Reflexionen darüber, was Arbeit eigentlich bedeutet – und was vielleicht das Gegenteil davon sein könnte.

„Das Gegenteil von Arbeit“, 201 Seiten, mit 14 Illustrationen von Willehad Eilers. Die limitierte, nummerierte, vom Autor signierte Erstausgabe mit Textleinband und Lesebändchen kostet 24,80 Euro. Erhältlich unter: www.dasgegenteilvonarbeit.de

Made  in Bremen



Das Team des Regionalwaren-Kaufhauses **Made in Bremen** am Domshof empfiehlt Bremer Produkte: Dieses Mal kommt der Tipp von **Georgina von Döhlen**.

Produkt des Monats

Kohl und Pinkel – das ist für mich eine echte Kindheitserinnerung und gehört zu Bremen, wie die Stadtmusikanten. Alles, was zu einer stilechten Kohltour gehört, findet sich in Luzis Box: Tafelfertiger Grünkohl inklusive Kochwurst und Pinkel in der Dose, dazu leckerer Senf, ein lustiges Bastelset für eine Kohlkrone und mit dem Knall-Kohl ist natürlich auch etwas Hochprozentiges dabei. Eine tolle Geschenkidee für alle, die von Kohlfahrten einfach nicht genug bekommen, nicht dabei sein können oder die Bremer Tradition gar nicht kennen – das soll ja tatsächlich vorkommen. Und wer war die Namensgeberin? Die Bauerntochter Luzi van Meegen, bekannt als Grünkohl-Luzie, verkaufte nach dem Krieg Grünkohl auf dem Bremer Marktplatz. Ihre resolute Art und ihr leckerer Grünkohl machten sie in der ganzen Stadt beliebt.



Fotos: Made in Bremen

„Kohl & Pinkel“-Box, 29,90 Euro, erhältlich bei Made in Bremen am Domshof 11 oder online unter: www.madeinbremen.com



VERLOSUNG

Wir verlosen 3 x 1 Kohl & Pinkel Box unter: www.stadtmagazin-bremen.de

Profis für das Zuhause

Messeduo hanseBAU & Bremer Altbautage laden ein in der Messe Bremen

Wer Profis für sein Zuhause oder Ideen zum Anfassen sucht, ist bei Nordwestdeutschlands größter Baufachausstellung mit mehr als 400 Ausstellenden genau richtig. Das Messeduo hanseBAU & Bremer Altbautage findet zum Jahresbeginn in drei Hallen der Messe Bremen statt. Ob Neubau, Renovierung oder Gartengestaltung – die hanseBAU bietet die geballte Fachkompetenz. Mehr als 50 Gewerke der Baubranche von A wie alternative Energien über D wie Dachdeckerei bis hin zu Z wie Zimmerei sind vertreten.

Sonderschauen und Vorträge

Das Thema energetische Dämmung bleibt aktuell. In der Sonderschau „clever dämmen!“ in Halle 7 zeigen Ausstellende Maßnahmen und Produkte zur Energieeinsparung. Unternehmen für Photovoltaik, Solarthermie und Wärmepumpen sowie Holzheizungen präsentieren effiziente und zukunftsfähige Heizlösungen. Wer auf Nachhaltigkeit setzt, sollte darüber hinaus die Sonderschau „Bauen mit Holz“ besuchen. Dort erfahren Interessierte mehr über die Vorteile des nachwachsenden Rohstoffs für Umwelt, Gesundheit, Bauzeit und -qualität.

Ein umfangreiches Vortragsprogramm ergänzt die Ausstellungsthemen. In etwa 130 Vorträgen geben Experten Tipps – beispielsweise für den Trockenbau, zur energetischen Sanierung, zur Schimmelvermeidung



Foto: MBB/O. Saul

und -beseitigung sowie zu aktuellen Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten für Sanierungen, Neu- und Umbauten.

Ausbildungsinitiative hanseBAU

Am Messesfreitag, 17. Januar 2025, findet ein Aktionstag in Zusammenarbeit mit der Handwerkskammer Bremen statt. Im Rahmen der Ausbildungsinitiative auf der hanseBAU und den Bremer Altbautagen können sich Schüler:innen ein lebendiges Bild von verschiedenen Ausbildungsberufen im Handwerk machen und auch gleich direkt

eine Lehrstelle finden. Schüler:innen bis 18 Jahre erhalten deshalb an diesem Tag freien Eintritt. (SM)

Freitag bis Sonntag, 17. bis 19. Januar 2025, jeweils von 10 bis 18 Uhr, in den Hallen 5, 6 und 7 der Messe Bremen. Schüler:innen und Lehrer:innen können sich unter www.hansebau-bremen.de/ausbildung anmelden und kostenfrei teilnehmen. Infos: www.hansebau-bremen.de



VERLOSUNG

Wir verlosen 5 x 2 Tickets unter: www.stadtmagazin-bremen.de



BAUEN | SANIEREN | GESTALTEN
17. – 19. JANUAR
MESSE BREMEN



2,00 € SPAREN
auf das Tagesticket
mit Code **STADT25**










Altbau zukunftsfähig sanieren und modernisieren

Fachberatung, Praxiswissen und neue Technologien bei den Bremer Altbautagen



Vom 17. bis 19. Januar dreht sich auf den Bremer Altbautagen alles um nachhaltige Gebäudesanierung, energieeffiziente Technik und innovative Bauweisen. Hauseigentümer:innen und Bauinteressierte erhalten in Halle 7 der Messe Bremen von rund 100 Ausstellenden kompetente Beratung von unabhängigen Expert:innen und regionalen Handwerksbetrieben. Organisiert von der gemeinnützigen Klimaschutzagentur energiekonsens, finden die Altbautage wie in den Vorjahren parallel zur hanseBAU statt – das Eintrittsticket gilt für beide Messen.

„Die Nachfrage nach nachhaltigen und klimafreundlichen Bau- und Sanierungslösungen wächst stetig“, sagt Martin Grocholl, Geschäftsführer von energiekonsens. Individuelle Lösungen lassen sich direkt mit Expert:innen vor Ort entwickeln. Ein umfassendes Vortragsprogramm, Live-Bauvorführungen und Beratungsstände bieten praxisnahe Einblicke.

Wie kann ein Haus effizient und nachhaltig gedämmt werden? Antworten darauf gibt die Sonderschau „Clever dämmen!“, die 2025 erneut einen Schwerpunkt der Messe bildet. Anhand von Modellen und Praxisbeispielen werden verschiedene Dämmstoffe sowie deren Einsatzmöglichkeiten anschaulich vorgestellt. „Es gibt nicht den einen richtigen Dämmstoff – die Auswahl hängt von den individuellen Gegebenheiten des Gebäudes ab“, betont Heinfried Becker, Projektleiter bei energiekonsens. Neu dabei: Eine Expertin für nachwachsende Rohstoffe informiert über ökologische Dämmmaterialien und Recyclingmöglichkeiten.

Neues Beratungsangebot: Wärmepumpen-Visite

Pünktlich zu den Altbautagen 2025 startet energiekonsens auch ein neues, bremenweites Angebot: Die Wärmepumpen-Visite, bei der Hauseigentümer:innen aus Bremen prüfen lassen können, welche Wärmepumpe für ihre Immobilie geeignet ist. Bei einem Hausbesuch gehen die Berater:innen die Optionen durch, klären Fragen und empfehlen erste Schritte zur Umsetzung. Schnell sein lohnt sich: Für die ersten zehn Anmeldungen übernimmt energiekonsens an allen drei Messetagen bei direkter Buchung den sonst fälligen Eigenanteil von 40 Euro. Eine Buchung des Beratungsangebotes ist mit einfachen Angaben zur beheizten Wohnfläche, Angaben zur Gebäudehülle sowie bestehender Gebäudetechnik möglich.

Fachleute der Baubranche erwartet darüber hinaus das „1. Bremer Holzbauforum“ sowie das Akteurstreffen „Kreislaufwirtschaft im Bauwesen“. Beide Veranstaltungen bieten die Möglichkeit zur Weiterbildung und Vernetzung. (SM)

Bremer Altbautage, Freitag bis Sonntag, 17. bis 19. Januar, Messe Bremen.
Infos: www.bremer-altbautage.de

An advertisement for the Bremer Altbautage. The background is a photograph of a row of multi-story houses with red-tiled roofs. Overlaid on the image is the text 'Fragen zur Hausmodernisierung?' in large white letters. To the right, a white circle contains the text '2 € sparen auf das Tagesticket mit dem Code STADTEK25'. At the bottom, there are logos for 'BREMER ALTBAUTAGE' (presented by energiekonsens) and 'hanseBAU'. The text 'Besuchen Sie die Bremer Altbautage! 17. bis 19. Januar 2025 | Halle 7, Bürgerweide' is prominently displayed. Below this, it says 'Parallel zur hanseBAU in den Messehallen 5 & 6 Tickets unter bremer-altbautage.de'. A QR code is located in the bottom right corner.

Vielfalt an Gestaltungselementen

Die Fenster & Türen Welt auf der hanseBAU: Mit Tipps und Trends für das eigene Zuhause

Aktuelle Trends und ansprechende Inspirationen für ein schönes Zuhause bietet die modern gestaltete Ausstellung der Fenster & Türen Welt in Stuhr-Groß Mackenstedt. Auf rund 650 Quadratmetern werden Fenster, Haus- und Innentüren zusammen mit Bodenbelägen in ansprechender Optik präsentiert. Die ausgestellten Produkte stehen für moderne Funktionalität, gleichzeitig haben sie sich zuletzt immer mehr als Gestaltungselement etabliert. Zu den Neuheiten zählen moderne Stahl-Design-türen im Loft-Style. Die individuell planbaren Designertüren aus Stahl und Glas können als bewährte Drehtür, als raumsparende Schiebetür oder als imposante Raumteiler eingesetzt werden. Die ganzheitlichen Elemente verbinden eine moderne Optik mit hochwertigen Materialien und bieten so ein besonderes Wohnerlebnis. Der besondere Look eignet sich sowohl für private Wohnbereiche als auch für Büro- und Gewerbeflächen.

Alles im Griff

Unter dem Motto „Minimalismus trifft Innovation“ zeigt sich smart2lock von Griffwerk als innovative, intelligente Schließtechnik. Diese ist im Griff integriert und sorgt mit nur einem Klick für Privatsphäre. Alle Türgriffe lassen sich komfortabel mit einer Hand verriegeln und öffnen. Kurz angeklickt, aktiviert sich die im Griff integrierte Mechanik. So innovativ die Technik, so außergewöhnlich die Optik: Da die Schließmechanik im Griff integriert ist, wird



Stylische Loft-Türen aus Stahl bieten in offenen Wohnräumen vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten.

Foto: Alexander Fanslau

keine Schlüsselrosette mehr benötigt. So reduziert sich die Anzahl der optischen Elemente, und nichts stört das minimalistische Gesamtbild.

Dämmen und sparen

Auch das Thema Energie sparen steht bei der Fenster & Türen Welt nach wie vor oben auf der Agenda. „Aufgrund der Erhöhungen der Energiepreise ist es für uns selbstverständlich, Hausbesitzer über mögliche Energiesparpotenziale informieren zu können“, sagt Verkaufsleiter Holger Corßen. Sein Tipp für eine energetische Sanierung: „Wärmedämmende Energiesparfenster sorgen für Energie- und Kosteneinsparungen, steigern gleichzeitig den Wert der Immobilie und leisten einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz. Weitere Pluspunkte sind ein verbesserter Schall- und Einbruchschutz.“ Allen Hausbesitzern rät der Verkaufsleiter, im Zuge einer Altbausanierung einen erfahrenen Energieberater zu Rate zu ziehen. Nur so können Probleme bei der Dämmung und Luftdurchlässigkeit vermieden werden. „Unsere Fachberater können die Wünsche des Eigentümers mit der Substanz des Hauses abgleichen, konkrete Sanierungsempfehlungen erteilen und auf staatliche Förderprogramme aufmerksam machen“, so Corßen.



smart2lock mit intelligenter Schließtechnik. Foto: Griffwerk

Bei der Auswahl der passenden Fenster, Türen und Bodenbeläge steht den Kunden ein kompetentes Team mit technischem Know-how und Erfahrung zur Seite, das sich verlässlich von der Beratung über die detaillierte Planung mit Aufmaß bis hin zur Lieferung und Montage kümmert.

Die Fenster & Türen Welt ist vom 17. bis zum 19. Januar auf der hanseBAU in der Halle 5 am Stand C20 vertreten. Infos: www.futw.de.

Fensteranierung im Altbau

Jetzt doppelt sparen!

Ihr Einsparpotential mit neuen Energiespar-Fenstern

CLEVER UND NACHHALTIG HEIZKOSTEN SPAREN!

+20% FENSTER-ZUSCHUSS VOM STAAT*

* Förderprogramme - BAFA / Steuerbonus





Fenster & Türen Welt[®]

| MEHR ALS SIE ERWARTEN |

Fenster & Türen Welt GmbH & Co. KG
 Im Meer 2 | 28816 Stuhr
 Telefon 04206.44620-0
 E-Mail info@futw.de

www.futw.de

Energieeffizienz neu definiert

1KOMMA5° Bremen: Künstliche Intelligenz für sauberen und günstigen Strom

Als regionaler Partner des internationalen, gleichnamigen Unternehmens plant und baut 1KOMMA5° Bremen als Meisterbetrieb Photovoltaikanlagen, Stromspeicher, Wallboxen und Wärmepumpen in der Hansestadt und umzu. Die Mission von 1KOMMA5°: mithilfe eines Energiemanagementsystems – dem „Heartbeat“ inklusive künstlicher Intelligenz (AI) – und einem eigenen, dynamischen Stromtarif den Energiemarkt revolutionieren und Kunden stets den saubersten sowie günstigsten Strom zur Verfügung stellen.

Perfekt aufeinander abgestimmt

Doch was trägt die künstliche Intelligenz zu diesem Ziel bei? Einfach erklärt kann man sich die Heartbeat AI als Dirigenten des Energieorchesters im eigenen Zuhause vorstellen. Die künstliche Intelligenz ist mit allen Systemen der solaren Stromgewinnung im Haus vernetzt. Sie misst Erzeugung und Verbrauch vor Ort und wird gleichzeitig mit Wetter-, Energie- und Marktdaten gefüttert. So ist sie in der Lage, die Photovoltaikmodule, die Wallbox, den Stromspeicher oder auch die Wärmepumpe perfekt aufeinander abzustimmen.

„Heartbeat AI“ entscheidet in Echtzeit, welcher Strom am günstigsten ist, und optimiert dahingehend Bezug und Verbrauch. Um von den Preisschwankungen an der Strombörse zu profitieren,

braucht es Zugang. Diesen schaffen die Energiexpert:innen über die Installation intelligenter Stromzähler, sogenannte Smart Meter. Sie können nicht nur im 15-Minuten-Takt den Stromverbrauch eines Haushalts messen, sondern auch Daten zwischen Haus und Netz austauschen. Wenn der Börsenstrompreis sehr günstig oder sogar negativ ist, etwa bei starker Windenergieproduktion in der Nacht, belädt „Heartbeat AI“ zum Beispiel automatisch den Stromspeicher und das E-Auto. Zudem wird überschüssiger Solarstrom sinnvoll eingespeist. Dies ist nicht nur wirtschaftlich sinnvoll, sondern auch besonders nachhaltig.

