

Oktober 2025

STADTMAGAZIN BREMEN

Ferienzeit

Kurzweilige Ausflugstipps

Kaffeestadt

Bremen und die braunen Bohnen

Ischa Freimaak!

Volksfest auf der Bürgerweide

Malika Dzumaev und zwei weitere Bremer „Let's Dance“-Stars begeistern Millionen

Tanzen ist ihr Leben

Familienbetrieb seit über **25** Jahren im Norden Deutschlands

WIR ZAUBERN EUCH

URLAUB

AUF DEN TISCH!



WEINE



SPIRITUOSEN

Eine Welt an Köstlichkeiten



OLIVEN / ÖLE

Die Adresse im Norden für hochwertige griechische und mediterrane Lebensmittel.

Besucht unseren
SUPERMARKT in Bremen
und unseren neuen
ONLINE-SHOP.

Wir freuen uns
auf euch!



KÄSE / DIPS



FLEISCH / FISCH

GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN
ATLAS FOOD

GROSS- UND EINZELHANDEL

☎ 0421 394440 🌐 [ATLASFOOD-BREMEN.DE](https://atlasfood-bremen.de) 📱

Simon-Bolivar-Str. 53 • D-28197 Bremen • Mo-Fr: 8-17 Uhr • Sa: 8-14 Uhr

TITELSTORY

- Bremens Tanzstars erobern die Bühne 14
Von Leidenschaft und harter Arbeit

LOKALES

- Ein Indoor-Erlebnis voller Inspiration 7
„HerbstZeit“: Stilvolle Messe mit Landpartie-Charme
- „Space Hub“ bringt das Weltall in die City 12
Innovative Zwischennutzung im ehemaligen Kaufhaus

FREIMARKT

- Ischa Freimaak: 17 Tage Ausnahmezustand 24
Knapp 300 Fahrgeschäfte, Buden und Leckereien

KAFFEESTADT

- Genuss around the world 36
Wie das schwarze Gold auf der ganzen Welt gebrüht wird

FERIENZEIT

- Herbsterlebnisse für die ganze Familie 40
Ausflugsideen von sportlich bis spannend

BÜHNE UND EVENTS

- „Spaß am Chaos“ 54
Interview mit Comedienne Lara Ermer
- Eine Fußballtragödie 65
„Der Zauberer von Öz“ im Theater Bremen

RUBRIKEN

- Kolumnen 4, 16, 21, 32 und 50
Rätsel 66
Impressum 66

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!



BASSE
Immobilien OHG

28277 Bremen • Tel. 0421-614421/-87189063

Mobil: 0173 2404099 / 0177 3381293

info@basse-immobilien.de

www.basse-immobilien.de

Bremen tanzt, feiert und genießt

Ob lockerer Hüftschwung auf einer Party oder ein paar Schritte Discofox auf einer Hochzeit: Für die meisten von uns ist Tanzen ein Hobby, ein Ausdruck von Freude und ein Moment, um den Alltag zu vergessen. Doch für Malika Dzu-maev, Zsolt Sandor Cseke und Evgeny Vinokurov ist es weit mehr: Es ist ihre Berufung, ihr Leben, ihre Leidenschaft. Und sie alle haben ihre ganz besondere Verbindung zu Bremen. In unserer Titelstory erfahren Leser:innen mehr über die drei Tanzprofis, von ihrem glamourösen Job und der Teilnahme an der RTL-Show „Let's Dance“. Es geht aber auch um ihre ganz alltäglichen Freuden und Sorgen sowie die anstehende Tour durch Deutschland und die Schweiz.



Christina Ivanda, stellv. Redaktionsleiterin. Foto: Phil Porter

Das Tanzbein schwingen können Besucher:innen übrigens ab Mitte Oktober wieder auf dem Bremer Freimarkt. Die 990. Ausgabe des Volksfestes lockt mit seinen Festzelten, Buden und Fahrgeschäften Bremer:innen, aber auch Besucher:innen aus der ganzen Region an. Wir haben alle Infos zur fünften Jahreszeit zusammengetragen.

Ein weiteres Highlight ist der „Tag des Kaffees“ am 1. Oktober. Bremen spielt als traditionsreiche Kaffeestadt dabei eine besondere Rolle. Im aktuellen Heft widmen wir uns diesem aromatischen Thema unter anderem mit einem Blick hinter die Kulissen von Bremer Röstereien, die mit viel Leidenschaft und Handwerkskunst außergewöhnliche Kaffeespezialitäten kreieren.

Außerdem beginnen die Herbstferien im Land Bremen. Wer noch nichts vorhat, findet Inspirationen im Rahmen unserer Ferientipps. Und während zum Beispiel der „swb-Marathon“ Anfang Oktober alle Sportbegeisterten auf die Straßen der Hansestadt treibt, sorgen diverse Konzerte, Theaterstücke und weitere Events den ganzen Monat über für kulturelle Unterhaltung.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen das gesamte Team des STADTMAGAZIN Bremen!

REISESERVICE
WOHLFAHRT

mit Reiseleitung von der Abfahrt bis zur Rückkehr

◆ **Leipzig – Weihnachtsmarkt**
27.11. – 30.11.25

◆ **Holsteiner Adventslichter**
04.12. – 07.12.25

◆ **Thüringer Lichterzauber**
11.12. – 14.12.25

◆ **Mandelblüte auf Zypern – Flugreise**
15.02. – 22.02.26

◆ **Lissabon – Flugreise**
01.03. – 06.03.26

◆ **Madeira – Flugreise**
10.03. – 17.03.26

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

Ruf doch mal an!

Ruf doch mal an!“ So hießen nicht nur völlig vergessene Songs von Mike Krüger, den Bläck Föös, Roberto Blanco oder Matthias Reim. „Ruf doch mal an“ war in den 1970er- und 1980er-Jahren auch der Werbeslogan von der Deutschen Bundespost, der die Menschen dazu animieren sollte, sich einen eigenen Telefonanschluss zuzulegen. Man fand den Spruch in Form einer Sprechblase auf Postkarten und als Aufkleber in Telefonzellen, wo er den Satz „Fasse Dich kurz“ ablöste, der bis dato in der Nähe von öffentlichen Fernsprechern mit dem Nachsatz „Nimm Rücksicht auf Wartende“ zu lesen war. In den 1990er-Jahren hatte auch die Telekom den Aufruf „Ruf doch mal an“ für sich entdeckt und ihn musikalisch in lustige Werbespots für kabellose Telefone verpackt.

Die Zeit, in der man für Apparate und nicht für Netze Werbung machte, endete 1999 mit den legendären Worten eines deutschen Tennisspielers: „Bin ich da jetzt schon drin oder was?“ Seitdem hat sich die Telefoniererei stark verändert. Wo früher dicke Telefonbuchwälder zum Hoch- und Aufklappen in gelben Metallzellen hingen, bekommt man heute den digitalen Hinweis für ein passwortfreies Login. Vorbei die Zeiten, an denen nicht telefoniert werden konnte, wenn zeitgleich jemand online war, und Telefongespräche nach 18 Uhr deutlich billiger wurden. Als Ende der 1980er-Jahre Wählscheiben- und Tastenapparate vom „tragbaren Funktelefon für unterwegs“ abgelöst wurden, ahnte niemand, dass man die Worte Handy, Selfie und Smartphone eines Tages im Duden nachschlagen kann.