Stromkosten optimieren

Mit dem Direktanschluss an die Strombörse kann 1KOMMA5° auch in erzeugungsarmen Zeiten, beispielsweise im Winter, günstigen Strom liefern. Zusammen mit dem dynamischen Stromtarif „Dynamic Pulse“ und der intelligenten Steuerung durch das Energiemanagementsystem wird Strombezug sowie -verbrauch kontinuierlich optimiert. Und das so effizient, dass 1KOMMA5°-Kunden ihre monatlichen Stromkosten deutlich senken können.

Wer mehr erfahren möchte, kann 1KOMMA5° Bremen auf der hanseBAU am Stand 5 C30 besuchen und sich beraten lassen.

Weitere Infos: www.1k5-bremen.de

BESUCHE UNS
AM STAND 5C30

hanse
BAU 17.–19.
JAN. 2025
MESSE
BREMEN
BREMER
ALTBRÜCKE

— AN UNSEREM MESSE-STAND

**IMMER DER
GÜNSTIGSTE
STROM – DANK
WIND, SONNE UND
HEARTBEAT AI**

Beratung für deine Projektidee

Erfahre live, wie du mit unseren Produkten
deine Energiekosten minimieren kannst!

**Unsere intelligenten
Energieprodukte:**

Solaranlage · Stromspeicher
Wallbox · Wärmepumpe
Heartbeat AI · Dynamic Pulse



[1K5-bremen.de](http://1k5-bremen.de)
+49 421 331 134 30

**1KOM
MA5° — BREMEN**

Nachhaltiges Wohnen mit Holz

LéonWood®-Blockhäuser aus Massivholz: Naturnah, behaglich und angenehmes Wohnklima



Foto: LéonWood®

Mit über 30 Jahren Erfahrung zählt die LéonWood® Holz-Blockhaus GmbH zu den führenden Unternehmen im Massivholzhausbau und liefert sowie baut in ganz Europa. Die Bandbreite der qualitätsgeprüften Häuser umfasst Wohnblockhäuser in allen Größen und Varianten sowie Sonderbauten, zum Beispiel Restaurants und Hotelanlagen.

Hochwertiges Holz bildet die Grundlage der Blockhäuser. Das Unternehmen verwendet ausschließlich Hölzer aus gesunden europäischen Wäldern. Der natürliche Baustoff weist wärmende und dämmende Eigenschaften auf und reguliert die Luftfeuchtigkeit im Haus auf natürliche Weise. Insbesondere Allergiker finden im Holzblockhaus optimale Bedingungen vor.

Innovation: die BIO-Doppelwand®

Aufgrund seiner hohen Wärmedämmung und Natürlichkeit hat sich die BIO-Doppelwand® von LéonWood® als die bewährteste Wand-

ausführung etabliert. Sie ist diffusionsoffen, sorgt für sehr gute Wärmedämmeigenschaften und schafft somit das Fundament für geringstmögliche Heizenergieverluste. Die hohe isolierende Wirkung der Naturstoffe Holz und Kork sorgt für eine hohe thermische Behaglichkeit, im Jahr 2010 von der Hochschule Lausitz wissenschaftlich bestätigt. Das natürliche Dämmmaterial Kork ist übrigens essenzieller Bestandteil des Energiekonzeptes „polarconcept“, mit dem maximal Energiekosten eingespart werden kann.

Garantiert Qualität

Wenn sich hochwertige, nachhaltige Baustoffe mit fachmännischem Wissen und Innovationsgeist zu einem Produkt von höchster Qualität vereinen, begeistert dies zahlreiche Kunden – darunter auch Skisprunglegende Jens Weißflog. Aus der Zusammenarbeit mit dem Ausnahmesportler wuchs eine enge Partnerschaft: seit 2013 ist er Markenbotschafter des Blockhaus-Herstellers.

LéonWood® Holz-Blockhaus GmbH
Cottbus/Spree-Neiße
Mauster Dorfstraße 78
03185 Teichland OT Maust
Telefon: +49 35601 88 888

hanseBAU Treffen Sie uns vom 17. - 19.01.25 auf der hanseBAU MESSE BREMEN

Original Erfindung seit 1991

„Ich baue gesund und ökologisch wertvoll.“
Mit Kork dämmen heißt natürlich dämmen – komplett dampfdiffusionsoffen.

GRATIS-APP
AKTUELL & INFORMATIV

PROSPEKTE
gratis anfordern
www.leonwood.de

Folgen Sie uns

Das Kork-Logo DGfH DMBV

VERKÄUFER GESUCHT!

LéonWood® Bauherr, Markenbotschafter & erfolgreichster deutscher Skispringer Jens Weißflog

Kleine Kredite – große Wirkung

BAB – Die Förderbank berät zu allen im Land Bremen abrufbaren Förderprogrammen

Durchblick im Förderdschungel: Das bietet die BAB – Die Förderbank für Bremen und Bremerhaven unter anderem im Rahmen der Messe hanseBAU und den Bremer Altbautagen. Die Ausstellenden informieren Messebesuchende rund um das Thema Förderungen bei Wohngebäuden. Gemeinsam mit den Netzwerken „Bremer Modernisieren“ und „Bremerhavener Modernisieren“ sowie der Senatorin für Bau, Mobilität und Stadtentwicklung hat die BAB das kostenfreie Beratungsprogramm „Der Bremer Förderlotse“ ins Leben gerufen. In einem persönlichen Gespräch gibt es so schnelle und unkomplizierte Hilfe.

Kompetente Beratung

So bietet zum Beispiel das Förderprogramm „Rund ums Haus“ Eigentümer:innen die Möglichkeit, mit günstigen Krediten und kompetenter Beratung Maßnahmen zur Werterhaltung und Verbesserung der Immobilie umzusetzen. Durch die Durchleitung von Mitteln der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) werden Maßnahmen gefördert, die Energiekosten senken und das Klima schonen. Dies kann so unter anderem den Einbruchschutz verbessern, den Wohnkomfort erhöhen und Haubesitzenden ermöglichen, möglichst lange eigenständig in den eigenen vier Wänden zu leben.

Weitere Bausteine im Förderprogramm

Des Weiteren werden Themen wie häusliches Abwasser, Frischwasser, Kellerfeuchtigkeit und ökologische Regenwassernutzung im Rahmen des Programms behandelt. Der Baustein „PV nach Plan“ bietet die Möglichkeit, eine Photovoltaikanlage zu realisieren und zusätzliche Elemente wie einen Speicher, einen Wechselrichter, ein Notstromaggregat und eine Lademöglichkeit für Elektromobilität zu integrieren. Diese Bausteine ergänzen das Förderprogramm „Rund ums Haus“ mit Mitteln der BAB. Zusätzlich werden Tilgungszuschüsse bei Sanierungen zum sogenannten



Foto: BAB

„KfW Effizienzhaus“ gewährt. Ein Verzicht auf Grundschuldeintrag sowie eine Förderung bis zu 100 Prozent der förderfähigen Kosten sind weitere Vorteile des Förderprogramms. Die Darlehenslaufzeit beträgt bis zu zehn Jahre und die Vergabe erfolgt direkt an die Eigentümer:innen. Des Weiteren ist eine Kombinierbarkeit mit anderen Förderprogrammen gegeben, um eine umfassende Unterstützung bei Modernisierungsmaßnahmen rund ums Haus zu gewährleisten.

Weitere Infos und Terminvergabe: www.bab-bremen.de

foerderlotse@bab-bremen.de | 0421 9600-40
www.bab-bremen.de

WOHNEN/BAUEN

Ein guter Plan für Ihre 4 Wände!

Profitieren Sie von unseren Förderprogrammen „Rund ums Haus“:

- Energetische Sanierung
- PV nach Plan
- Altersgerechter Umbau
- Einbruchschutz
- Wasser nach Plan

Unsere Förderlotsen beraten Sie gerne!



Undichte Fenster?

Dollex hilft bei Zugluft mit umfassender Auswahl



Foto: KW

Zugluft ist keine Seltenheit, aber gerade bei den gestiegenen Energiepreisen ein teurer Spaß. Schuld sind abgenutzte, alte Dichtungen in Fenstern und Türen. Ein Dichtungswechsel schafft Abhilfe: Mit wenig Aufwand und relativ geringem Kostenaufwand sind neue Fenster- und Türdichtungen montiert. Jeder kann selbst Hand anlegen. Zur passenden Dichtung hilft der Profi – Dollex in Bremen punktet mit seiner umfassenden Auswahl und besonderen Fachkompetenz. Tipps, Tricks und Musterstücke können Interessierte zu Hause nochmal testen. Auf der hanseBAU in Halle 7, Stand E51, freut sich das Dollex-Team auf viele interessierte Besuchende.

dollex.

Goodbye Zugluft

Halle 7, E51

Intelligent sanieren für Deine Umwelt + Dich...

Mehr Wärme, weniger Heizkosten, Energie + CO₂ mit neuen Dichtungen für Fenster u. Türen... vom Profi...

Beratung, Einbau, Verkauf: 04 21-3794 166-0
Dollex, 28207 Bremen, Neidenburger Str. 6, www.dollex.de

Jetzt MARKISEN-WINTERAKTION

Wir wünschen unseren Kunden ein glückliches und gesundes neues Jahr!

Rolladen Markisen Insektenschutz

Meister-Betrieb seit 1985!

KÖNE

ROLLADEN · MARKISEN · STUDIO

Findorffstr. 40 – 42
28215 Bremen
☎ **37 18 37**
www.koene.de

Ausstellung: Montags bis freitags 9 – 13 und 14 – 18 Uhr

Rund ums Haus

Vielfältige Sonderthemen auf der hanseBAU 2025



Foto: MBB/O. Saul

Minimalistisches Wohnen erfreut sich wachsender Beliebtheit. So erwartet die Besuchenden auch bei der kommenden hanseBAU-Ausgabe die „Tiny Living“-Fläche. Dort gibt es die Möglichkeit, Tiny Houses hautnah zu entdecken. Interessierte können die kleinen Häuser betreten und sowohl die durchdachte Innen- als auch Außengestaltung bestaunen, die jedes Haus zu einem Meisterwerk an Funktionalität und Stil macht. Außerdem stehen Fachleute mit Tipps und Ideen zur Seite. Darüber hinaus lädt der Exklusivpartner Tinyon am 18. und 19. Januar zu Workshops ein. In 90-minütigen Sessions können die Teilnehmenden mehr über das Leben im Tiny House erfahren und herausfinden, wie individuelle Bedürfnisse in das Wohnkonzept integriert werden können.

Inspirationen für den Außenbereich

Der großzügige Gartenbereich der hanseBAU präsentiert Hobbygärtner:innen nicht nur die bunte Welt der Blumen und Gartengestaltung, sondern auch Wintergärten, Terrassendielen, Zaunanlagen sowie Saunen. Allein eine Gartengestaltung kann sehr vielfältig sein. Ob wilde Blumen oder perfekt aufeinander abgestimmte Pflanzen – jeder Garten ist individuell und einzigartig. Inspirationen für die neue Saison im Grünen finden Messebesuchende im Rahmen mehrerer Schaugärten mit einer Gesamtgröße von bis zu 100 Quadratmetern. Beratung rund um die Wohlfühlzone im Freien gibt es an den Ständen der umliegenden Ausstellenden.

Darüber hinaus präsentiert die Bremer Firma Trendwende anhand zahlreicher Modellaufbauten die verschiedenen Arten des Trockenbaus an Boden, Wand und Decke sowie diverse Einsatzmöglichkeiten. Der Trockenbau bietet den Vorteil, dass er schneller durchzuführen ist als herkömmliche Bauweisen, da die Trocknungszeiten entfallen. Außerdem ermöglicht er eine hohe Flexibilität bei der Gestaltung von Innenräumen, da die Bauelemente leicht angepasst und verändert werden können. (SM)

Weitere Infos: www.hansebau-bremen.de

Rat vom Fachmann

Das Team vom Ofenhaus Colnrade berät auf der hanseBAU

Je näher die finale Stufe der Verordnung zur Reduzierung der Feinstaubbelastung durch Kamin- und Kachelöfen rückt, desto häufiger klingelte bei Björn Dauskardt das Telefon. Als Leiter der Abteilung Kaminöfen hat er vorgesorgt und eigens eine Hotline eingerichtet, um Unsicherheiten mit konkreter Hilfestellung aus dem Weg zu räumen. „Wir kennen zwar nicht jedes Ofenmodell, aber die Chancen stehen doch recht gut, dass wir weiterhelfen können“, sagt der Fachmann aus Colnrade, der auf der hanseBAU an seinem Stand rund um das Thema berät und Öfen ausstellt.

Seit der Betrieb im Jahr 1981 vom Senior Julius Dauskardt gegründet wurde, umfasst er mittlerweile ein über 50 Köpfe starkes Team. Und so viele Köpfe bündeln jede Menge Fachwissen. „Viele Ofenbesitzer stellen sich derzeit die Frage, ob sie ihren Ofen nachrüsten oder lieber gleich einen neuen kaufen sollen“, berichtet Dauskardt. „Wer sich nicht sicher ist, kann sich gerne an unserem Messestand informieren und beraten lassen“, sagt Dauskardt. Hilfreich dazu sei ein Foto des Ofens, des Schornsteins und – wenn vorhanden – ein Grundriss. Ein Blick auf das Kosten-Nutzen-Verhältnis hilft anschließend bei der Entscheidungsfindung.

Denn: Ob es sich lohnt, ältere Öfen mit Filtern, Katalysatoren oder elektrischem Feinstaubabscheidern nachzurüsten, hängt von den dafür anfallenden Kosten ab. Diese lägen bei mindestens 800 Euro und können nicht selten auf bis zu 4000 Euro anwachsen. „Zwar fallen auch bei einer Neuanschaffung vergleichbare Kosten an, aber moderne Modelle bringen viele Vorteile: Die Säuberung ist einfacher zu handhaben, die Verbrennung erfolgt effektiver und regulierter und die gesetzlichen Vorgaben werden oft bei Weitem übertroffen“, so Dauskardt. Ein neuer Ofen bietet zudem die Chance hat, diesen optisch wie technisch besser an die räumliche Situation anzupassen.

Denn: Ob es sich lohnt, ältere Öfen mit Filtern, Katalysatoren oder elektrischem Feinstaubabscheidern nachzurüsten, hängt von den dafür anfallenden Kosten ab. Diese lägen bei mindestens 800 Euro und können nicht selten auf bis zu 4000 Euro anwachsen. „Zwar fallen auch bei einer Neuanschaffung vergleichbare Kosten an, aber moderne Modelle bringen viele Vorteile: Die Säuberung ist einfacher zu handhaben, die Verbrennung erfolgt effektiver und regulierter und die gesetzlichen Vorgaben werden oft bei Weitem übertroffen“, so Dauskardt. Ein neuer Ofen bietet zudem die Chance hat, diesen optisch wie technisch besser an die räumliche Situation anzupassen.

Das Team vom Ofenhaus Colnrade berät am Stand 6E10.



Foto: Lea Aring

Ofen aus?

Neue Verordnung für Kamin- und Kachelöfen

Mit Beginn des Jahres 2025 ist es so weit: Die dritte Stufe der Verordnung zur Reduzierung der Feinstaubbelastung durch Kamin- und Kachelöfen tritt in Kraft. Wer eine Feuerstätte besitzt, die zwischen dem 1. Januar 1995 und dem 21. März 2010 in Betrieb genommen wurde, ist damit zum Handeln aufgerufen. Denn Öfen dieser Baujahre dürfen ohne einen Nachweis zur Einhaltung der gültigen Grenzwerte ab sofort nicht mehr betrieben werden.

Mit der Verordnung schreibt der Gesetzgeber den Austausch, die Nachrüstung oder die Stilllegung der alten Öfen vor. Der Grenzwert für Staub beträgt aktuell 0,15 Gramm je Kubikmeter Abgasluft und für Kohlenstoffmonoxid vier Gramm je Kubikmeter Abgasluft. Ob der Ofen aus bleiben muss, liegt also an seinen Messwerten.

Schornsteinfeger:innen beraten und messen

In der Regel informieren die zuständigen Schornsteinfeger:innen im Rahmen der regelmäßigen sogenannten Feuerstättenschauen über eine notwendige Nachrüstung oder einen Austausch des Kamin- oder Kachelofens. Da es sich um die dritte und letzte Stufe der Verordnung handelt, sollte für die meisten nicht überraschend kommen. Wer allerdings unsicher ist und Bußgelder von bis zu 10.000 Euro riskieren möchte, sollte sich schleunigst um einen Nachweis kümmern oder einen Filter nachrüsten. Denn das Schornsteinfegerhandwerk ist verpflichtet, die Nichteinhaltung der gesetzlichen Vorgaben beim Ordnungsamt zu melden. (SM)

Ofenhaus COLNRADE

Contura C210 ab 1990,-

Dorfstr 21
Colnrade
04434-555
ofenhaus.de
Mo-Fr: 9-18 Sa: 9-16
Sonntag Café 14-18



Motiviert starten – und bleiben!

Von gesunder Ernährung bis mehr Sport: So klappt es mit der Umsetzung guter Neujahrsvorsätze

Foto: Unsplash/Clark Tibbs

Steht ein neues Jahr vor der Tür, werden fleißig gute Vorsätze gesammelt: mehr Bewegung, mehr Schlaf, eine ausgewogenere Ernährung oder das Ablegen ungesunder Angewohnheiten. Die Wunschliste ist lang, die Umsetzung oft knifflig. Sind die optimistische Vorweihnachtszeit und der Silvesterabend nämlich erst einmal vorbei und hat der trübe Januar Einzug gehalten, verfliegt die Motivation oft recht schnell. Wir haben einige Tipps, welche Ziele sich lohnen, was bei der Zielsetzung wichtig ist und wie der Einstieg gelingen kann.

Die beliebtesten Neujahrsvorsätze

Ernährung, Stress und ein gesünderer Lebensstil: Die meisten Menschen nehmen sich vor, ab dem Jahreswechsel besser auf den eigenen Körper achtgeben zu wollen. Dazu zählen die Anmeldung im Fitnessstudio ebenso wie der Vorsatz, ab dem 1. Januar mit dem Rauchen aufzuhören oder von nun an nur noch rein vegetarisch zu leben. Löbliche Vorhaben – doch leider auch ziemlich unrealistisch und viel zu schwammig formuliert. Denn: Das Vorhaben, ab sofort „öfter ins Fitnessstudio zu gehen“ ist für Sportanfänger:innen viel zu unkonkret formuliert und führt schnell zu Frustration.

Realistisch bleiben und klein anfangen

Um ein Ziel leichter umzusetzen und es nachhaltig einhalten zu können, sollte es daher realistisch und möglichst klar definiert werden. Statt plan- und lustlos ins Gym zu marschieren, lohnt vorab ein Blick auf den Kurskalender des Studios. Welcher Kurs würde am meisten Spaß machen, welcher weckt Neugier? Dabei sollte man sich am besten zunächst nur einen Termin in der Woche vornehmen – das erscheint viel machbarer. Und statt von jetzt auf gleich auf Fleisch zu verzichten, lohnt die Anschaffung eines vege-

tarischen Kochbuchs und der Plan, jede Woche ein neues Rezept daraus nachzukochen. Frei nach dem US-amerikanischen Verhaltensforscher B.J. Fogg, der als Erfinder der „Tiny habits“-Methode gilt, sind kleine Handlungen am erfolgsversprechendsten, die mühelos in den Alltag integriert oder an bestehende Alltagsrituale angeknüpft werden können. Beispiele wären eine Liegestütze am Morgen, ein Apfel als Nachtisch, ein kleiner Gang um den Block nach der Mittagspause, ein Sportkurs pro Woche ...

Zusammen ist es leichter

Oft ist es zudem viel einfacher, neue Vorhaben umzusetzen, wenn man Unterstützung von Freunden und Familie hat. Verabredungen zum Laufen, zum gemeinsamen Kochabend oder zum Teilen der (Miss-)Erfolge helfen beim Dranbleiben und bei der Motivation, die Ziele zu erreichen. Auch ist es sinnvoll, sich nach Erfolgen direkt zu belohnen – ein gemeinsamer Kaffee nach dem Sportkurs verbindet das Anstrengende mit dem Schönen und hilft, den inneren Schweinehund viel schneller zu überwinden.

Nicht entmutigen lassen

Fehler und Misserfolge sind natürlich und menschlich – ein Rückschlag oder ein Rückfall in alte Verhaltensmuster ist daher ganz normal und kein Grund zum Aufgeben. Aller Anfang ist schließlich schwer und es ist wichtig, zu reflektieren, warum etwas noch nicht klappt und welches Ziel realistischer erscheint. Denn wie sagte schließlich schon die Schriftstellerin und Bürgerrechtlerin Maya Angelou? „Vielleicht erleben wir Niederlagen, aber wir geben uns nicht geschlagen.“ Recht hat sie. (SC)

Wir wünschen viel Erfolg beim Umsetzen Ihrer Neujahrsvorhaben!

Alles bio!

Gesund durch den Januar

Januar – der Monat der guten Vorsätze. Unser Kolumnist Temi Tesfay hat beschlossen, das neue Jahr mit einer spannenden Challenge zu starten – und dabei direkt die ganze Stadt mit einzubeziehen. Gemeinsam mit seiner Frau Caro stellt er sich im neuen Jahr der „30-Tage-Bio-Challenge“ der „BioStadt Bremen“.

„Ich bin gespannt, wie schwer oder leicht es uns fallen wird, einen Monat lang ausschließlich Bioprodukte zu essen“, gibt Temi zu. „Aber genau darum geht es, sich einer Herausforderung zu stellen, Neues auszuprobieren und herauszufinden, wie sich das auf unseren Alltag auswirkt.“ Mit dieser Neugier ist er nicht allein. „Der Januar ist perfekt für die Aktion“, erklärt Marius Kummer, Projektmitarbeiter der BioStadt Bremen. „Es ist der Monat der guten Vorsätze, und nach der Auszeichnung Bremens als beste ‚BioStadt‘ Europas im Jahr 2024 wollen wir zeigen, wie bio im Alltag funktioniert. Die 30 Tage laden dazu ein, die Vorteile biologischer Lebensmittel zu entdecken und gemeinsam einen Unterschied zu machen.“



Foodexperte Temi Tesfay stellt sich im Januar der 30-Tage-Bio-Challenge.

Fotos: BioStadt, TT

Für Temi und Caro bedeutet die Challenge nicht nur, auf Biobiolebensmittel umzusteigen, sondern auch: Wie alltagstauglich ist das für die beiden als Familie? „Wir wollen nicht nur schauen, wie sich das auf uns persönlich auswirkt, sondern auch Tipps und Erfahrungen sammeln, die wir mit unserer Social-Media-Community auf unserem Instagramkanal teilen können, von einfachen Biogerichten bis zu nachhaltigen Einkaufsstrategien“, so Temi. Die BioStadt Bremen möchte mit der Aktion aufzeigen, warum „Bio“ mehr ist als ein Label: Es schützt Bö-

den, Wasser und Artenvielfalt, fördert artgerechte Tierhaltung und leistet einen Beitrag zum Klimaschutz. Mit dem Aktionsplan 2025 treibt Bremen außerdem eine nachhaltigere Gemeinschaftsverpflegung voran – und übernimmt damit eine Vorreiterrolle. „Die Challenge ist keine Dogma-Aktion“, sagt Temi. „Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, etwas Neues zu wagen. Auch kleine Schritte können sich stark auf unser alltägliches Leben auswirken.“ (SM)

Weitere Infos: www.biostadt.bremen.de

Starker Start ins neue Jahr

Fitnessziele in der Sportlounge Munte umsetzen



Foto: A. Höpfer

Das neue Jahr steht vor der Tür, und mit ihm kommen die alljährlichen guten Vorsätze. Für viele bedeutet das: mehr Bewegung, gesündere Ernährung und ein Fokus auf das eigene Training. Die Sport Lounge Munte bietet die perfekte Umgebung, um diese Ziele zu erreichen. Egal, ob es darum geht, überschüssige Pfunde zu verlieren, die eigene Ausdauer zu steigern oder einfach mehr Kraft, durch gezieltes Muskeltraining, aufzubauen – die sportlichen Profis begleiten dabei und stehen mit Rat und Tat zur Seite.

Ein neues Highlight ist dabei die brandneue „EGYM Hip Thrust“-Maschine: Dieses innovative Gerät bietet die Möglichkeit, eine der effektivsten Übungen für den Gesäß und unteren Rückenbereich sicher und gezielt durchzuführen. Der „Hip Thrust“ (englisch für Hüftstoß) ist eine der besten Übungen, um die Gesäßmuskulatur zu stärken, was nicht nur ästhetische Vorteile bringt, sondern auch zu einer verbesserten Körperhaltung und Rückengesundheit beiträgt. (SM)

Infos: www.sportlounge-munte.de



MIT GUTEN VORSÄTZEN IN DAS NEUE JAHR TRAINING IN BREMEN

Warum Training?

- Muskelaufbau, Abnehmen, Leistungsfähigkeit
- gesundheitliche Aspekte, medizinische Gründe
- Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit
- Geselligkeit, Kommunikation, soziale Kontakte
- Urlaub (Radfahren, Klettern, Paddeln, Wandern etc.)



ERLEBNISTOUR

- ✓ 3.500 m² Fläche
- ✓ Zertifizierte Gesundheitsberatung
- ✓ Laufschule
- ✓ Vikomotorisches Training
- ✓ Rehabilitationssport
- ✓ Wellness & Sauna

Jetzt
kostenlos
Erlebnistour
sichern!
0421 / 202444

SPORT LOUNGE MUNTE GMBH
ZUR MUNTE 23-25, 28213 BREMEN
SPORTLOUNGE@SPORTLOUNGE-MUNTE.DE

IN LILIENTHAL UND UMZU FÜR SIE DA!

- Zahnmedizinische Prophylaxe
- Professionelle Zahnreinigung
- Zahnaufhellung (Bleaching)
- Kariesbehandlung ohne Bohren
- Zahnersatz auf Implantaten



Hauptstraße 67 | 28865 Lilienthal
Telefon: 0 42 98 / 54 04 | www.zahnarztlaack.de

STADTMAGAZIN BREMEN



Jeden Monat neu:
Interviews, Reportagen, Porträts, Fotostories,
Kolumnen und Berichte
www.stadtmagazin-bremen.de



HOHE WELLEN SCHLAGEN

FIT UND GESUND IM NEUEN JAHR

Unsere Bäder haben für Sie geöffnet. Auch in 2025 bieten wir zahlreiche Möglichkeiten für Bewegung und Entspannung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

→ www.bremer-baeder.de



Foto: DJD/Yupik/nicoletaionescu/Adobe Stock

Wenn die Triebkraft fehlt

Der Aufschieberitis ein Schnippchen schlagen

Die einen nennen es Aufschieberitis, die anderen nutzen den Fachausdruck „Prokrastination“ dafür. Gemeint ist die Neigung vieler Menschen, unliebsame Aufgaben vor sich herzuschieben. Laut Zahlen der Uni Münster gaben lediglich zwei Prozent der Befragten an, dass ihnen dieses Phänomen fremd sei. Ganz frisch hat eine japanische Studie herausgefunden, dass Pessimisten eher prokrastinieren, während Optimisten schneller ans Werk gehen. Mit diesem Thema beschäftigt sich auch Bestsellerautorin Nicole Staudinger in ihrem neuen Buch „Bin fast fertig, muss nur noch anfangen“.

Wenn wir selbst Gutes vor uns herschieben

„Dass ich die Steuererklärung vor mir her schiebe, das ist für mich noch logisch. Die ist vergnügungssteuerbefreit, macht also schlicht keinen Spaß. Viel wichtiger finde ich die Frage, warum wir denn die Dinge, die wir ja eigentlich tun wollen, nicht machen und auch vor uns herschieben.“ Als Beispiel nennt sie die berühmte Gute-Vorsätze-Liste zum Jahresbeginn, die dann doch oft nicht umgesetzt wird. So geht die Moderatorin und Kommunikationstrainerin auf die für sie typische selbstironische Weise der Frage auf den Grund, woher die innere Triebkraft kommt und wie man sie aktiviert. Dabei bedient Staudinger sich auch neuester Forschungsergebnisse aus der Ökonomie und Psychologie und verpackt diese in praktische Empfehlungen.

Sich selbst mit einem Zeitlimit austricksen

Ein kleiner Trick ist beispielsweise die „künstliche Verknappung“: Um eine Aufgabe in Angriff zu nehmen, für die man nach eigener Überzeugung eigentlich gar keine Zeit hat, stellt man sich den Timer auf fünf Minuten und sagt sich: „Du hast nur fünf Minuten Zeit! Sieh zu, wie viel du schaffst!“ Erstaunlich, was man unter dem selbst gemachten Druck alles erledigt kriegt. Und das gute Gewissen ist die beste Belohnung. Motivierend ist es auch, Unangenehmes mit etwas Schönem zu verbinden – zum Beispiel mit der besten Freundin telefonieren, während man Staub wischt. Als besonders positiven Tipp nennt Nicole Staudinger noch „Aufhören, wenn es am schönsten ist“. Denn wenn ein Projekt gerade richtig gut läuft und sogar Spaß macht, freut man sich schon darauf, bald weiterzumachen. Aufschieben ist dann keine Option mehr. Für viele weitere Anregungen und tiefer gehende Hintergründe einfach ins Buch schauen. (DJD)

Geradesitzen reicht nicht

Dynamisches Sitzen: Der Orthopäde und Rehabilitationsmediziner Christian Sturm erklärt, wie es geht



Foto: Adobe Stock

Wer viel Zeit am Schreibtisch und vor dem Bildschirm verbringt, kann davon Rückenschmerzen bekommen. Der Orthopäde und Rehabilitationsmediziner Christian Sturm erklärt, wie man den Rücken durch dynamisches Sitzen entlasten kann.

Der Nacken kribbelt, und beim Aufstehen meldet sich der Rücken mit einem ziehenden Schmerz. Rund 27,7 Prozent der Menschen im Land Bremen waren 2021 wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung. Dieser hohe Anteil der Rücken-geplagten wirkte sich massiv auf den Krankenstand in den Betrieben aus: Bundesweit gingen 14 Prozent der Arbeitsunfähigkeitstage auf Rückenschmerzen zurück. Die Zahlen stammen aus dem „Gesundheitsatlas Rückenschmerzen“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO).