Heute kann man 24/7 surfen, das Telefon macht die besten Fotos, erinnert an Termine, erleichtert den anonymen Erstkontakt, ersetzt Postkarten, Autogrammwünsche oder heimliche Briefe im Unterricht, und wenn man jemanden beim Ferngespräch ins Gesicht schauen möchte, sind die Worte „auf den Schirm“ nicht mehr nur Käpten Kirk vorbehalten. Wann war das noch, als ich die Nummern meiner Freunde auswendig kannte, die von zu Hause, von Oma und Opa oder der Arbeitsstätte meiner Eltern ganz zu schweigen? Heute weiß ich nicht mal die meiner Kinder – alle eingespeichert! Wer jetzt noch einen Anschluss aus der Dose besitzt, kennt den heimischen Klingelton oft nicht, und wenn doch der Festnetzapparat klingelt, denkt man sofort, jemand sei schwer verletzt!

Auch die Art der Kommunikation hat sich geändert. Wo der erste Satz einmal „Hallo wie geht es dir?“ lautete, sagt man heute „Wo bist du gerade?“. Vorausgesetzt, man spricht live miteinander, anstatt Fragen und Antworten ins Telefon zu sprechen, damit das Gegenüber sie dann abrufen kann. Das Telefon hat die Menschen einst zusammengebracht und kann heute sogar das Gegenteil! Ich frage mich, wie viele kopfgesenkte auf den Minibildschirm fixierte Augenpaare wohl den Partner ihres Lebens verpasst haben, obwohl sie einander in der Bahn, im Wartezimmer oder sonstwo gegenüber saßen. Sollten Sie Ihren Traummenschen nicht verpasst haben, ist jetzt der richtige Moment, dem alten Motto zu folgen: „Ruf doch mal an!“



Dirk Böhling, Jahrgang 1964, ist Schauspieler, Regisseur und Autor. Im STADTMAGAZIN wirft er einen Blick auf seine Generation – und auf Bremen. Mit „Mofa, Engtanz, Bundesjugendspiele“ ist jetzt der dritte Band mit seinen Baby-Boomer-Geschichten erschienen. Das Buch ist für 12,90 EUR in den WESER-KURIER-Kundenzentren sowie im regionalen Buchhandel erhältlich.



Willkommen, Horst!

Zweifingerfaultier Horst ist der neue Star im Zoo am Meer Bremerhaven. Geboren am 28. Mai 2024 im Vogelpark Walsrode, hat er jetzt ein Zuhause bei den Kaiserschnurrbartmarinen und Köhlerschildkröten gefunden. Alle sind in den tropischen Regenwäldern Südamerikas beheimatet. Trotz der Mitbewohner bleibt Horst ganz Faultier: lieber allein unterwegs, entspannt und im Energiesparmodus. Sein langsamer Stoffwechsel passt perfekt zu seiner Pflanzendiät. Mit seinem regenabweisenden Fell und den langen Krallen an zwei Fingern und drei Zehen ist er bestens fürs Baumhängen ausgestattet. (SM)

Bürgerservicecenter zieht um

Neuer Standort ab Februar 2026



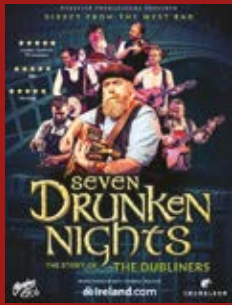
Das Bürgerservicecenter (BSC) zieht zum Februar 2026 von der Pelzerstraße 40 in die Martinistraße 3. Bis zum 23. Januar finden Termine wie gewohnt in der Pelzerstraße statt. In der Vergangenheit gab es häufig Beschwerden über lange Wartezeiten im BSC. Mit dem neuen Standort hofft man auf Verbesserungen.

Das neue Gebäude bietet mit 3800 Quadratmetern deutlich mehr Platz als bisher. Es umfasst das Erdgeschoss und zwei weitere Etagen. Zuvor war dort die Oldenburgische Landesbank (OLB) ansässig, deren Räumlichkeiten von der Bremer Kreditbank übernommen wurden. Der Umzug ist notwendig, da das bisherige Gebäude im Parkhaus Mitte abgerissen wird. Der Umzug war ursprünglich für Herbst geplant, verzögerte sich jedoch durch den Auszug der Voreigentümer. (SM)

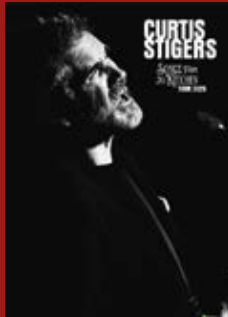


METROPOL THEATER BREMEN

präsentiert:



25.10.25 - 20:00h
**Seven Drunken
Nights**



03.11.25 - 20:00h
Curtis Stigers



06.12.25 - 20:00h
Philharmonic Rock



09.12.25 - 20:00h
**Tom Gaebel
& his Orchestra**



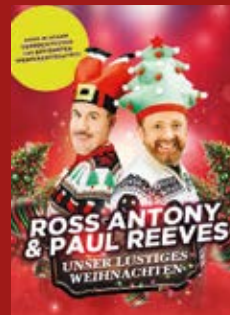
13.12.25 - 20:00h
**Klaus Maria
Brandauer**



14.12.2025 - 18:00h
**Jens Harzer
liest Truman Capote**



18.12.2025 - 20:00h
Bernd Stelter



19.12.25 - 20:00h
**Ross Antony
& Paul Reeves**



03.01.2026 - 20:00h
**Candle Concerts
Best of Musical Classics**



05.01.2026 - 20:00h
**Die unendliche
Geschichte**

Vielfalt, Service & gute Unterhaltung!

montags
Metropol Jazz Lounge

01.10.2025 - 20:00h
Rainhard Fendrich

03.10.2025 - 20:00h
Höhner - 11+11

04.10.2025 - 20:00h
Enis Beslagic

04.10.2025 - 22:45h
JuniorSenior Party

05.10.2025 - 19:30h
The Simon & Garfunkel Story

07.10. - 09.10.2025
Saturday Night Fever

10.10.2025 - 20:00h
Wolfgang Trepper

11.10. - 12.10.2025
The Addams Family

13.10.2025 - 19:00 h
Vanya Usovich

15.10.2025 - 20:00h
TUTTY TRAN

16.10.2025 - 20:00h
Brit Floyd

18.10.2025 - 20:00h
Nights on Broadway

19.10.2025 - 19:00h
Lars Eidinger

23.10.2025 - 19:30h
Storytelling Piano

26.10.2025 - 18:00h
Tim Fischer

30.10.2025 - 20:00h
Herr Schröder

31.10.2025 - 20:00h
Barclay James Harvest

01.11.2025 - 20:00h
Bülent Ceylan

04.11.2025 - 20:00h
RebellComedy

05.11.2025 - 20:00h
Der Nussknacker

07.11.2025 - 20:00h
**Ganz Paris träumt von der
Liebe**

08.11.2025 - 20:00h
**SWR Bigband & Max
Mutzke**

und viele mehr ...