Probleme durch statisches Sitzen

Damit der Rücken durch das ständige Sitzen keinen Schaden nimmt, hat der Mediziner Dr. Christian Sturm – bekannt aus der NDR-Sendung „Die Bewegungs-Docs“ – einige Tipps parat. Eine wichtige Kernbotschaft lautet dabei: Die eine ideale Sitzposition gibt es nicht. Die aufrechte Sitzhaltung – das Becken ein wenig nach vorne gekippt, leichtes Hohlkreuz – sei lange als das Non-Plus-Ultra ausgegeben worden, weil Muskeln und Bandscheiben dabei gleichmäßig belastet werden. „Das ist eine Grundposition, aber wenn ich völlig statisch darin verharre, bekomme ich sehr schnell Muskelschmerzen“, sagt der Experte.

Bewusst die Position wechseln

Wesentlich rückenfreundlicher sei es, beim Sitzen regelmäßig die Position zu wechseln: Mal weiter vorn auf dem Sitzpolster, dann weiter hinten, mal auf der linken, dann mehr auf der rechten Pobacke, mal angelehnt, dann wieder aufrecht. Das versteht Christian Sturm unter „dynamischem“ Sitzen. „So bleibt die Muskulatur in Bewegung und verkrampft sich nicht so leicht“, erklärt er.

Der Schreibtischstuhl sollte ihm zufolge verstellbare Ellenbogenstützen haben, damit die Schultern beim Sitzen mit aufgelehnten Unterarmen entspannt bleiben. Wichtig sei hier wie auch sonst die Symmetrie: Wer eine Schulter weiter hochzieht als die andere, bringt den Rücken aus der Balance. Um die Muskulatur in Bewegung zu halten, empfiehlt Christian Sturm, sich zeitweise auf ein aufblasbares Sitzkissen oder ein Keilkissen zu setzen, das man sich auf den Stuhl gelegt hat.

Zum Teil im Stehen arbeiten

Wer dem Rücken etwas Gutes tun möchte, arbeitet zum Teil im Stehen. Dafür braucht man einen höhenverstellbaren Schreibtisch, ein Stehpult oder einen höheren Schreibtischaufsatz. „Zum Einstieg empfehle ich, zweimal pro Tag eine halbe Stunde zu stehen und sich dann bei Bedarf zu steigern“, sagt der NDR-Bewegungs-Doc. Eine Wohltat sei es zudem, zwischendurch zu gehen, zum Beispiel während eines Telefonats. Christian Sturm empfiehlt, während des Sitzens, Stehens und Gehens auch klei-

ne Übungen zu absolvieren – zum Beispiel die Schultern kreisen zu lassen, auf einem Bein zu stehen oder die Knie anzuheben.

Trainieren mit der AOK

AOK-Rücktrainer:

Der AOK-Rückentrainer bietet einen Sechs-Wochen-Trainingsplan für zu Hause. Der Physiotherapeut und Coach Patricio Escher zeigt in 30-minütigen Videos praktische Übungen.
aok.de/rueckentrainer

Therapie bei Dauerschmerz:

Bei dauerhaften Beschwerden bietet die AOK Bremen/Bremerhaven mit der Paracelsus-Klinik eine Schmerztherapie an, die über die reguläre Betreuung hinausgeht.
Infos unter 0421 4683-6355 oder per Mail: painnurse@bremen.pkd.de

AOK-Kurse:

Den Rücken dehnen, kräftigen und entspannen kann man auch mit anderen gemeinsam in den AOK-Gesundheitskursen, zum Beispiel im Rückenfit-Kurs, beim Faszientraining oder beim Yoga. Mit dem AOK-Gesundheitsgutschein sind zwei Kurse pro Jahr kostenfrei.
aok.de/hb/kurse



Mit Durchblick in die Probezeit

Was Beschäftigte wissen sollten erklärt die Arbeitnehmerkammer Bremen

Foto: Unsplash/Mari Helin

Arbeiten auf Probe: Wer einen neuen Job beginnt, unterschreibt mit seinem Arbeitsvertrag in der Regel eine Probezeit von sechs Monaten. Diese bringt Regeln und Pflichten mit – was Beschäftigte wissen sollten.

Ist eine Probezeit gesetzlich vorgeschrieben?

Nein. Eine Ausnahme bildet aber ein Berufsausbildungsverhältnis, in dem eine Probezeit zwischen einem und vier Monaten zwingend gilt.

Kann ich während der Probezeit Urlaub nehmen?

Der volle Urlaubsanspruch besteht erst nach einem halben Jahr. Davor können Beschäftigte in der Probezeit jedoch bereits anteilig Urlaub nehmen, also – nach Ablauf eines Monats – pro Monat ein Zwölftel des Jahresurlaubs.

Was passiert, wenn ich während der Probezeit krank werde?

Das Gehalt wird bei Krankheit erst nach einer Zugehörigkeit zum Betrieb von vier Wochen weitergezahlt (Entgeltfortzahlung). Vorher greift der Anspruch auf Krankengeld von der Krankenkasse. Gut zu wissen: Die Probezeit verlängert sich grundsätzlich nicht um krankheitsbedingte Fehltag.

Wie schnell kann mir während der Probezeit gekündigt werden?

Innerhalb der vereinbarten Probezeit ist eine Kündigung sowohl durch den Arbeitgeber als auch den Arbeitnehmenden mit einer Frist von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen möglich. Gibt es keine arbeitsvertragliche (oder tarifliche) Vereinbarung über eine Probezeit, greift grundsätzlich die gesetzliche Kündigungsfrist: innerhalb der ersten zwei Beschäftigungsjahre vier Wochen zum 15. oder zum Ende des Kalendermonats.

Kann die Probezeit verlängert oder verkürzt werden?

Beschäftigte können mit dem Arbeitgeber im Arbeitsvertrag eine kürzere Probezeit vereinbaren. Die Parteien können die Probezeit aufgrund von Unterbrechungen der Arbeit verlängern. Dabei kommt es jedoch auf den Einzelfall, die Dauer der Unterbrechung und den Zweck der Probezeit an. Oft gibt es dazu auch Regelungen in Arbeits- oder Tarifvertrag. Wird eine Ausbildung in der Probezeit um zum Beispiel mehr als ein Drittel der Probezeit unterbrochen, kann vereinbart werden, dass sich die Probezeit um diesen Zeitraum verlängern soll. Durch die Verlängerung einer Probezeit wird jedoch nicht der Kündigungsschutz ausgehebelt, der grundsätzlich nach sechs Monaten

eines bestehenden Arbeitsverhältnisses beginnt.

Was gilt für Schwerbehinderte?

Schwerbehinderte Beschäftigte haben grundsätzlich einen besonderen Kündigungsschutz. Häufig sind der Betriebsrat, eine Schwerbehindertenvertretung und das Integrationsamt einzubeziehen. In den ersten sechs Monaten greift dieser Schutz jedoch nur zum Teil. Anstatt etwa einer nötigen Zustimmung des Integrationsamtes zur Kündigung durch den Arbeitgeber ist in den ersten sechs Monaten eine Meldung an das Amt über Beginn und Ende des Arbeitsverhältnisses in der Probezeit ausreichend.

Und wie sieht es mit Mutterschutz und Elternzeit aus?

Der besondere Kündigungsschutz nach dem Mutterschutzgesetz gilt bereits während der Probezeit. Dasselbe gilt für den besonderen Kündigungsschutz der Elternzeit, denn auch in einer Probezeit kann Elternzeit in Anspruch genommen werden. Unter Umständen verlängert sich dadurch die Probezeit.

Wer mehr zum Thema „Probezeit“ erfahren möchte: Mitglieder der Arbeitnehmerkammer Bremen können sich kostenlos arbeitsrechtlich beraten lassen.

arbeitnehmerkammer.de

WEIL DU RECHTE HAST

beraten wir Dich rechtsverbindlich, wenn es im Job Probleme gibt.



Wir sind auf Deiner Seite.

Inklusives Ehrenamt

„Teile deine Zeit“: Martinsclub und Freiwilligen-Agentur Bremen wollen die Freiwilligenarbeit in Bremen inklusiv gestalten

Foto: Frank Scheffka



Was können Menschen, die mit einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung leben, zum Gemeinwesen beitragen, obwohl sie selbst auf Unterstützung angewiesen sind? „Sie können eine ganze Menge beitragen“, findet Hedwig Thelen, Teilhabekoordinatorin beim Martinsclub Bremen. „Menschen mit einer Beeinträchtigung werden noch im-

mer unterschätzt. Dabei haben sie oft Fähigkeiten und Potenziale, von denen andere profitieren können, zum Beispiel in ehrenamtlichen Tätigkeiten. Sich freiwillig zu engagieren heißt, an der Gesellschaft teilzuhaben und einen wichtigen Job zu erledigen, das geht auch mit einer Behinderung. Hier gilt es, das Ehrenamt inklusiv zu machen und behinderten Menschen den Weg in die Freiwilligenarbeit zu ermöglichen.“

Aus diesem Grund haben der Martinsclub und die Freiwilligen-Agentur Bremen das Projekt „Teile deine Zeit“ ins Leben gerufen. Ab dem 29. Januar startet dazu ein spezieller Kurs, der Interessierte auf eine freiwillige Tätigkeit vorbereitet. Die Gruppe trifft sich dazu ab dem 29. Januar immer mittwochs von 16.30 bis 18 Uhr in der Volkshochschule Bremen, Faulenstraße 69. Die Teilnahme ist kostenlos. (SM)

Interessierte können sich per E-Mail unter teiledeinezeit@martinsclub.de oder telefonisch unter 0421-53 74 77 99 anmelden.

Infotag beim Nordic CAMPUS

Der Nordic CAMPUS lädt junge Talente, aber auch Schulen, Institutionen und Familien ein, um sich vor Ort ein genaues Bild von den aktuellen Ausbildungs- und Unterbringungsangeboten zu machen. Die Mitarbeitenden und Auszubildenden stellen ihre mit modernster Technik ausgestatteten Arbeitsplätze, wie beispielsweise in der IT, im Holz- und Metallbereich oder in der Zahntechnik vor. Die Veranstaltung, die insbesondere Schülerinnen und Schüler mit Förderbedarf aus den Abschlussklassen und ihren Eltern die Möglichkeit bietet, sich über das vielfältige Ausbildungsangebot zu informieren, findet in Präsenz und Digital statt. (SM)

Donnerstag und Freitag,
13. und 14. Februar, jeweils
8 bis 14 Uhr. Anmeldung
über den QR-Code:



Nordic CAMPUS
DAS SoVD-Berufsbildungswerk im Nordwesten

BIT

Berufsinfotag

13. & 14. Februar 2025
08.00 - 14.00 Uhr, in Präsenz und Digital

AUSBILDUNG FÜR MENSCHEN MIT HANDICAP - ZUKUNFT BRAUCHT ALLE TALENTE!

Weitere Info's unter:
www.nordic-campus.de/anmeldung-bit
Nordic CAMPUS
Berufsbildungswerk Bremen gGmbH
Universitätsallee 20, 28359 Bremen

Einzelpersonen 13.02.25
Führungen Schulklassen/Gruppen 14.02.25

TEMIS TÖPFE

Brioche

Rezept aus dem Vitaminlager

Dieses verführerische Brioche Rezept von Phillip Kalthoff ist pure Butterliebe in fluffiger Brotform. Der Chefkoch aus dem Vitaminlager in der Bremer Überseestadt empfiehlt, das Gebäck bestreichen mit Marmelade zu genießen oder – ein Tipp für alle, die es gerne richtig saftig mögen – die Scheibe in etwas Butter anzubraten. So oder so, dieser süße Klassiker passt einfach immer.

ZUTATEN

- 360 g Mehl (Type 550)
- 75 g Zucker
- 15 g Salz
- 15 g frische Hefe
- 5 Eier
- 1 Eigelb
- 500 g warme Butter, gewürfelt



ZUBEREITUNG

1. Die trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben, die Hefe hinzufügen und alles mit dem Knethaken bei mäßiger Geschwindigkeit verrühren.
2. Vier Eier, das Eigelb und 15 Milliliter Wasser verquirlen und zu den trockenen Zutaten hinzufügen.
3. Den Teig circa 15 bis 20 Minuten kneten lassen, bis er sich von der Wand der Schüssel löst. Jetzt nach und nach die Butterwürfel hinzufügen.
4. Danach den Teil mit der Frischhaltefolie abgedeckt eine Stunde gehen lassen. Dann den Teig eine Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Am nächsten Tag den Teig kurz durchkneten und gleichmäßig in eine gefettete Kastenform geben. Den Teig mit einem Handtuch bedecken und an einem warmen Ort circa drei Stunden gehen lassen.
6. Ein Ei verquirlen und den Teig mit einem Pinsel gleichmäßig damit bestreichen.
7. Das Briochebrot eine Stunde bei 165 Grad backen.



Temi Tesfay bezeichnet sich selbst als absoluten Food-Junkie. In seinem Blog „Bisschen Bremen“ veröffentlicht er seine Erfahrungen mit den Restaurants der Hansestadt. Im STADTMAGAZIN Bremen verrät er jeden Monat eines seiner Lieblingsrezepte, die er zuvor mit einem Bremer Koch zubereitet hat.

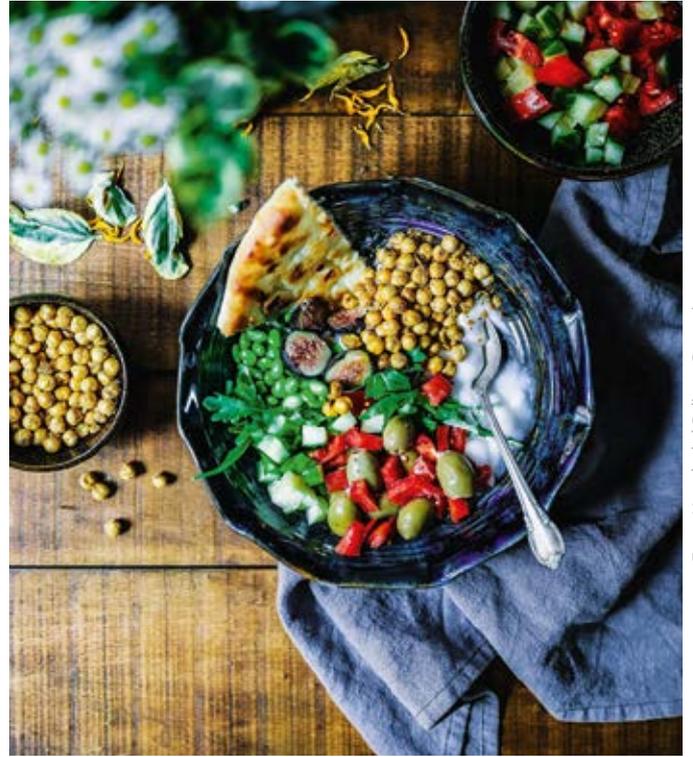


Foto: Unsplash/Odisseo Castrejon

Bremens grüne Küchen

Vegetarisch und vegan genießen in der Hansestadt

Ob fürs Frühstück, in der Mittagspause, zum Kaffeisieren oder am Abend: Die Hansestadt is(s)t gesund – nicht zuletzt, da immer mehr vegetarische und vegane Cafés und Restaurants mit leckerer, grüner Küche locken. Wir haben ein paar Empfehlungen, wo es besonders gut und gesund schmeckt.

VEGANBAR (ADMIRALSTRASSE 97)

Bereits seit 2010 werden in der Findorffer Veganbar die kultigen veganen Döner (Whöner) sowie Falafel, krosse Bio-Pommes, Burger und Suppen serviert.

VITAMINLAGER (AUF DER MUGGENBURG 52)

Mitten in der Überseestadt gibt es im hippen Industrieambiente frische vegetarische und vegane Frühstücksoptionen, Mittagsgesichte und hochwertige Kaffeespezialitäten.

NORAS (SIELWALL 57)

Die gesunde und hochwertige „Clean Eating“-Küche im Noras ist rein vegetarisch und vegan, das Angebot riesig. Von Suppen über Bowls, Currys und Tacos bis zu Waffeln, Kuchen und Pancakes gibt es hier alles, was das Herz begehrt.

VENGO – DIE GEMÜSEKÜCHE (OSTERTORSTEINWEG 91)

Eine wechselnde Wochenkarte mit Suppen, Pasta, Currys und Antipasti sowie frisch gepresste Säfte sorgen für den Frische- und Vitaminkick mitten im lebhaften Viertel.

VEGEFARM (HAMBURGER STRASSE 45)

Die veganen Speisen, deren Bezeichnungen verschiedenen Tierarten zugeordnet sind, werden gemäß traditioneller chinesischer Medizin (TCM) zubereitet.

VIELLEICHT-CAFÉ (OSTERSTRASSE 79)

Das Neustädter Café bietet hausgemachten Kuchen, Bremer Kaffee und süße und herzhaft Leckereien wie Waffeln. (SM)

Klein, aber oho!

Kompaktere, familienfreundliche Elektrofahrzeuge sollen verstärkt den Markt erobern

Gute Nachrichten aus der Elektromobilindustrie: Nicht nur soll die Vielfalt der Modelle wachsen, auch werden die Preise für E-Autos im neuen Jahr erschwinglicher. Die tonnenschweren Ungeheuer, die preislich nicht selten an der 100.000-Euro-Marke kratzen, bekommen also Konkurrenz – beziehungsweise erweitert sich der Markt, um zukünftig eine breitere Masse an umweltbewussten Autofahrer:innen sowie Familien anzusprechen. Die großen Wagen versprechen den Herstellern zwar die höchste Marge, doch der Markt scheint langsam ausgereizt, wie die stark sinkenden Zulassungen zeigen. Immer mehr Hersteller bringen daher jetzt Batterieautos auf den Markt, die sich im Bereich der Kompaktklasse oder sogar darunter bewegen.

Ein Beispiel für ein elektrisches Mobil, das sich preislich vom vergleichbaren Verbrenner nicht zu sehr abhebt, ist der ab Anfang des Jahres verfügbare Škoda Elroq. Das familienaugliche Auto bewegt sich mit 55-kWh-Akku preislich um 34.000 Euro und bietet ausreichend Platz für mehrere Personen und jede Menge Gepäck bei einer Reichweite von fast 400 Kilometern. Fast 600 Kilometer schafft der ebenfalls verfügbare 82 kWh-Akku.

Auch Toyota bringt mit dem ab Sommer lieferbaren Urban Cruiser ein kompaktes E-Auto mit einem großzügigen Platzangebot auf den Markt. Das markante Design des Urban Cruiser ist dabei ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal zu seinen Wettbewerbern. Mit seinen kompakten Abmessungen (4,28 Meter Länge) ist der Urban Cruiser etwas größer als der Yaris Cross Hybrid. Der Schlüssel zu seinem geräumigen und vielseitigen Innenraum ist der vergleichsweise lange Radstand. Dank einer verschiebbaren Rückbank lässt sich der Abstand zwischen den vorderen und hinteren Passagieren so vergrößern, dass das Platzangebot auf dem Niveau von Fahrzeugen aus höheren Klassen liegt. Der Urban Cruiser soll in zwei Batterievarianten mit 49 kWh oder 61 kWh angeboten werden, die Reichweite soll bei über 300 und über 450 Kilometer liegen (Preise liegen bei Redaktionsschluss noch nicht vor).

Eine Nummer kleiner ist der neue Hyundai Inster konzipiert. Das E-Mobil soll das Kleinstwagensegment aufmischen. 41 kWh bringen den stadtauglichen Mini über 300 Kilometer weit, und mit der 400-Volt-Schnellladetechnologie lässt sich der Akku in rund 30 Minuten von zehn auf 80 Prozent aufladen. Auf einer Länge von nur 3,82 Meter bietet der Inster immensen Platz. Alle Sitze sind klappbar und die Rücksitze getrennt verschiebbar. Preislich startet der Inster ab 23.900 Euro. (WS)



Kommen 2025 neu auf den E-Markt: Der Hyundai Inster (oben), der Škoda Elroq (Mitte) und der Toyota Urban Cruiser (unten). Fotos: Hersteller


 Bauerland 6, 28259 Bremen
 ☎ 58 00 19


Siegfried Buhl
 Lack • Karosserie • Mechanik
Autolackier- und Karosseriefachbetrieb GmbH

Mechanik • Smart-Repair • Elektronik • Reifenwechsel
 TÜV und AU m. Einlagerung • Unfallreparatur • Abholservice
 Glasreparatur • Ersatzwagen • Schadensabwicklung
 Fahrzeuglackierung • Dellendrücken ohne Lack


VOLVO

Volvo Recharge.
 Entdecke unsere neue Produktlinie für reine Elektro- und Plug-in Hybrid-Fahrzeuge.
Jetzt Probefahrt im vollelektrischen Volvo XC40 Recharge vereinbaren.



AUTOHAUS MERTEN
 Ihr Volvo Partner in Delmenhorst.

Autohaus Merten GmbH
 Reinersweg 31
 27751 Delmenhorst

Tel: 04221 978866
 info@autohausmerten.de
 www.autohausmerten.de

TERMINE



Foto: Cathleen Wolf

Kat Frankie

A-cappella-Ensemble
Sa., 11. Januar, 20 Uhr, Die Glocke

VKB Band

Indie-Pop-Duo aus Bremen
Di., 14. Januar, 20 Uhr, Sendesaal

Giora Feidman

Klarinetist aus Argentinien
Sa., 18. Januar, 20 Uhr, Liebfrauenkirche

Götz Widmann

Vielseitiger Liedermacher
Sa., 18. Januar, 20 Uhr, Schlachthof



Foto: Janischinz

Emil Bulls

Alternative-Metal aus München
Do., 23. Januar, 20 Uhr, Modernes

The Cavern Beatles

Coverband aus Liverpool
Do., 23. Januar, 20 Uhr, Schlachthof

Nothing But Thieves

Britische Rockband
Mi., 29. Januar, 20 Uhr, Pier 2

Musikalische Begegnungen am Klavier

Ausnahmepianistin Alice Sara Ott spielt Meisterwerke von Field und Beethoven

Sie zeichnet, sie schreibt, sie erklärt und spielt Klavier: Der Münchner Pianistin mit japanischen Wurzeln Alice Sara Ott ist es ein wichtiges Anliegen, die Musik der Vergangenheit in die Gegenwart zu holen. Und das Publikum dankt es ihr – mit fantastischen Streamingzahlen und begeisterten Kommentaren. In der Glocke verbindet die Musikerin Beethovens Mondscheinsonate mit John Field, dem „Erfinder“ des Nocturnes. Neben ihrer Virtuosität zeichnet sie vor allem ihre Offenheit aus, die sich über die Konventionen des Klassikbetriebs hinwegsetzt: „Musik ist der einzige Ort, an dem wir uns begegnen können. Egal, was für eine Religion, was für einen kulturellen Hintergrund man hat, welche politische Partei man wählt.“ (SM)

Sonntag, 9. Februar, 20 Uhr, Die Glocke



Foto: Hannes Caspar

Hommage an eine Musiklegende

Elio Pace und seine Band gastieren mit „The Billy Joel Songbook“ im Metropol



Foto: FR

Der gefeierte Singer-Songwriter und Pianist Elio Pace kommt mit seiner Tributeshow „The Billy Joel Songbook“ nach Bremen. Zusammen mit seiner Band hat der US-Musiker ein mitreißendes Programm aus Pop, Rhythm and Blues, Jazz und Rock’n’Roll auf die Beine gestellt: Das Publikum kann sich auf eine musikalische Reise mit mehr als 30 Songs von Billy Joel freuen – darunter Hits wie „The Longest Time“, „She’s Always A Woman“, „An Innocent Man“, „Uptown Girl“, „We Didn’t Start The Fire“ und „Piano Man“. (SM)

Donnerstag, 6. März, 20 Uhr, Metropol Theater

Meister Konzerte

KLASSIK FÜR BREMEN

- 09.02.25 **Alice Sara Ott**
- 19.03.25 **Rolando Villazón & Xavier de Maistre**
- 03.04.25 **Grigory Sokolov**
- 05.06.25 **Antoine Tamestit & James Ehnes**

Alice Sara Ott © Hannes Caspar

TOP-EVENTS

Foto: Nina Siber



A capella vom Feinsten

Naturally 7 feiern 25-jähriges Bandjubiläum

Seit einem Vierteljahrhundert begeistern Naturally 7 mit dem Sound von Schlagzeug, Bass, Gitarre, Mundharmonika und Posaune – und das ohne Instrumente! Die sieben A-Cappella-Künstler begeisterten bereits vor sechs Jahren das Publikum in der Stadthalle OHZ. Anfang April kehren die US-Amerikaner zurück zu uns in den Norden und geben im Rahmen ihrer „Closer Look“-Tour einen Einblick in 25 Jahre Bandgeschichte. (SM)

Samstag, 5. April, 20 Uhr, Stadthalle Osterholz-Scharmbeck



VERLOSUNG

Wir verlosen 3 x 2 Tickets für die „Closer Look“-Tour unter:
www.stadtmagazin-bremen.de

Foto: Maria März



Moderner Volkspop

Fäaschtbänkler: Gute Laune made in Österreich

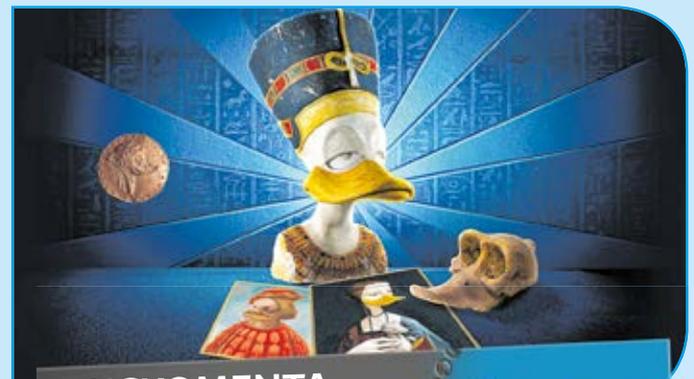
Ihr Name steht für Volkspopmusik 4.0 sowie für spannende Genre-Mash-ups – und vor allem für volle Tanzflächen. Die Single „Verliebt“ ist aktuell der Titelsong bei „Bauer sucht Frau“ in Österreich. Vom Dreiländereck aus konnte das Quintett der Fäaschtbänkler mit ihren letzten fünf Alben in Deutschland, Österreich und der Schweiz die Charts erobern. Im März kommen die gut gelaunten Österreicher nun zurück ins Bremer Umland. (SM)

Freitag, 7. März, 20 Uhr, Stadthalle Osterholz-Scharmbeck



VERLOSUNG

Wir verlosen 3 x 2 Tickets unter:
www.stadtmagazin-bremen.de



DUCKOMENTA im Focke-Museum

Termine bis So., 27.4.2025
Focke-Museum Bremen

Nordwest
TICKET

LIGHTUP!

Licht, Kunst & Magie

Fr., 7.2. bis So., 2.3.2025
Rhododendron-Park Bremen



RINGSGWANDL & BAND

Schawumm!

Sa., 8.2. & So., 9.2.2025
Music Hall Worpswede



CLASSIC MEETS POP

Heaven On Fire

Fr., 21.3. & Sa., 22.3.2025, 20 Uhr
Große EWE Arena Oldenburg



ALPHAVILLE

Live in Concert

Sommer Open Air 2025

Sa., 7.6.2025, 20 Uhr
Freilichtbühne Wiesmoor



ANASTACIA

Open Air 2025

Sa., 2.8.2025, 20.30 Uhr
Seebühne Bremen



Nordwest
TICKET



nordwest-ticket.de



Nordwest Ticket
Vorverkaufsstellen



(0421) 36 36 36



Pressehaus Bremen und
regionale Zeitungshäuser

„Die Proben enden im Pub“

The Ten Tenors kommen nach zehn Jahren zurück nach Deutschland

Die Ten Tenors sind ein australisches Musikensemble, dessen Musik mit zehnstimmigen Harmonien seit seiner Gründung Mitte der 1990er-Jahre bereits Millionen Menschen erreicht hat. Die Formation ist bekannt für ihre Fähigkeit, nahtlos von Opernarien über gefühlvolle Balladen bis hin zu Pop- und Rocksongs überzugehen. Außerdem teilten sie die Bühne regelmäßig mit Künstler:innen wie Rod Stewart, Andrea Bocelli, Alanis Morissette und Christina Aguilera. Wir sprachen mit dem musikalischen Leiter Michael Edwards über die Proben, warum die Tenöre fleißig Deutsch geübt haben und welche Songs besonders herausfordernd zu performen sind.

Es ist zehn Jahre her, dass Sie in Deutschland aufgetreten sind – worauf freuen Sie sich am meisten?

Es gibt so viel, auf das wir uns freuen. Unsere erste Tournee war in Deutschland. Wir freuen uns, dorthin zurückzukommen, wo alles begonnen hat. Die neue Show ist energiegeladener und ist voller unterschiedlicher Musik. Außerdem freue ich mich auf Weißbier und Schweinshaxe.

Wie schwierig ist es, mit zehn Künstlern zu proben?

Bevor wir auf Tournee gehen, proben wir intensiv. In unserer Gruppe gibt es je einen musikalischen Leiter und Choreografen, dessen Aufgabe es ist, dafür zu sorgen, dass wir bis zur Aufführung alles



Foto: Dylan Evans

perfektionieren. Als musikalischer Leiter kann ich sagen, dass die Proben angenehm sind und es nicht viele Schwierigkeiten gibt. Wir haben eine strikte „No Diva“-Politik, die dafür sorgt, dass alles reibungslos abläuft. Die Proben enden immer nebenan im Pub.

Warum, glauben Sie, finden die Menschen Ihre Interpretationen so faszinierend?

Bei der Auswahl unseres Repertoires wählen wir Lieder aus, die das Publikum kennt und liebt, und interpretieren sie dann neu, damit sie von zehn Stimmen vorgetragen werden können. Abgesehen von unseren einzigartigen Arrangements, die alle Sänger zur Geltung bringen, glaube ich, dass das Publikum die Energie liebt, die von der Bühne ausgeht. Wir haben wirklich Spaß daran, miteinander aufzutreten und die Leistungen der anderen zu feiern. Diese Energie ist es, die das Publikum immer wieder überzeugt.

Gibt es ein Lied, das besonders herausfordernd zu singen ist?

Das ist bei jedem Tenor anders. Einige finden es schwieriger, im Opernstil zu singen, andere, in einem zeitgenössischen Stil zu singen, da wir alle aus unterschiedlichen Ausbildungen und Hintergründen kommen. Für mich sind die schwierigsten Momente die, in denen wir unsere sanfteste Musik singen. Das erfordert von der Gruppe ein hohes Maß an Konzentration und ich denke, dass diese Lieder und Momente zu den Höhepunkten der Show gehören.