Tickets versandkostenfrei:
metropol-theater-bremen.de



PACKHAUSTHEATER

Mehr Informationen zum Packhaus Theater
sowie Tickets versandkostenfrei: packhaus.theater



03.10.25 - 16.11.25
Lale, Lili, Marleen



17.10.25 - 30.11.25
Meine Nacht mit Elvis



04.12.25 - 11.01.26
Männer und Frauen...



22.02.26 - 20:00 Uhr
D. Fischer singt Rio Reiser

Bremen spielerisch erkunden

Die Hansestadt ist erste Kooperationspartnerin der neuen „CityBuddy“-App

Bremen präsentiert sich als Vorreiter unter den deutschen Städtezielen: Mit der neuen „CityBuddy“-App können Gäste und Einheimische die Hansestadt auf eine völlig neue Weise entdecken. Statt klassischer Listen mit Sehenswürdigkeiten bietet die App maßgeschneiderte Freizeitvorschläge, auch Geheimtipps und kostenlose Ideen – alles wird abgestimmt auf individuelle Vorlieben, Wetter, Mobilität, Budget und die verfügbare Zeit.

Finden statt suchen

Ob bei Sonne oder Regen, allein oder mit Familie, Hund oder Rollstuhl – „CityBuddy“ schlägt passende Aktivitäten vor, die dank Standorterkennung und einer umfangreichen Datenbank sofort umsetzbar sind. Entwickelt wurde die App von der Bremer Agentur „werk85“. Geschäftsführer David Zacharias erklärt: „Wir wollten keine typischen Sehenswürdigkeiten abarbeiten, sondern spontane, auch kurze Aktivitäten ermöglichen.“ Rund 600 Aktivitäten wurden bereits gesammelt, weitere sollen durch die Community hinzukommen.

Finanziell unterstützt wurde die Entwicklung der App durch Mittel aus der Citytax und dem Budget der WFB. Perspektivisch soll das Angebot auch in anderen Städten angeboten werden. (SM)

Die App ist kostenlos im App Store und Google Play Store erhältlich.

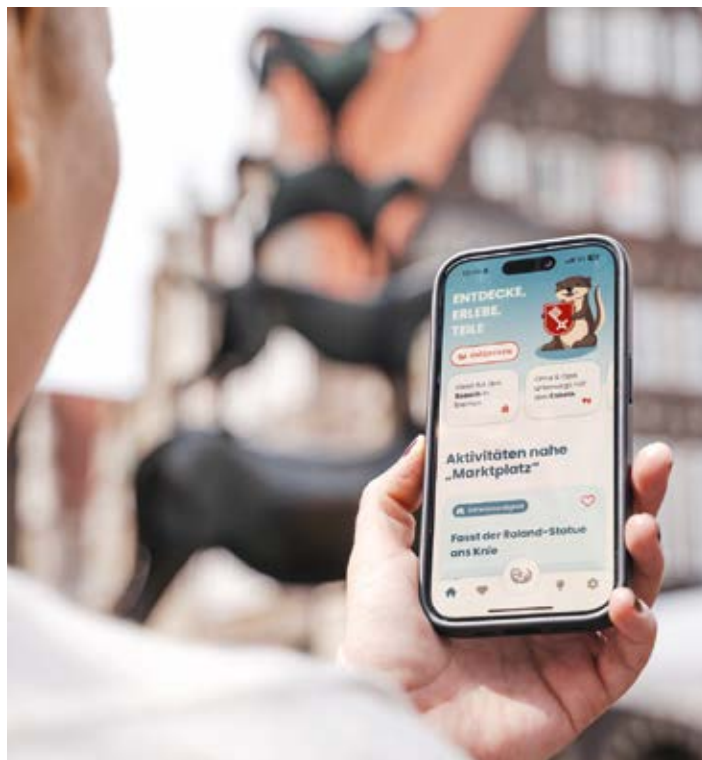


Foto: WFB/Jann Raveling

Positive Bilanz für den Open-Air-Sommer

Vermieter und Leiter der ÖVB-Arena Andreas Adolph zieht ein zufriedenes Fazit

Mit internationalen Acts und nationalen Publikumsmagneten hat die Bremer Bürgerweide im Sommer 2025 ihre Position als eine der wichtigsten Open-Air-Flächen Norddeutschlands eindrucksvoll untermauert. Zehntausende Besucher:innen strömten zu Konzerten von Paul Kalkbrenner, Iron Maiden und Sido sowie zu den beiden Festivalhighlights – der erfolgreichen Premiere des „Turn up“-Festivals und dem Schlager-event „Bremen Olé“. „Alle Veranstaltungen waren hervorragend besucht und verliefen friedlich“, bilanziert Andreas Adolph, Leiter der ÖVB-Arena und Vermieter der Fläche.

Der Open-Air-Sommer auf der Bürgerweide zeigt, wie Kulturveranstaltungen zu einem Motor für Stadtentwicklung werden können: Dank des guten Zusammenspiels von Infrastruktur, lokalen Veranstaltern und öffentlicher Unterstützung hat sich die Fläche mitten in Bremen als Standortfaktor etabliert. „Die Zusammenarbeit mit Veranstaltern und Behörden läuft höchst professionell“, sagt Adolph. „Wir als ÖVB-Arena stellen die Fläche und die nötige Infrastruktur, die Veranstalter bringen das Programm und sichern künstlerische Vielfalt – und die



Foto: Kerstin Möbius

Stadt profitiert von auswertigen Gästen und zusätzlichen Übernachtungen.“ Gleichzeitig stärke der Open-Air-Sommer das Image Bremens als lebendige Musik- und Kulturstadt.

Gute Aussichten für 2026

Auch im kommenden Jahr will das Team um Adolph die Erfolgsreihe fortsetzen und erneut fünf Open-Air-Highlights auf die Bürgerweide bringen. Neben dem „Turn up“-Festival, das aufgrund der großen Nachfrage

auf zwei Tage ausgeweitet wird, und „Bremen Olé“ dürfen sich die Besuchenden auf zwei der erfolgreichsten deutschen Punkrockbands freuen: Die Toten Hosen und die Broilers. Mit Rapperin Nina Chuba wird das Line-up zusätzlich um eine der derzeit angesagtesten Künstlerinnen des Landes ergänzt. „Dass wir schon ein Jahr im Voraus so gut gebucht sind, zeigt, dass die Bürgerweide längst als fester und gefragter Open-Air-Standort etabliert ist“, so Adolph. (SM)

Weitere Infos: www.oevb-arena.de

Ein Indoor-Erlebnis voller Inspiration

„HerbstZeit“: Stilvolle Messe mit Landpartie-Charme / Parallel laufen „TrauZeit“, „GrillGut“ und „Kreativ+Spiel“

Foto: M3B GmbH



Anfang Oktober öffnet die „HerbstZeit“ in der Messe Bremen erstmals ihre Türen und lädt zu einem besonderen Indoor-Erlebnis ein. Diese neue Veranstaltung kombiniert den Charme und das Ambiente einer Landpartie mit den Vorzügen einer stilvollen Messe. Die Besucher:innen erwartet ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm.