Haben Sie auch vor, deutsche Lieder zu performen?

Wir haben Deutsch geübt und ein paar Überraschungen für unser Publikum parat. Wir können es kaum erwarten.

Und was ist noch für 2025 geplant?

Wir freuen uns sehr darauf, unser 30-jähriges Bestehen zu feiern. In Deutschland beginnt die Welttournee, die uns auch durch Australien führen wird. Wir freuen uns darauf, exklusiv in Deutschland ein neues CD-Box-Set zu veröffentlichen, das diesen Meilenstein feiert und alle auf einen Tauchgang in das Repertoire der Ten Tenors mitnimmt. (MS)

Samstag, 15. Februar, 20 Uhr, Metropol Theater

KOOPMANN
CONCERTS & PROMOTION

JETZT TICKETS SICHERN!

<p>09.01.25 BREMEN FLORIAN SCHROEDER</p>	<p>14.02.25 BREMEN RUMOURS OF FLEETWOOD MAC</p>	<p>06.03.25 BREMEN THE BILLY JOEL SONGBOOK</p>
<p>15.03.25 BREMEN RALF SCHMITZ</p>	<p>09.04.25 BREMERHAVEN SASCHA GRAMMEL</p>	<p>11.04.25 OLDENBURG 12.04.25 BREMEN DIETER NUHR</p>
<p>16.04.25 BREMEN LOUIS PHILIPPSON</p>	<p>12.10.25 BREMEN DIKKA</p>	

Koopmann-Concerts.de
Tickets unter eventim.de, 0421 353637 oder an allen bekannten Vorverkaufsstellen!

VERLOSUNG
Wir verlosen 3 x 2 Tickets für das Konzert der Ten Tenors unter:
www.stadtmagazin-bremen.de

Foto: Tom Sheerin



Irische Countrymusik

Take it to the Limit: Tribut an die „Eagles“

Von „Hotel California“ über „New Kid In Town“ bis hin zu „One Of These Nights“ – die Hits der US-amerikanischen Countryrockband Eagles sind weltbekannt. Das irische Ensemble Take it to the Limit hat sich der Songs angenommen und interpretiert diese im Rahmen ihrer anstehenden Deutschlandtournee nun ganz neu. Die irische Kombo besteht aus zehn hochkarätigen Musikern der jungen Countryszene: Neben Johnny Brady, Simon Casey und Nigel Connell gehören auch die sieben Brüder der The Sheerin Family Band dazu, die bereits Billy Ocean, Mel C., Curtis Stigers, Paul Carrack, Charlie Pride und Nathan Carter auf der Bühne standen. Sie alle feiern in ihrer Heimat seit Jahren große Erfolge, können auf mehrfache Top-Ten-Hits sowie Platinauszeichnungen zurückblicken. Nach ihrer ausverkauften Tour im letzten Jahr kommen die Iren im Februar in die Stadthalle OHZ. (SM)

Sonntag, 9. Februar, 19 Uhr, Stadthalle Osterholz-Scharmbeck



VERLOSUNG

Wir verlosen 3 x 2 Tickets für die Tributeshow unter:
www.stadtmagazin-bremen.de

Foto: Siân O'Connor/Dan



Londoner Duo

Kessoncoda: Electronica trifft Akustikeinlagen

Kessoncoda ist eine Musikgruppe, die Elemente aus traditioneller Akustik und Electronica kombiniert. Das Duo aus Westlondon, bestehend aus Tom Sunney am Schlagzeug und Filip Sowa am Keyboard, spielt eine einzigartige Mischung aus melodischem Klavier und kraftvollem Schlagzeug. Ihre Musik wird von verschiedenen Genres wie Rock, Electronica, Ambient, Breakbeat und Filmmusik beeinflusst und orientiert sich an Künstlern wie Squarepusher, Radiohead und Clark. (SM)

Mittwoch, 29. Januar, 20 Uhr, Kulturzentrum Schlachthof

Nyepression PROUDLY PRESENTS:

A CELEBRATION OF THE EAGLES



A TRIBUTE PERFORMED BY TAKE IT TO THE LIMIT

09. Februar 2025

Stadthalle

Osterholz-Scharmbeck



Fäascht
Bänkler

FR, 07. MÄRZ 2025

STADTHALLE OSTERHOLZ-SCHARMBECK

CLOSER
SERK
naturally7
on tour

05. April 2025

Stadthalle

Osterholz-Scharmbeck

Von Schirach macht Theater

Bühnenstück „Regen“ von und mit dem Bestsellerautor

Der Zuspruch ist ungebrochen: Das Bühnenstück „Regen“ von und mit Ferdinand von Schirach ist eine der erfolgreichsten Inszenierungen der vergangenen Jahre im deutschsprachigen Raum.

Die gleichnamige Erzählung des Schriftstellers und Juristen bildet die Vorlage für das als Monolog inszenierte Stück, das auf seiner Premiertournee annähernd ausverkauft war. Die Nachfrage ist seit der

Uraufführung ungebrochen, weshalb der Bestsellerautor im Anschluss an seine fast vollständig ausverkaufte Premieren-Tournee nun mit zahlreichen Zusatzterminen nachlegt.

Das Stück ist eine One-Man-Show und handelt von einem Mann in einer Bar. Er kommt durchnässt aus dem Regen, bestellt einen Drink und erzählt über das Großartige und das Schreckliche unserer Zeit, über die Würde des Menschen, die Einsamkeit, die Liebe, den Verlust und das Scheitern.

„Regen“ ist ein ebenso mutiges wie persönliches Stück, ein Spiel an der Grenze zwischen Bühnenfigur und Autor. Von Schirach agiert als Schauspieler, der irgendwie sich selbst spielt, die großen Fragen nach Schuld und Vergebung diskutiert und seine literarische Brillanz zur Schau stellt. Die Regie führt Elmar Goerden.

Ferdinand von Schirach gilt als eine der markantesten Stimmen der europäischen Literatur. Seine Bücher wurden vielfach verfilmt und zu millionenfach verkauften internationalen Bestsellern, sie erschienen in mehr als vierzig Ländern. Seine Theaterstücke „Terror“ und „Gott“ zählen weltweit zu den erfolgreichsten und meistdiskutierten Dramen der Gegenwart. (SM)

Samstag, 15. Februar, 20 Uhr, Glocke

„Vom Dorf nach Hollywood“

Alina Bock: Comedienne und Schauspielerin

Seit ihrem Umzug nach Los Angeles im Jahr 2012, konzentriert sich Alina Bock voll auf ihre Comedykarriere. Früher Teil der Popband „beFour“, ist sie heute Schauspielerin, Autorin und vor allem Comedienne. Ihr komisches Talent stellt sie nun mit ihrem neuen Programm „Vom Dorf nach Hollywood“ unter Beweis. In ihrer One-Woman-Comedyshow bringt Alina Bock ihre Charaktere live auf die Bühne: von ihren beliebtesten Instagram-Persönlichkeiten bis hin zu völlig neuen Charakteren. (SM)

Dienstag, 25. März, 20 Uhr, Schlachthof

Kultige Komödie

„Sister Act – Das himmlische Musical“



Halleluja, die Nonnen sind los: „Sister Act – Das himmlische Musical“ nach der Kult-Komödie mit Whoopi Goldberg erobert im Januar die Bühne des Metropol Theaters. In der Originalproduktion aus dem Londoner West End taucht die exzentrische Nachtclub-sängerin Deloris van Cartier ausgerechnet in einem konservativen Kloster unter – zum Leidwesen der strengen Mutter Oberin. Das Publikum erwartet ein himmlisches Musical-Vergnügen. (SM)

Mittwoch bis Samstag, 22. bis 25. Januar, jeweils 19.30 Uhr, Metropol Theater



Foto: Alexander Dacos

„Ich bin die Oma des Varietés“

Komikerin und Kabarettistin Rosemie kehrt mit der GOP-Show „Wild Boys“ nach Bremen zurück

Mit Künstlerin Rosemie kommt ein langjähriger Publikums-
liebbling wieder auf die Bühne des GOP Variété-Theaters.
Das Multitalent wird begleitet und umgarnet von ihren ar-
tistisch hochtalentierten Typen, den „Wild Boys“. Gemeinsam span-
nen sie nicht nur Amors, sondern auch einen varietistischen Bogen
von wild bis romantisch. Es ist eine Liebeserklärung an den feinen
Humor, an passionierte Körperkunst und an die Leidenschaft des
Theaters. Die Komikerin und Kabarettistin Rosemie, die einen Mix
aus Comedy, Tanz und Musik präsentiert, spricht im Interview darü-
ber, wie sie ihre Bühnenfigur entwickelte, über die Anfänge des GOP
und warum ihr die Rolle nie langweilig wird.

Wie würden Sie die GOP-Show „Wild Boys“ beschreiben?

Die Show ist ein Traum, nicht nur für mich, sondern für jedes Frau-
enherz, aber auch die Herren kommen voll auf ihre Kosten (lacht).
Die Show ist sehr ausgeglichen, vereint Genres und eine wunder-
bare Vielfalt von Männern. Ich bin der Kontrast, als alte Schrulle,
welche die Jungs unter Kontrolle hat. So können sie noch mehr
brillieren. Ich bin ein großer Fan von Variété. Wo sonst kann man
mit der ganzen Familie solchen Spaß haben? Von Klein bis Groß,
Oma und Opa, alle kommen auf ihre Kosten, es ist generationen-
verbindend.

Stichwort „Schrulle“, wie haben Sie Ihre Figur entwickelt?

Die Rolle ist aus meiner Verwandtschaft entstanden. Ich verarbeite
meine Kindheit ein Stückchen damit. Bei vielen Komiker:innen ist
es so, dass sie ihren eigenen Vater spielen oder andere Familien-
mitglieder. Ich kann mit meiner Figur in jeder Lebenslage improvi-
sieren und stundenlang spielen, denn die Rolle entspringt meinem
Herzen. Das spüren die Menschen, die Figur lebt und ist nicht nur
aufgesetzt.

Sie haben bereits mehrfach in GOP-Shows gespielt. Erinnern Sie sich noch an Ihre Anfänge?

Ich sage immer, ich bin die Oma des Varietés (lacht). Vor 27 Jah-
ren habe ich bereits für die Familie Grote (Anmerk. d. Redaktion:
GOP-Gründer) gespielt. Selbst im Prater, einer ehemaligen Dis-
co, haben wir schon mit einer Clowntruppe gespielt, bevor es das

GOP-Variété gab. Wir waren die Allerersten. Seitdem war ich bei
so vielen Shows dabei. Die Show „Wild Boys“ spielen wir seit 2009
und holen sie immer wieder aus der Kiste, weil sie so beliebt ist.

Ist jeder Abend und Auftritt anders?

Absolut. Ich verstehe gar nicht, wie manche fragen, ob es mir nicht
langweilig wird. Jeder Abend hat eine andere Energie und andere
Momente. Ich muss immer wieder neu schauen, wie ich reagiere
und was auf mich zukommt. Ich muss tief in die Rolle eintauchen,
sodass sie immer wieder neu erscheint. Das ist der Zauber, denn im
Gegensatz zu Fernsehen oder Internet, lebt diese Liveshow durch
das Publikum.

Sie müssen zudem auch noch auf Spontanes reagieren.

Richtig. Spontane Nummern sind für mich als Humoristin ein ge-
fundenes Fressen (lacht). Ich liebe die Improvisation sehr, sie ist
nie zu reproduzieren und nur für diesen einen Moment da. Das
macht es so besonders und einzigartig. Ich bin froh, dass es so viele
Menschen gibt, die ins Theater gehen und das feiern.

Sie waren mit der Show bereits 2017 in Bremen. Erinnern Sie sich noch an diese Zeit in unserer Hansestadt?

Genau, ich war mit den „Wild Boys“ bereits in Bremen und habe
mich sehr wohl gefühlt. Vor allem die Spaziergänge an der Weser
erfreuten mich. Bremen ist eine lebendige und energetische Stadt.
Ich habe einen alten Freund aus der Theaterzeit in Bremen und auf
dieses Wiedersehen freue ich mich sehr. Natürlich ist es mit knapp
60 für mich immer wieder eine Herausforderung, so flexibel zu sein
und mich auf neue Wohnsituationen, also die zeitweilige Unter-
kunft des Ensembles, mit jungen Artist:innen einzustellen. Aber
das hält mich fit, nicht nur körperlich, sondern auch mental. (MS)

„Wild Boys“, Freitag, 10. Januar, bis Sonntag, 30. März, GOP Variété-
Theater. Infos und Spielzeiten: www.variete.de



VERLOSUNG

Wir verlosen 6 x 2 Tickets unter: www.stadtmagazin-bremen.de

Die Dinos sind los!

Interaktive Show für die ganze Familie

Die Giganten des prähistorischen Zeitalters erobern die Bühne des Metropol Theaters und laden Kinder und Eltern zu einer Reise in einen Jurassic Park der Extraklasse ein. Die preisgekrönte, interaktive Show „Dinosaur World Live“ verspricht Spaß und Abenteuer für alle Dinofans ab sechs Jahren.

Besuchende haben die Gelegenheit, in eine prähistorische Welt einzutauchen und lebensechte Darstellungen von Dinosauriern wie Tyrannosaurus Rex, Triceratops, Giraffatitan, Microraptor und Segnosaurus zu entdecken. Nach der Show besteht außerdem die Möglichkeit, einen neuen Dinosaurierfreund hautnah kennenzulernen. (SM)

Dienstag, 7. Januar, 17 Uhr, sowie Mittwoch, 8. Januar, 16 Uhr,
Metropol Theater



VERLOSUNG

Wir verlosen 2 x 2 Tickets unter:
www.stadtmagazin-bremen.de



Foto: FR



Designer Michael Sharp (rechts) ist zum fünften Mal für die Kostüme einer „Holiday On Ice“-Produktion verantwortlich. Foto: Holiday On Ice

Maßgeschneiderte Show

Aufwendige Kostüme bei „Holiday On Ice“

Die neue HOLIDAY ON ICE-Produktion HORIZONS entführt das Publikum mit einer Mischung aus Weltklasse-Eiskunstlauf, Akrobatik und beeindruckenden Effekten in die pulsierende Welt einer Großstadt – und zwar vom 13. bis 16. Februar 2025 in der Bremer ÖVB-Arena.

Nicht nur vor, auch hinter den Kulissen werden dafür Höchstleistungen erbracht, beispielsweise beim Kostümdesign. Designer Michael Sharp hat für die neue Show über 300 Kostüme entworfen, die sowohl ästhetisch als auch funktional sind. Er ließ sich dabei von urbanen Szenen inspirieren und kombinierte moderne Streetwear mit jeder Menge Showglamour. Besondere Highlights sind selbst gemachte Prints und aufwändige Verzierungen aus Federn, Strass und Pailletten. Das schwerste Kostüm wiegt übrigens 15 Kilogramm.

Die besondere Herausforderung: Die Kostüme müssen den Athletinnen und Athleten Bewegungsfreiheit und Komfort bieten, während sie gleichzeitig die Geschichte der Show untermauern. Zum Einsatz kommen daher überwiegend Hightechmaterialien und clevere Verschlussmechanismen, damit die Akteure ihre Outfits schnell wechseln können, ohne ihre Schlittschuhe ablegen zu müssen.