Im Mittelpunkt stehen die schönen Dinge des Lebens: Mode, Schmuck, Accessoires, darüber hinaus Genuss, Lifestyle und Interieur. Mit Blick auf die Adventszeit bietet die Ausstellung außerdem Inspirationen für festliche Dekorationen und außergewöhnliche Geschenkideen.

Parallel finden in der Messe Bremen die beliebten Messen „GrillGut“ und „Krea-

tiv+Spiel“ mit einem vielseitigen Angebot für jeden Geschmack statt. Am 4. und 5. Oktober verwandelt sich die Halle 7 außerdem in eine einzigartige Hochzeitswelt. Vom „Save the Date“ bis zu den Flitterwochen – Hochzeitspaare, Freund:innen und Angehörige finden auf der „TrauZeit“ Inspirationen, das perfekte Outfit, verzaubernde Dekoration und Papeterie, passende Locations, kompetente Dienstleister:innen und ein mitreißendes Entertainment. (SM)



Unsere Sonderpublikation HOCHZEIT erscheint einmal im Jahr und ist auf der „TrauZeit“ sowie an ausgewählten Orten erhältlich. Weitere Infos: www.trauzeit-bremen.de



VERLOSUNG

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

200
#möglichmachen
seit 1825

Investieren per App oder per Handschlag?

Mit uns kannst du beides!



Jetzt
informieren und
Depot eröffnen!

Geldanlagen am Kapitalmarkt
sind mit Risiken verbunden.

www.sparkasse-bremen.de/beides



Die Sparkasse
Bremen

Humorvolle Zeitreise

„Baby-Boomer-Geschichten“: Musikalische Lesung von und mit Dirk Böhling

Pointiert, detailreich und ironisch blickt Schauspieler, Regisseur und Autor Dirk Böhling in seinen „Baby-Boomer-Geschichten“ zurück auf seine Kindheit und Jugend, die er mit so vielen geteilt hat. Schließlich sind die sogenannten „Babyboomer-Jahrgänge“ von 1962 bis 1969 immer noch die geburtenstärksten der Bundesrepublik.

Ende Oktober lädt das Mercedes-Benz Kundencenter Bremen zur Lesung mit Dirk Böhling ein, begleitet von Gitarrist Martin Olding. Die Gäste erwartet eine humorvolle und detailreiche Zeitreise in die 70er und 80er Jahre – die Ära von Bundeswehr-Parkas, Prillblumen, der „ZDF-Hitparade“, Cola-Feten, BRAVO-Starschnitten und Bandsalat. Mit pointierten Texten aus seinen Kolumnensammlungen lässt Dirk Böhling die Kindheit und Jugend der Babyboomer-Generation lebendig werden. Dabei weckt er Erinnerungen an kindliche Spitznamen, Tanzstunden oder den ersten Anrufbeantworter – Momente, die zwi-



Gitarrist Martin Olding und Autor Dirk Böhling (v.l.) nehmen die Gäste im Mercedes-Benz Kundencenter Bremen mit auf ihre Zeitreise in die 70er- und 80er-Jahre.

Foto: FR

schen verklärtem Kopfnicken und begeistertem Schmunzeln wechseln.

Musikalisch untermalt Martin Olding die nostalgischen Geschichten und sorgt dafür, dass die Erinnerungen auch klanglich wieder aufleben. Ein unterhaltsamer und

emotionaler Abend, der zum gemeinsamen Erinnern und Lachen einlädt. (SM)

Donnerstag, 23. Oktober, 19 Uhr, Mercedes-Benz Kundencenter Bremen, Im Holter Feld 10.

Weitere Infos: www.mb4.me/TriTop



TRI TOP, DISCO, BANDSALAT

Wir laden Sie am Donnerstag, den 23.10.2025 um 19:00 Uhr zur Lesung von Dirk Böhling im Mercedes-Benz Kundencenter Bremen, Im Holter Feld 10, 28309 Bremen ein. Tauchen Sie ein in die 70er und 80er Jahre – die Zeit von Bundeswehr-Parka, Prillblumen und der „ZDF-Hitparade“, von Cola-Feten, BRAVO-Starschnitt und Bandsalat! Musikalisch begleitet von Martin Olding nimmt Dirk Böhling Sie mit auf eine Reise durch die Kindheit und Jugend der Babyboomer-Generation. Mehr Infos finden Sie über den QR-Code oder unter <https://mb4.me/TriTop>.

Mercedes-Benz



ReiseLust erleben

Coolcation-Ziele, barrierefreies Reisen und mehr

Auf der Urlaubsmesse ReiseLust zeigen rund 150 Ausstellende vom 7. bis 9. November 2025 die schönsten Wege, die Welt zu entdecken – von der Trekking-Tour zum Machu Picchu oder der Safari in Tansania über kühle Sommerdestinationen, sogenannte „Coolcation“-Ziele, in Skandinavien und Schottland bis hin zu überraschenden Erlebnissen in Deutschland.

Bei Klimaführungen vor Ort erfahren die Besucher:innen unter anderem, warum im Schmallenberger Sauerland Pflanzen wachsen, wie sonst nur in der Arktis. Erstmals widmet sich die ReiseLust außerdem in einem eigenen Themenbereich dem barrierefreien Reisen – ein Thema, das Menschen im Rollstuhl besonders betrifft, aber auch für Familien mit Kinderwagen und reisefreudige Großeltern mit Rollatoren von Interesse ist. Spannende Vorträge und spezialisierte Ausstellende zeigen, wie der Mehrgenerationen-Urlaub für alle gelingen kann. (FL)

Weitere Infos: ReiseLust vom 7. bis 9. November in Halle 4 & Halle 5 der Messe Bremen. Öffnungszeiten von 10 bis 18 Uhr. Mehr unter www.reiselust-bremen.de



Foto: M3BGmbH/Oliver Saul



Foto: MET / Entwurf von Es Devlin für „Tristan und Isolde“

Live aus Manhattan auf Bremens größter Leinwand: Die preisgekrönte Veranstaltungsreihe „MET live im Kino“ startet am 18. Oktober mit einem Opernjuwel in die neue Saison. Im Premiumsaal V-MAX des CineStar Kristall-Palast wird Vincenzo Bellinis romantische Oper „La Sonnambula“ übertragen, in der Regie von Rolando Villazón und mit dem neuen Star am Tenorhimmel Xabier Anduaga.

Am 8. November folgt die beliebte Oper Giacomo Puccinis „La Bohème“ in Franco Zeffirellis Inszenierung. Das tragische Liebespaar wird von der jungen armenischen Juliana Grigoryan und Freddie De Tommaso gesungen. Noch im November folgt Richard Strauss' elegante Romanze „Arabella“ in der opulenten Inszenierung des legendären Regisseurs Otto Schenk. Am 13. Dezember kommt es zu einem Treffen der Superstars mit Sonya Yoncheva und Piotr Beczala in Umberto Giordanos leidenschaftlicher Tragödie „Andrea Chénier“. Das neue Jahr startet am 10. Januar mit der Bellini-Oper, „I Puritani“ und verspricht ein virtuoseres Gesangsfeuerwerk. Am 21. März steht Richard Wagners Monumentalwerk „Tristan und Isolde“ auf dem Spielplan, ehe Gabriela Lena Franks farbenprächtiges „El Último Sueño de Frida y Diego“ am 30. Mai die Saison beschließt. (SM)

Infos und Tickets unter: www.cinestar.de







VERANSTALTER:
MESSE BREMEN

MEDIENPARTNER:
WESER KURIER 



Deine Urlaubs-Messe
7. – 9. Nov.
MESSE BREMEN
reiselust-bremen.de



Spezialthema:
Wander Lust



Jetzt Tickets sichern

115 Jahre Freude

„Fashion Night“ zum Start in die neue Saison / Late Night Shopping am 24. Oktober bis 22 Uhr

Ende September fand in der dodenhof ShoppingWelt die jährliche „Fashion Night“ statt – ein modischer Abend mit einer großen Fashionshow, bei der die neuesten Trends auf dem Laufsteg präsentiert wurden. Zu den Models gehörten auch die Finalist:innen des dodenhof Modelcastings-Events „Cast Me!“, darunter die Gewinnerin des Wettbewerbs, Lili-Enola Nusche. Sie ist gleichzeitig das Gesicht der aktuellen Fashion-Kampagne von dodenhof und unter anderem als Model im aktuellen Mode-Prospekt zu sehen.

Die „Fashion Night“ in Posthausen gab nicht nur den Startschuss für die Herbst-/Wintersaison, sondern war zugleich der feierliche Auftakt des diesjährigen 115. Jubiläums von dodenhof. Das Unternehmen wird heute noch von der Familie Dodenhof geführt. Sie hat das Shopping-Center in 115 Jahren kontinuierlich weiterentwickelt, um einen besonderen Ort zum Shoppen, Genießen und Erleben für seine Gäste zu schaffen. Zuletzt



Fotos: dodenhof

wurden Um- und Neubauten wie die Foodhall ROOTS für ein vergrößertes Gastronomieangebot umgesetzt, die Außenbereiche mit Sitzplätzen im Freien und Spielbereichen für Kinder umgestaltet, zahlreiche E-Ladesäulen und neue Fuß- und Radwegeverbindungen auf dem Gelände installiert sowie neue Mietpartner wie Deichmann und TK Maxx an den Standort geholt.

Late Night Shopping

Unter dem Motto „115 Jahre Freude“ finden bei dodenhof den ganzen Herbst über vielfältige Angebots-Aktionen und Events statt. Höhepunkt ist das feierliche Late Night

Shopping am 24. Oktober mit verlängerten Öffnungszeiten bis 22 Uhr und einem bunten Rahmenprogramm – unter anderem mit Kinderschminken, Kürbisschnitzen, Fotobox, Prosecco-Bar und dem Highlight Act „Silver Parade“, die mit Musik und Akrobatik durch das Center zieht und für stimmungsvolle Unterhaltung sorgt.

Zudem veranstaltet dodenhof zum Jubiläum ein großes Gewinnspiel und verlost einen vollelektrischen MINI für zwei Jahre, ganz ohne Leasingkosten. Die Teilnahme ist noch bis zum 31. Oktober vor Ort auf der Aktionsfläche in der Shop-Mall möglich.

Mehr Infos unter: www.shoppingwelt.dodenhof.de

Wir feiern Erntedank!



**BREMEN
ERLEBEN!**





**WOCHEN
MÄRKTE
BREMEN**

Jetzt tolle Herbstaktionen entdecken!

wochenmaerkte-bremen.de

Herbstliche Wochenmärkte

Angebotsvielfalt und besondere Aktionen

Wenn die Tage kürzer werden, zeigen die Bremer Wochenmärkte, was in der Region steckt: knackige Äpfel und Birnen, aromatische Trauben, bunte Kürbisse in allen Formen und Größen. Dazu kommen Spezialitäten, die man nicht überall findet – Quitten zum Beispiel, aus denen man herrlich aromatische Gelees und Chutneys machen kann.

Wer über die Märkte bummelt, spürt die besondere Stimmung dieser Jahreszeit: Die Marktkaufleute schmücken ihre Stände, kleine Aktionen sorgen für Abwechslung. Auf dem Sedanplatz in Vegesack etwa lädt am 4. Oktober ein Glücksrad zum Mitmachen ein, dazu kann man beim Kürbisschätzen seine Fähigkeiten beweisen. Apropos Kürbis: In der Vahr wird am 18. Oktober leckere Kürbisbratwurst aufgetischt. In Lesum wiederum warten am 17. Oktober ein Probiertisch und ein Glücksrad, während am gleichen Tag in Hastedt der Apfel im Mittelpunkt steht: Dort gibt es alkoholfreien Apfelpunsch und ein Würfelspiel mit kleinen Preisen.

So unterschiedlich die Märkte sind, eines haben sie gemeinsam: Sie bringen ein Stück Erntezeit mitten in die Stadt. (SM)



Die Bremer Wochenmärkte locken im Oktober mit besonderen Aktionen.

Foto: M3B GmbH / Vera Doecke

Ein Fest für die „tolle Knolle“

Traditionsreiche Veranstaltung in der Delmenhorster Innenstadt / Rahmenprogramm für die ganze Familie

Am Sonntag, 12. Oktober, steht Delmenhorst wieder ganz im Zeichen der „Kult-Knolle“: Die Delmenhorster Wirtschaftsförderungsgesellschaft lädt zum traditionsreichen Event in die Innenstadt ein. Besucher:innen erwartet vor allem in kulinarischer Hinsicht ein abwechslungsreiches Angebot, unter anderem frische Kartoffeln direkt vom Erzeuger sowie zahlreiche Spezialitäten rund um die beliebten Erdäpfel wie Puffer und Spiralkartoffeln, aber auch frisches Brot, Knipp und weitere Gaumenfreuden.

Verkaufsoffener Sonntag in der City

Neben einem bunten Rahmenprogramm findet zudem ein verkaufsoffener Sonntag von 13 bis 18 Uhr statt. Darüber hinaus können Interessierte Handwerker:innen bei ihrer Kunst über die Schulter schauen, beispielsweise auf dem Rathausbrunnenplatz. Darunter findet sich unter anderem die traditionelle Handarbeitstechnik „Occhi“, bei der mit einem sogenannten Schiffchen



Fotos: DWFG

Spitzen aus Schlaufen und Knoten hergestellt werden.

Die jungen Gäste können sich auf ein Kinderprogramm in der Delmenhorster Markthalle freuen: Der beliebte Kartoffelschälwettbewerb lädt zum Mitmachen ein, während ein Luftballonkünstler und Kinderschminken für zusätzlichen Spaß sorgen. Der Stadtbummel wird von mu-

sikalischen Darbietungen verschiedener Künstler:innen auf den Bühnen im gesamten Innenstadtbereich begleitet.

Für eine ganz besondere Perspektive lohnt sich ein Aufstieg auf den Delmenhorster Wasserturm, der von 13 bis 18 Uhr geöffnet ist. Nach dem Erklimmen von 200 Stufen erwartet die Besucher dort ein atemberaubender Blick über die Stadt.

WESER KURIER präsentiert:

Delmenhorster Kartoffel-fest

So. 12.10.2025
11 bis 18 Uhr

Innenstadt & Markthalle Delmenhorst

- > Verkaufsoffener Sonntag im Innenstadtbereich 13 bis 18 Uhr
- > Buntes Rahmenprogramm mit Livemusik
- > Essen, Trinken und Handwerkskünste
- > Kartoffelschälwettbewerb für Jung und Alt in der Markthalle

Mit freundlicher Unterstützung:

STADTWERKEGRUPPE DELMENHORST
WIR KÜMMERN UNS DRUM.

EWE

LzO
meine Sparkasse

„Space Hub“ bringt das Weltall in die Bremer Innenstadt

Innovative Zwischennutzung: Ehemaliges Kaufhaus wird zum Raumfahrerlebnis

Vom 25. bis 27. November tagt in Bremen die Ministerratskonferenz der Europäischen Weltraumorganisation ESA. Die Hansestadt steht dann wie nie zuvor im Zentrum der europäischen Raumfahrt. Bremen zeigt aber nicht nur als Gastgeber Flagge, mit dem Space Hub wird die Raumfahrt mitten in der Innenstadt für alle Menschen sicht- und erlebbar.

Bereits von Mitte Oktober bis Ende November verwandelt sich das Erdgeschoss des ehemaligen Kaufhof-Gebäudes am Hanseatenhof in eine offene Erlebnisfläche rund um das Thema Raumfahrt. Der „Space Hub“ wird zur interaktiven Ausstellung, bietet ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm, einen offenen Begegnungsraum. Inhalte wie Erdbeobachtung, Navigation, Kommunikation und Weltraumforschung werden anschaulich durch Exponate, Lichtinstallationen und multimediale Inszenierungen vermittelt.

Erlebnis für Jung und Alt

In der Bremer Luft- und Raumfahrtbranche erwirtschaften mehr als 140 Unternehmen und 20 Institute mit rund 12.000 Beschäftigten pro Jahr über 4 Milliarden Euro. „Raumfahrt ist für Bremen ein bedeutender Wirtschafts- und Wissenschaftszweig mit vielen hoch qualifizierten Arbeitsplätzen und großem Zukunftspotenzial. Doch vieles davon bleibt im Verborgenen. Mit dem ‚Space Hub‘ wollen wir das ändern. Wir möchten die Menschen in Bremen mitnehmen und zeigen, welche Rolle Raumfahrt in unserem Alltag spielt“, sagt Wirtschaftssenatorin Kristina Vogt. „Mit dem ‚Space Hub‘ wollen wir Raumfahrt für alle erlebbar machen. Wir möchten zeigen, wie nah sie an unserem Alltag ist, zum Beispiel durch Satellitennavigation, Wettervorhersagen oder moderne Kommunikationstechnologien. Besonders junge Menschen wollen wir für die Möglichkeiten begeistern, die die Raumfahrt ihnen eröffnet, sei es im Rahmen einer Ausbildung, eines Studiums oder im späteren Berufsleben. Raumfahrt ist nicht nur faszinierend, sie bietet auch vielfältige Perspektiven für die Zukunft, und ohne sie läuft im Alltag vieles nicht.“

Ariane-Raketenmodell auf dem Hanseatenhof

Ein besonderes Highlight wird das Modell einer sieben Meter hohen Ariane-6-Rakete auf dem Hanseatenhof. Ziel des Projekts ist es, die Faszination und die Bedeutung der Raumfahrt einem breiten Publikum nahezubringen und insbesondere die Bremer Bevölkerung stärker für dieses Zukunftsthema zu interessieren.

Der „Space Hub“ ist eine gemeinsame Idee von Wirtschaftssenatorin Kristina Vogt, der BRESTADT GmbH und der WFB Wirtschaftsförderung Bremen GmbH. Beteiligt sind außerdem Partner wie das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR), die Europäische Weltraumorganisation ESA, der Bundesverband der deutschen Luft- und Raumfahrtindustrie (BDLI) sowie zahlreiche Akteure aus Industrie und Wissenschaft in Bremen.

„Bremen ist deutlich mehr als Märchen! Neben Stadtmusikanten und unserem historischen Erbe präsentiert das ‚Space Hub‘ zentral und kostenfrei ein weiteres Gesicht der Stadt, auf das Bremerinnen und Bremer stolz sein können. Gleichzeitig ist dies eine tolle Gelegenheit, auch über die Grenzen der Stadt hinaus Bremens



Foto: WFB

Kompetenz und Vielfalt im Bereich Raumfahrt auf besondere Weise zu zeigen. Ebenso ist der ‚Space Hub‘ auch ein Signal für die Innenstadtentwicklung. Die kreative Zwischennutzung des ehemaligen Kaufhausgebäudes zeigt, wie urbane Räume neu gedacht und lebendig gestaltet werden können“, erklärt Oliver Rau, Geschäftsführer der WFB Wirtschaftsförderung Bremen GmbH, die den „Space Hub“ im Auftrag der Senatorin für Wirtschaft, Häfen und Transformation organisiert und die Fläche dafür von der BRESTADT GmbH gemietet hat.

Neue Impulse durch kreative Zwischennutzung

„Mit dem ‚Space Hub‘ bringen wir nicht nur ein faszinierendes Zukunftsthema in die Innenstadt, sondern zeigen auch, wie durch kreative Zwischennutzung neue Impulse für Bremen entstehen können. Wir als BRESTADT freuen uns, dieses besondere Projekt im ehemaligen Kaufhaus zu ermöglichen und damit einen zentralen Ort für Begegnung, Entdeckung und Inspiration zu schaffen“, sagt Bernd Botzenhardt, Geschäftsführer der Stadt- und Quartiersentwicklungsgesellschaft BRESTADT GmbH, die das Gebäude Anfang des Jahres im Rahmen ihres Auftrags, zentrale Orte in der Innenstadt zu transformieren, übernommen hatte.

Parallel zur ESA-Ministerratskonferenz und zur Fachmesse „Space Tech Expo Europe“, die vom 18. bis 20. November in Bremen stattfindet, setzt der „Space Hub“ ein sichtbares Zeichen: Raumfahrt betrifft nicht nur die Industrie und Forschung, sondern die gesamte Gesellschaft, und Bremen gestaltet diese Zukunft aktiv mit.

An der Ausstellung und dem begleitenden Programm wird derzeit intensiv gearbeitet. Weitere Informationen sowie eine Website folgen in Kürze. Das geplante Programm wird fortlaufend erweitert und kann sich im Verlauf noch verändern. (WFB)

Julia Taubitz
Rennrodlerin Team D
Claudia Holzhäuser
Trainerin

Eure Trainer gesucht! (m/w/d)

Teilnahmebedingungen unter www.eure-trainer-gesucht.de/rechtliches

Wir fördern großartiges Ehrenamt.

Nennt uns eure besten Trainerinnen und Trainer.
Gewinnt bis zu 5.000 €* für den Verein und für
eure Nominierten eine Reise mit Team D zu den
Olympischen Winterspielen. sparkasse.de/trainer



Weil's um mehr als Geld geht.



Bremens Tanzstars erobern die Bühne

Von Leidenschaft, harter Arbeit und einer einzigartigen Gemeinschaft auf und neben dem Parkett

Tanzen ist ihr Leben: Zsolt Sandor Cseke, Malika Dzumaev und Evgeny Vinokurov (v.l.) gehen mit der „Let's Dance“-Crew auf große Tour.

Sie gehören zu Bremens bekanntesten Tänzer:innen und begeistern mit ihrem Talent ein Millionenpublikum: Malika Dzumaev, Zsolt Sandor Cseke und Evgeny Vinokurov. Alle drei haben mit Uta und Roberto Albanese beim Grün-Gold-Club trainiert und auf internationaler Ebene große Erfolge gefeiert. Und sie zählen zum Cast der RTL-Liveshow „Let's Dance“, in der Promis mit Turniertänzer:innen in Standard-, Latein- und Modetänzen antreten, um das TV-Publikum und eine professionelle Jury von ihrer Leistung zu überzeugen. In dem Format „Let's Dance – Die Live-Tour“, die durch Deutschland und die Schweiz geht und im November auch in der ÖVB-Arena Halt macht, können Fans die schönsten Tänze von Profis und Promis noch einmal hautnah miterleben.

„Let's Dance“: Ein Dauerbrenner im TV

Mit mittlerweile 18 Staffeln hat sich „Let's Dance“ zu einem Dauerbrenner im deutschen Unterhaltungsprogramm entwickelt. Nur das britische Vorbild „Strictly Come Dancing“ des Senders BBC läuft mit 21 Staffeln noch länger. Die Kombination aus mitreißenden Choreografien, der Leistung der Prominenten und den Entscheidungen von Jury und Publikum sorgt für eine breite Palette an Emotionen. „Man taucht in diese faszinierende Welt ein und fiebert mit den Tänzerinnen und Tänzern mit. Die Zuschauer sehen, dass auch mal Fehler passieren können oder jemand an sich zweifelt. Und dann gibt es diese Momente, in denen jemand einen großartigen Tanz hinlegt, diese Höhen und Tiefen, die so menschlich sind“, sagt Malika Dzumaev. „Genau das macht die Sendung aus: Sie spiegelt das echte Leben wider, in dem auch nicht alles perfekt ist.“

„Es ist wie eine Droge. Man wird ein bisschen süchtig danach.“

Die gebürtige Russin ist seit 2019 Teil von „Let's Dance“. 2024 gewann sie den Wettbewerb mit ihrem Tanzpartner Gabriel Kelly, der sich als Naturtalent herausstellte. Schrittfolgen, Bewegungsabläufe, Haltung, Ausdruck – wer sich schon einmal in Standardtänzen versucht hat, weiß, wie anspruchsvoll dieser Sport ist. „Aber jeder kann tanzen lernen“, ist Dzumaev überzeugt. „Die Frage ist nur, wie lange jemand dafür braucht.“ Für die jeweils zwei Tänze in den Staffelschows, die freitags abends live ausgestrahlt werden, können sich die Paare nur eine Woche vorbereiten. Immer mit dabei: ein Kamerteam. So bekommt das Publikum Einblicke in das Training und auch in das Privatleben der Tanzenden.

Zwischen Showbusiness und Coaching

Nahbar sein, Emotionen zeigen, aber auch Leistung bringen, das alles sei natürlich keine einfache Aufgabe und eine intensive Phase für alle Beteiligten, sagt Evgeny Vinokurov. Aber die Momente auf dem Parkett wären unbeschreiblich. „Viele fragen mich, warum ich diesen Job mache, obwohl er so viel Zeit und Energie kostet. Aber ganz ehrlich: Diese Emotionen und Gefühle, die ich dort erlebe, kann ich im normalen Alltag einfach nicht finden. Es ist wie eine Droge. Man wird ein bisschen süchtig danach.“

Als Leistungssportler sei er harte Arbeit gewöhnt und habe bereits von Kindesbeinen an bis zu sechs Stunden täglich trainiert. „Das ist einfach ein besonderes Mindset, was wir alle im Tanzsport haben“, betont der 34-jährige Lateintänzer, der 2020 zu Grün-Gold kam, um mit seiner jetzigen Frau Nina Bezzubova zu tanzen. Gemeinsam erreichten sie unter anderem den dritten Platz bei der Deutschen Meisterschaft. Sein zweites Standbein als systemischer Coach und Unternehmensberater, sei-



Diego Poth, Sohn von Verona Poth, heimste dieses Jahr den Sieg bei „Let's Dance“ ein und konnte nicht nur das Publikum, sondern auch die drei Jurymitglieder Jorge Gonzales, Motsi Mabuse und Joachim Llambi von seiner Leistung überzeugen. Sowohl Poth als auch die Jury sind bei der Tour dabei.

ne zwei Kinder und sein Zuhause in Bremen-St. Magnus, umgeben von viel Natur, bieten ihm jedoch ein gutes Kontrastprogramm zum schillernden Showbusiness: „Auf der einen Seite liebe ich diese verrückte Tanzwelt, aber ich brauche auch die seriöse Seite. Das hält mich am Boden.“

Neue Ziele nach der Profikarriere

Für Zsolt Sandor Cseke liegt der Fokus auch nach seiner Profikarriere ganz klar auf dem Tanzsport. Während der jüngsten Staffel mit der Influencerin Selfiesandra als Tanzpartnerin hat der Rumäne eine sogenannte Trainer-B-Ausbildung absolviert, um Talente im Leistungssport fördern zu können. Nach dem Training lernte der 37-Jährige oft noch bis Mitternacht für die Prüfungen. „Ich bin tatsächlich einmal umgekippt, aber ich wollte das unbedingt durchziehen. Mein Motto ist: Wenn du etwas liebst, schaffst du das.“

Gemeinsam mit Malika Dzumaev feierte Cseke vor und sogar noch während seiner Anfänge bei „Let's Dance“ im Jahr 2021 große Erfolge, und daran war vor allem der Grün-Gold-Club beteiligt. Die heute 34-jährige Dzumaev kam 2013 zum Tanzen an die Weser, parallel studierte sie an der Bremer Universität Gesundheitswissenschaften. 2015 suchte sie einen neuen Tanzpartner. Ihr Trainer Roberto Albanese dachte sofort an Cseke, der kurz zuvor ungarischer Vizemeister in den Lateinamerikanischen Tänzen wurde. Nach zahlreichen Siegen bei internationalen Amateurwettkämpfen im In- und Ausland wechselte das auch privat liierte Paar 2022 zu den Professionals und gewann unter anderem bei der Weltmeisterschaft Latein die Bronze-Medaille.

In Freundschaft verbunden

Vergangenes Jahr trennten sich schließlich die Wege und sie beendeten ihre Turnierkarriere, blieben aber befreundet. Zuletzt unterstützten sie sich gegenseitig bei den Choreografien für die „Let's Dance“-Sendungen. Nachdem Dzumaev an der Seite des Musikers Ben Zucker bereits nach vier Shows ausgeschieden war, gab sie Cseke und seiner Tanzpartnerin Selfiesandra kreativen Input. Mit Erfolg: Obwohl anfangs wohl niemand so richtig mit ihr gerechnet hatte, tanzte sich Selfiesandra in die Herzen der „Let's Dance“-Fans und die beiden ergatterten den vierten Platz.

Auch privat tanzt der Leistungssportler wieder im siebten Himmel: Vor Kurzem gab Cseke seine Verlobung mit Freundin Anna-Lena bekannt und zog von Bremen nach Nordrhein-Westfalen. Fällt es ihm schwer, so frisch verliebt bald auf Tour zu gehen? „Im Gegenteil“, sagt er. „In der Vorbereitung müssen wir alle gemeinsam eine Woche lang sehr hart und intensiv proben, aber dann ist es 25 Mal derselbe Ablauf. So können wir zwischen den Shows ein paar Tage nach Hause fahren.“

Vorfreude auf das Tourprogramm

Während Cseke und Evgeny Vinokurov dem Tourstart Anfang November entgegenfiebert, hofft Dzumaev, dass sie bis dahin wieder fit genug für das Tanzen ist: Im Mai landete sie mit einem Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule im Krankenhaus und musste sogar operiert werden. Nicht nur körperlich, sondern auch mental sei das eine sehr belastende Zeit gewesen. „Tanzen ist meine Leidenschaft, mein Leben. Das hat mir ehrlich gesagt den Boden unter den Füßen weggerissen. Aber in so einer Situation muss man versuchen, stark und positiv zu bleiben, auch wenn es mir zwischendurch sehr schwergefallen ist.“

Allmählich steigt sie wieder ins Training ein und ist trotz allem zuversichtlich, dass sie zum Tourstart in Riesa am 1. November wieder vollen Einsatz zeigen kann. Sie freut sich sehr darauf, auch in diesem Jahr wieder teilnehmen zu

dürfen, vor allem wegen des besonderen Zusammenhalts unter den Profis: „Die Tour fühlt sich für mich immer wie eine Klassenfahrt an. Wir verbringen alle viel Zeit zusammen, machen Spieleabende oder gehen mal aus. Für diese Dinge bleibt während der Staffel einfach keine Zeit.“ Und auch für das Publikum seien die Shows mit Lichteffekten, den Kostümen und Choreografien ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie. Viele bekämen mit der Tour die Möglichkeit, einmal hautnah dabei zu sein. „Diese einzigartige Atmosphäre liebe ich wirklich sehr.“ (CI)

„Let's Dance – Die Live-Tour“, Mittwoch, 19. November, 20 Uhr, ÖVB-Arena



VERLOSUNG

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

AUS DEM HERZEN DER RAUTE

Wer baut das Weserstadion aus?

Zahlen lügen nicht – diese Weisheit wird im Profifußball sehr oft benutzt, sie stimmt aber längst nicht immer. In einem Fall stimmt sie ganz sicher: Wenn es darum geht, was die Werder-Fans wirklich bewegt. Denn nicht nur im Profifußball kann man heute alles Mögliche messen. In Zeiten des digitalen Medienwandels gilt das auch für Berichte über Werder Bremen. Und siehe da: Kein Fußballartikel in dieser Stadt wurde in den vergangenen Monaten so oft angeklickt und gelesen wie der Beitrag im WESER-KURIER über einen möglichen Ausbau des Weserstadions.

Klar ist: Das riesig wirkende Stadion ist zu klein. Mit „nur“ 42.000 Plätzen ist es deutlich kleiner als bei vielen Konkurrenten in der Bundesliga. Viele Fans haben fast keine Chance, mal Tickets für sich, die Familie oder die Freunde zu kaufen. Das Stadion ist immer voll. Wer eine Eintrittskarte im freien Verkauf ergattert, kann sich glücklich schätzen.



Foto: Pixelio.de/Hathi

Ein Ausbau des Weserstadions wäre sehr teuer, und noch heute müssen Werder und die Stadt knapp 60 Millionen vom letzten Umbau zurückzahlen. Diese Baumaßnahmen endeten 2011. Dass man damals nicht größer dachte, mit mehr Zuschauerplätzen, war aus heutiger Sicht eine Sünde. Aber hinterher ist man immer schlauer. Damals fehlten in Bremen das nötige Geld und der Mut.

Man kann eben nicht in die Zukunft schauen. Es ist erst wenige Jahre her, dass die Bundesligavereine in der Pandemie die Sorge hatten, dass nach der Krise keiner mehr zu Großveranstaltungen in die Stadien kommt. Heute weiß man: Es kommen mehr als je zuvor. Dass so viele Fans und Familien zu den Highlight-Spielen der Werder-Frauen ins Weserstadion gehen, liegt auch daran, dass es für viele die einzige Chance ist, dort mal ein Spiel zu sehen.

Die Frage, ob Werder und die Stadt Bremen das Stadion vergrößern, ist für die Zukunft des Fußballstandortes Bremen von zentraler Bedeutung. Bedenken gibt es viele: die Statik, das Geld, die Bauzeit und die Frage, wie groß denn eigentlich gut wäre. Am Ende wird es starke Persönlichkeiten aus dem Fußball, der Wirtschaft und der Politik brauchen, die das zu ihrem Herzensprojekt machen. Ohne eine Kombination aus Mut und Geld wird sich nichts ändern.



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.

„Bremer Hof“ statt Parkhaus Mitte

Ein Neubau für mehr Leben in der Innenstadt



Visualisierung: Hild und K

Ein Stück Stadtgeschichte weicht der Zukunft: Das Parkhaus Mitte, eine Hochgarage mit 933 Stellplätzen, wird in zwei Jahren abgerissen. Diese Entscheidung der Stadtentwicklungsgesellschaft Brestadt markiert einen Wendepunkt in der Neugestaltung der Innenstadt. Denn wo heute noch Autos parken, soll bald der „Bremer Hof“ entstehen – ein