Tickets sind ab 38,40 Euro erhältlich und eignen sich perfekt als Geschenk, zum Beispiel zum Valentinstag. (SM)

Weitere Infos: www.holidayonice.com

HOLIDAY ON ICE

HORIZONS

FEEL THE CITY BEAT

13.02. – 16.02.2025

ÖVB-ARENA BREMEN

www.holidayonice.de

BREMEN
ERLEBEN!

Info & Tickets

Foto: FR



Abenteuer mit Peppa Wutz

Das beliebte Schweinchen im Metropol Theater

Das beliebte, fröhliche Schweinchen Peppa Wutz und ihre Freunde sind zurück mit einer brandneuen Familienshow. Darin erlebt Peppa mit ihren Freunden Abenteuer im Freien: Das beliebte Schweinchen, sein kleiner Bruder George und ihre Freunde bereiten sich gemeinsam auf einen spannenden Campingausflug in den Wald vor. Mit Lunchpaketen und Papa Wutz am Steuer des Busses freuen sich alle darauf, loszufahren. Es wartet ein großartiges Abenteuer mit viel Gesang, Tanz, Spielen und vor allem schweinischem Humor.

Selbstverständlich kommt Peppa nach der Vorstellung für ein Foto und eine dicke Umarmung ins Foyer. (SM)

Sonntag, 5. Januar, 14 Uhr, Metropol Theater

Weihnachtszirkus

Roncalli lädt auf die Bürgerweide ein

Festliche Magie, atemberaubende Artistik, charmante Clownerie und beliebte Weihnachtsklassiker des Roncalli Royal Orchestra: Beim poetisch-romantischen Weihnachtszirkus mit dem Roncalli-Ensemble erleben Besuchende ein außergewöhnliches Showprogramm. Die Clowns Canutito Jr. und Matute übernehmen die Moderation des Weihnachtszirkus und auch Dank des menschlichen Comedyfeuerwerks Kike bleibt kein Auge trocken. Highlights sind das Duo Cardio, Solène und Rodrigo, Andrey Romanovski, Alisa Shehter, Noel Aguilar, die „Adem Crew“, das Trio Bokafi, das Trio Beautiful und das Duo Beige. (SM)

Aufführungen bis Sonntag, 5. Januar, Bürgerweide. Infos und Termine: www.roncalli.de

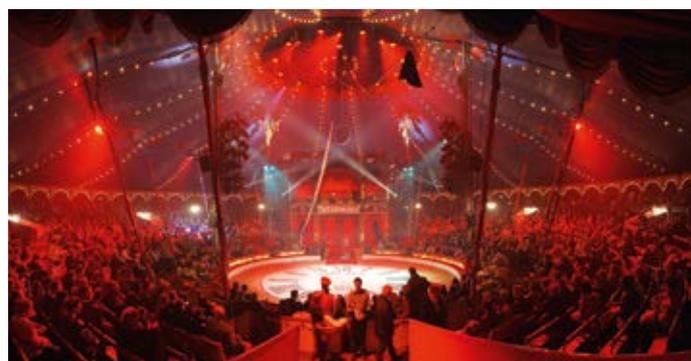


Foto: Circus Roncalli/Bertrand Guay



Willp BOYS

frisch – prickelnd – Rosemie

präsentiert vom:

**STADTMAGAZIN
BREMEN**

GOP.
Varieté-Theater
Bremen

**10. Januar bis
30. März 2025**

Exklusives Angebot für alle

Leserinnen und Leser des

STADTMAGAZIN Bremen!

Buchbar unter:

www.variete.de/bremen/stadtmagazin oder telefonisch mit dem Stichwort „STADTMAGAZIN Special“ (04 21) 89 89 89 89



variete.de

„Eine hanebüchene Geschichte“

Schauspieler Sky du Mont im Interview über seinen Auftritt als Erzähler in der „Rocky Horror Show“

Der Schauspieler, Autor und Synchronsprecher Sky du Mont wurde nicht zuletzt aufgrund seiner markanten Stimme und charismatischen Ausstrahlung bekannt. Als Darsteller ist er in zahlreichen Kino- und TV-Filmen zu sehen, beispielsweise in Stanley Kubricks „Eyes Wide Shut“ oder Michael „Bully“ Herbig's „Der Schuh des Manitu“. Seine elegante Art und der trockene Humor machten ihn zudem zu einem Publikumsliebbling als Erzähler bei der „Rocky Horror Show“, die ab Januar für mehrere Auftritte im Metropol Theater gastiert. Das Musical verbindet Spaß mit hohem Tempo, Glamour und Sexappeal. Im Gespräch verrät du Mont seine Zukunftspläne, warum man ihn auf der Bühne langweilig nennt und weshalb die Menschen ihn im Alter anders wahrnehmen.

Für alle, die noch nie etwas von der „Rocky Horror Show“ gehört haben, wie würden Sie ihnen das Musical beschreiben?

Es ist eine Show wie keine zweite. Vielleicht ist einer der Gründe, warum sie so erfolgreich ist, dass das Publikum mitmachen kann und eine Party feiert. Es wird gesungen, geklatscht und getanzt. Ich finde die Livemusik im Musical sehr schön, sie kommt anders beim Publikum an, als Musik nur vom Band. Auf der Bühne geht immer die Post ab. Im Grunde ist es eine hanebüchene Geschichte ohne Sinn und Ziel. Das sollte man mit Humor hinnehmen, was das Publikum auch tut. In Städten wie Wien sind die Menschen etwas zurückhaltender, in Deutschland wird dagegen Konfetti geworfen und mit Wasserpistolen gespritzt.

Gibt es einen Teil der Show, den Sie am besten finden?

Ich genieße hinter der Bühne die großartige Musik, die Band ist fantastisch. Ich, der Erzähler der Show, bin die arme Sau (lacht). Man kommt auf die Bühne und die Menschen rufen „boring“, also langweilig. Das ist ein Teil der Aufführungen und schon Kult. In England, wo das Musical entstand, gibt es bei jedem dritten Satz wahnsinnig komische Reaktionen und Rufe vom Publikum. Es zelebriert die Show kostümiert und mit vorher geplanten Aktionen. Das kann man in Deutschland so nicht erwarten. Ich muss dennoch oft auf Zuschauerrufe reagieren: Einmal rief eine Frau: „Du Mont, geh nach Hause!“ Da habe ich erwidert: „Zu dir oder zu mir?“ Das macht mir Spaß.

Warum rufen Sie diese Reaktionen beim Publikum hervor?

Nun, da kommt ein weißhaariger Mann im Anzug auf die Bühne und spricht antiquiertes Deutsch, dadurch störe ich immer (lacht). Das wollen die Menschen kundtun, aber auf humorvolle Art. Am Anfang nahm ich das nach dem Auftritt in der Garderobe noch persönlich und dachte, die Menschen mögen mich nicht. Ich habe mich aber nun daran gewöhnt und weiß, wie es gemeint ist, nämlich als großer Spaß, den ich gern mitmache.

Haben Sie wieder Lampenfieber nach Ihrer Bühnenabstinenz?

Bei Premieren auf jeden Fall. Ich stand seit drei Jahren nicht mehr auf der Bühne und beim ersten Auftritt danach hatte ich zitternde Knie, die man zum Glück nicht sieht. Ich kann den Text zwar auswendig, aber das Schlimmste für einen Schauspieler ist ein Filmriss oder Blackout. Bis man die Stelle im Script wiederfindet, stirbt

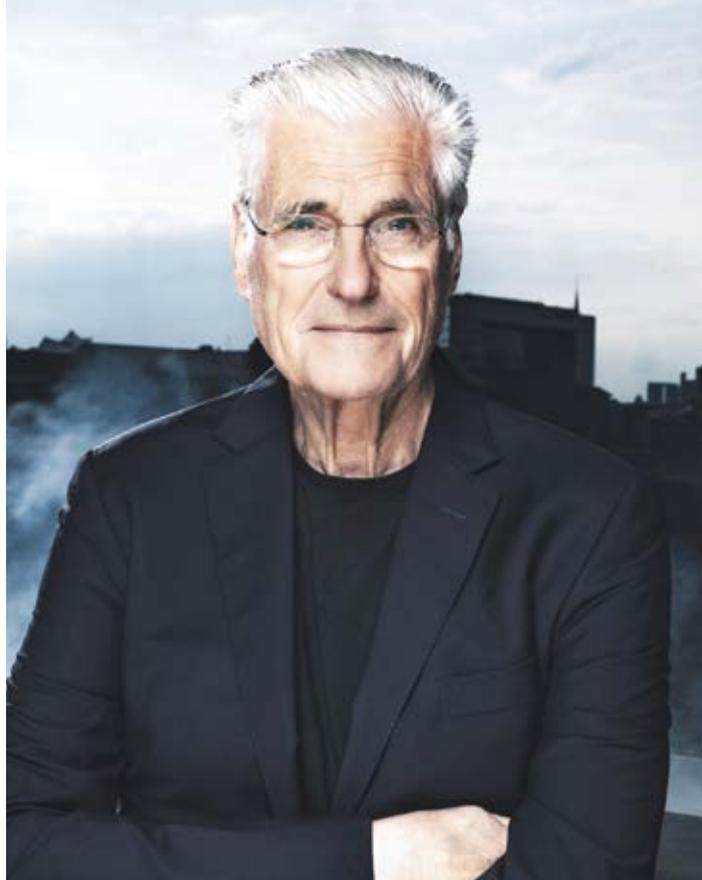


Foto: Christian Barz

man mehrere Tode (lacht). Der erste Auftritt ist immer der Schwierigste und die Erwartungshaltung sehr hoch.

Hat man Sie früher anders wahrgenommen, als heute?

Ja, durchaus. Die Menschen sind heute überall wahnsinnig nett zu mir, mein Image hat sich gewandelt. Früher spielte ich die Rolle des Mörders und des hochnäsigen Barons, da dachten viele, ich sei auch im echten Leben ein Snob. Meine Auftritte in Komödien und vor allem in den Filmen von „Bully“ Herbig werden positiv wahrgenommen. Und ich gebe zu, das genieße ich sehr. Es gibt nun doch ein paar, die mich im hohen Alter mögen (lacht).

Vielseitige Charaktere, würde Sie noch eine bestimmte Rolle reizen?

Sie sind tatsächlich der Erste, dem ich das erzähle, ich habe vor Kurzem einen Film gedreht und beschlossen, dies ist mein letzter. Die Leute schließen schon Wetten ab, ob ich irgendwann zurückkomme, wenn eine besondere Rolle auf mich wartet, aber nein. Ich mache diesen Beruf seit 55 Jahren, war an Sets immer mit Dixiklos und Wohnwagen konfrontiert, mein Beruf ist sehr fordernd, auch wenn man das nicht denkt. Nun ist Schluss. Ich werde aber weiterhin Lesungen geben. Ich möchte dem Publikum ersparen, dass sie mich im hohen Alter herumtingeln sehen, am Ende schämen sich noch meine Kinder für mich (lacht).

Ihre Auftritte führten Sie immer wieder in unsere Hansestadt.

Haben Sie einen Bezug zu Bremen?

Absolut, ich habe sogar einen großen Bezug! Bremen ist eine sehr eigenständige Stadt mit einem hervorragenden Fußballklub, dessen Stars leider immer von den Bayern weggekauft wurden (lacht). Bremen liegt nah an Hamburg, meinem Zuhause, das ist perfekt. Für Sightseeing habe ich vor meinen Auftritten im Metropol Theater außerordentlich Zeit, denn ich habe den ganzen Tag bis zu meinen Auftritten frei. Als älterer Herr stehe ich gern früh auf und gehe spazieren oder flanieren. Ich nutze die Städte, in denen ich bin, um etwas zu unternehmen. (MS)

Ab Dienstag, 28. Januar, verschiedene Spielzeiten, Metropol Theater.
Infos und Tickets: www.metropol-theater-bremen.de

Grün-weiße Winterkollektion



**Strickmütze
Kids Bommel**
19,99 €



**Mütze
New Era grau**
32,99 €



**Strickmütze
Kids reflektierend**
24,99 €



**GOTS
Mütze dunkelgrün**
19,99 €



**Strickmütze
WB schwarz**
19,99 €



**GOTS
Schal dunkelgrün**
24,99 €



**Handschuhe
Softshell Raute**
16,99 €



Pressehaus Bremen und
regionale Zeitungshäuser



04 21 / 36 71 66 16



weser-kurier.de/shop

Versandkosten 3,95 € (ab 30 € Bestellwert versandkostenfrei). Angebot nur solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

**WESER
KURIER**

SHOP

Humoristische Hommage

„Der große Lorient Abend“ im Boulevardtheater



Foto: Boulevardtheater Bremen

Im Januar steht im Boulevardtheater Bremen weiterhin „Der große Lorient Abend“ auf dem Plan, eine Hommage an den 100. Geburtstag von Vicco von Bülow 2023, alias Lorient. Viele seiner unvergessenen Sketche wurden in Bremen produziert.

Lorient gilt bis heute als genialer Komödiant und Menschenbeobachter. Bekannt ist er für seine skurrilen Dialoge und prägnanten Beobachtungen menschlicher Macken. Zitate wie „Die Ente bleibt draußen!“ oder „Kosakenzipfel? Das ist ein Mokka-Trüffel-Parfait ...“ oder „Berta, das Ei ist hart!“ sind seit Langem Kult. Nicht nur im Fernsehen oder im Kinofilm funktionieren diese urkomischen Szenen des Alltags nach wie vor, sondern auch auf der Bühne. In der Inszenierung von Kay Kruppa und Marc Gelhart werden 19 Szenen gespielt. (SM)

Verschiedene Termine, Boulevardtheater Bremen.
Infos: www.boulevardtheater-bremen.de



Foto: Theater Bremen

Gegen Vorurteile

„Funklerwald“ im Theater Bremen

Luchsmädchen Lumi wächst im Funklerwald auf. Waschbärjunge Rus kommt neu dazu und sucht ein Zuhause. Doch manche Funklerwald-Tiere mögen keine Veränderungen. Fuchs Schnauz hetzt die anderen gegen Rus Familie auf. Als Lumi in eine Felspalte fällt, hilft Rus ihr. Sie lernen sich näher kennen und eine heimliche Freundschaft beginnt. Ihre abenteuerliche Reise führt sie in die gefährlichste Region des Waldes, zu der weisen Fledermaus Maushardt und zum geheimen Wandelbaum, wo schwierige Prüfungen auf sie warten. Autorin Stefanie Taschinski hat mit „Funklerwald“ eine Geschichte über Freundschaft und Toleranz geschrieben – ein Plädoyer dafür, sich selbst ein Bild zu machen, statt Vorurteilen zu glauben. (SM)

Verschiedene Termine, Theater Bremen. Infos: www.theaterbremen.de



VERLOSUNG

Wir verlosen 3 x 2 Tickets unter www.stadtmagazin-bremen.de

**BOULEVARD
THEATER
BREMEN** seit
2021



TERMINE:

03.01.2025
04.01.2025
05.01.2025
10.01.2025
11.01.2025 (2x)
12.01.2025
17.01.2025
18.01.2025 (2x)
19.01.2025
24.01.2025
25.01.2025
26.01.2025
31.01.2025



Jetzt Tickets online buchen unter boulevardtheater-bremen.de oder telefonisch **0421 6485320**



„Draußen feiern die Leute“

Sven Pfitzenmaiers Debütroman als Theaterstück

In einem Dorf in Niedersachsen, in dem jährlich das Zwiebelfest für Aufregung sorgt und sonst die Tage eher vorhersehbar sind, verschwinden junge Menschen. Als Flora vermisst wird, nimmt ihre Schwester Jenny zusammen mit drei Klassenkamerad:innen ihre Spur auf, die zu einer mystischen Gestalt namens Rasputin führt. Die Dorfjugendlichen, darunter auch Russlanddeutsche, kennen Ausgrenzung allzu gut und sind so einiges gewohnt. Doch was ihre Spurensuche auslösen wird, geht über ihre Vorstellungen hinaus.

In Sven Pfitzenmaiers Debütroman „Draußen feiern die Leute“ werden die inneren Konflikte des Coming-of-Age, der Wunsch nach Zugehörigkeit sowie die Suche nach Heilung und einer Utopie in einer fantastisch-komischen Formsprache nach außen getragen. Der 1991 in Celle geborene Autor entwirft ein ungewöhnliches Gesellschaftsportrait zwischen Wirklichkeit und Traum, Fantasie und höchst realer Kriminalität. Drogen- und Menschenhandel spielen eine entscheidende Rolle in diesem Roman, der auch eine Kriminalgeschichte erzählt.

Viktor Lamert befasst sich in seiner ersten Inszenierung am Theater Bremen mit kultureller Zugehörigkeit, Zuschreibungen von außen und mit Strategien und Möglichkeiten, diesen auszuweichen. (SM)

Premiere am Donnerstag, 23. Januar, 19.30 Uhr, Theater Bremen, Kleines Haus

Matrosen und Matjes

„Liebe, Last & Fracht“ im Hafen Revue Theater



Im Bremer Hafen der 1950er – zu einer Zeit, als Männer noch echte Kerle sein durften: mittendrin Theodor, nach langer Seefahrt zurück an Land. Zwischen Stauern und Hafendirnen trifft er Labskaus-Gerda und Korn-Hannes. Hin- und hergeworfen zwischen Weltanschauung und Walle, Matrosen und Matjes, beginnt für ihn die Suche nach seiner ewigen, großen Liebe. (SM)

Samstag, 18. Januar, 20 Uhr, Hafen Revue Theater

SCHAUSPIEL
DAS ACHTE LEBEN (FÜR BRILKA)

20 € AUF ALLEN PLÄTZEN

von Nino Haratischwili
Regie: Alize Zandwijk
Theater am Goetheplatz

THEATERBREMEN

Unser Tipp für alle Genießer

ZARAHS DINNER-BUFFET

Freuen Sie sich auf mediterran inspirierte Vorspeisen, wechselnde Pasta-Gerichte und Spezialitäten aus dem Steinofen. Dazu stellen Sie sich Ihre Hauptspeisen an den verschiedenen Food-Stationen zusammen und genießen anschließend eine unserer himmlischen Dessertvariationen.

Donnerstag bis Samstag
35,50 Euro pro Person

Jeden Sonntag ab 11 Uhr Brunch!

Seitenweise

Lesungen in der
Hansestadt



Gemeinsam schmökern

Literatur genießen und besprechen: In der Gruppe werden kurze Texte und Gedichte gelesen und anschließend in ungezwungener Atmosphäre über Eindrücke, Wahrnehmungen und Fragen diskutiert. „Wir lesen!“ ist inspiriert von der Methode „Shared Reading“ und richtet sich an alle, die sich auf diese Weise neu für Literatur begeistern möchten. Es sind keine Literaturkenntnisse erforderlich.

7. Januar, 16 Uhr, Stadtbibliothek Bremen,
Friedo-Lampe-Raum am Wall-Saal

Der Ausbruch

Eine skurrile und rasante Reise durch Schrebergärten und in die eigene Vergangenheit: Max lebt schon immer in Bremen, arbeitet als Angestellter in einem historischen Archiv und ist mit seinem Leben unzufrieden. Aber um daraus auszubrechen, ist er zu schwach. Doch dann meldet sich plötzlich seine Ex-Freundin Iza ... Es ist der Beginn eines burlesken, geradezu filmreifen Abenteuers – und ein Roman über die oft unstillbare Sehnsucht nach Heimat, Jugend und Freiheit.

9. Januar, 18.30 Uhr, Bibliothek Lesum

„LiteraTour Nord“: Heimwärts

Wie kann man ein besserer Vater als der eigene werden? Der Autor Michael Lenz erinnert sich an die Jahre der alten Bundesrepublik, an eine westdeutsche Kleinstadt-Kindheit zwischen Apfelkuchen und Zorn. Unterbrochen werden die Erinnerungen von der Stimme eines Kindes, das die alte BRD nur noch vom Hörensagen kennt. Aus dem Sohn ist nun selbst ein Vater geworden, der seinen eigenen Weg sucht. Die Leseveranstaltung findet statt in Kooperation mit der Uni Bremen und dem Literaturkontor und wird von Axel Dunker moderiert.

12. Januar, 20 Uhr, Theater Bremen



Foto: Thomas Bartilla

Szenen einer Ehe

Anna Loos und Jan Josef Liefers lesen aus Nick-Hornby-Roman

Für das Ehepaar Tom und Louise bedeutete ihre langjährige Ehe die Welt, die nun in eine Sackgasse geraten ist. Mithilfe einer Therapie wollen sie sich wieder näherkommen und treffen sich fortan vor jeder Sitzung im Pub gegenüber. Sie gestehen sich in emotionalen Dialogen Verletzungen und Vernachlässigungen ein und versuchen gemeinsam zu ergründen, was all die Jahre vergessen, verdrängt oder verschwiegen wurde. Schließlich ist die Liebe geblieben ...

Sie sind ein Ehepaar im wahren Leben und stehen nun als eingespieltes Team auf der Bühne: Anna Loos und Jan Josef Liefers spielen und lesen aus dem Buch „Keiner hat gesagt, dass du ausziehen sollst“ des britischen Schriftstellers Nick Hornby („About a Boy“), der für seinen unvergleichlichen Humor bekannt ist. Im Rahmen der Tournee gastieren sie im Januar auch auf der Bühne des Metropol Theaters. (SM)

10. Januar, 20 Uhr, Metropol Theater

„Literatür.Jetzt“ mit Dietlind Falk

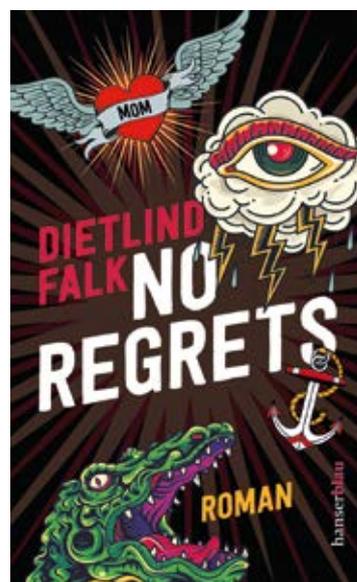
„No Regrets“: Ein Roman über Freundschaft und Freiheit

Die Veranstaltung „Literatür.Jetzt“ geht in die zweite Runde: Im Januar entführt die Düsseldorfer Autorin Dietlind Falk ihre Bremer Leserschaft ins Tattoomilieu und präsentiert eine Geschichte, die durch ihre Pott-Atmosphäre, charmante Rotzigkeit, schräge Typen, viel Freundschaft, Liebe und Humor besticht. Ein müffelnder ausgestopfter Alligator im Schaufenster, leere Bierflaschen auf der Anmeldungstheke, ohrenbetäubender Metal: Willkommen im Tattoostudio „No Regrets“! Dort, irgendwo zwischen Dortmund und Duisburg, stehen die zwei besten Freunde Hänk und Muddy seit Jahrzehnten Rosen,

Anker, Fußballvereinswappen und Totenköpfe. Doch die Welt um sie herum hat sich verändert, und die beiden abgehalfterten Typen sind Auslaufmodelle geworden. Um das „No Regrets“ vor dem Ruin zu retten, holen sie die junge Luz in den Laden – und zwischen den drei Außenseiter:innen entwickelt sich eine tiefe Freundschaft, die das „No Regrets“ mit neuer Lebensfreude erfüllt.

Die Lesereihe wird als Gemeinschaftsprojekt veranstaltet von der Buchhandlung Logbuch, dem Hafenumuseum und dem Kulturhaus Brodelpott. (SM)

17. Januar, 19 Uhr, Hafenumuseum, Am Speicher XI



Cover: Carl Hanser Verlag

Fotos: interDuck



Ente gut,
alles gut!

„Duckomenta“: MomENTE der Kulturgeschichte

Mehr als zwei Millionen junge und erwachsene Besucherinnen und Besucher weltweit haben sie schon bewundert: die anmutige Duckfretete, die Urente Dötzi und die Mona Lisa mit Entenschnabel. Seit Dezember gastiert die familienfreundliche Ausstellung „Duckomenta“ nun ENTlich auch im Bremer Focke Museum. Bis zum 13. April ermöglichen die insgesamt 250 bekannten Kunst- und Kulturobjekte von Weltrang ungewöhnliche Einblicke in die Kunstgeschichte.

Die Exponate mit der Ente als Leitmotiv sollen das Publikum erheitern und vor allem bei jüngeren Generationen das Interesse am jeweiligen Entstehungsprozess wecken. Aberwitzig kommt auch die Geschichte daher, die sich um die tierische Kunst der Künstlergruppe „interDuck“ rankt. Schenkt man dieser Glauben, stammen die Kunstwerke aus einem Paralleluniversum, in dem die Kultur tierähnlicher Wesen – unbemerkt vom Menschen – ebene Kunstobjekte hervorbrachte. Kein

Wunder also, dass Zeugnisse dieser Entenzivilisation von der Steinzeit bis zur Mondlandung Ähnlichkeiten mit unserer Geschichte aufweisen.

Die humorvolle Liaison zwischen Popkultur und Kunstgeschichte kommt seit über 30 Jahren so gut an, dass die Schau längst Kultstatus erreicht hat. Für das Focke Museum kuratiert Bora Akşen die „Duckomenta“ und bezieht ausgewählte Objekte aus der hauseigenen Dauerausstellung ein, die aufgrund der aktuellen Umbauphase nur in Teilen gezeigt wird.



„In allen Räumlichkeiten finden

sich Spuren der Enten“, sagt Akşen. Im Haus Riensberg etwa gesellen sich zum Bremer Porzellan aus der Biedermeierzeit einige filigrane Trinkgefäße mit Schnabel, in der Wissenswerkstatt Archäologie liegen römische Objekte Seite an Seite mit Relikten aus der Entenwelt. Begleitend zur Ausstellung sind Familienaktionen, Kunstworkshops und ein Vortrag des Lachforschers Rainer Stollmann geplant. (SM)

„Duckomenta“ im Focke Museum, bis 13. April 2025

MAGISCHE ILLUMINATIONEN BEWUNDERN
DORT, WO DAS HERZ DER STADT SCHLÄGT.
BREMEN-CITY.DE

LICHTER DER CITY

VIER JAHRESZEITEN
03.01. - 19.01.2025

„SEASONS OF LIGHTS“
STELZEN-ART
SA 11. 01.
AB 18 UHR

STAUNEN
IN BREMEN
CITY CI
CITY INITIATIVE
BREMEN

BREMEN ERLEBEN!

Mit freundlicher Unterstützung: Die Senatorin für Bau, Mobilität und Stadtentwicklung Freie Hansestadt Bremen WFB BREMEN

interDuck

GASTAUSSTELLUNG
ZWEI MILLIONEN
BESUCHE WELTWEIT

DUCKOMENTA

MOMENTE DER
KULTURGESCHICHTE

14. DEZEMBER 2024 BIS 27. APRIL 2025

FOCKE

BREMER LANDESMUSEUM
FÜR KUNST UND KULTURGESCHICHTE

WWW.FOCKE-MUSEUM.DE

QR Code

Die Sparkasse Bremen WESER KURIER Nordwest TICKET BREMEN ERLEBEN!

Was bin ich? Ein Rätsel in Bildern

Der humoristische Dichter Wilhelm Busch sagte einst: „Kalte Füße sind lästig, besonders die eigenen.“ Eine heiße Tasse Tee, eine gefütterte Winterjacke, kuschelige Handschuhe und festes Schuhwerk mit molligen Einlagen sind also derzeit Pflicht. Passend zum frostigen Januar dreht sich unser aktuelles Bilderrätsel um alles, was mit dem Winterwetter zu tun hat oder

dazu beiträgt, dass die Kälte erträglicher wird. Erkennen Sie, um welche Gebäude, Organisationen oder Traditionen es sich bei den unten stehenden Abbildungen handelt? Dann schreiben Sie es in die Kästchen und nehmen Sie mit dem Lösungswort an der Verlosung teil unter www.stadtmagazin-bremen.de. Wir wünschen viel Erfolg – und stets warme Füße!



Fotos: FT. Koch (3), Timo Thalmann

1

			8				
--	--	--	---	--	--	--	--

2

7			9	3					
---	--	--	---	---	--	--	--	--	--

3

5						10	4	
---	--	--	--	--	--	----	---	--

4

	2					1			6
--	---	--	--	--	--	---	--	--	---

Auflösung Bilderrätsel Dezember:

- 1. KLEINE WESER
 - 2. REMBERTIRING
 - 3. SCHNOOR
 - 4. SELWALL
- Lösung: ARTWORK

Lösung:

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

Wir verlosen 2x2 Karten für
„Underwater Bubble Show“
im Metropol Theater
am 19. Februar ab 19 Uhr.

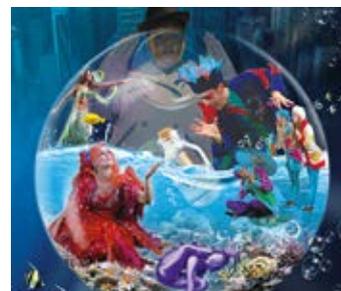


Foto: MTB

IMPRESSUM

STADTMAGAZIN
BREMEN

Herausgeber & Verlag:

WESER-KURIER Mediengruppe
Magazinverlag Bremen GmbH
Martinistraße 43, 28195 Bremen

04 21 / 36 71-49 90
info@stadtmagazin-bremen.de

Geschäftsführung:

Mario Brokate (V.i.S.d.P.)

Redaktion:

Kristina Wiede, Christina Ivanda,
Max Stascheit

Autor:innen:

Jean-Julien Beer, Dirk Böhling, Svenja Conrad,
Matthias Höllings, Werner Schwarz, Temi Tesfay

Grafik/Layout: B.O. Beckmann

Korrektorat: Kerstin Radtke

Anzeigen:

Mario Brokate (verantwortlich),
Anja Höpfner, Anne Zeidler, Dieter Kück,
Per-Uwe Baad

Anzeigenannahme:

Tel 04 21 / 36 71-21 30 und -49 85

Druck:

Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG,
Frankfurter St. 168, 34121 Kassel

Urheberrechte:

Der Nachdruck von Beiträgen ist nur mit
Genehmigung des Verlages und mit Quellen-
angabe gestattet.

Titelbild: Marco Meister

Abonnement:

€ 30,- für 12 Ausgaben
(inkl. MwSt. und Versand)

www.stadtmagazin-bremen.de

Gönn dir, Bremen

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

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

Babyschwimmen
Bis zu 80 Euro pro Kurs*

Seepferdchen
Bis zu 82 Euro pro Kurs*

Osteopathie
3x pro Jahr 80 % Erstattung*

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

*Mehr Infos unter aok.de/bremen

**Jetzt
wechseln!**



AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.

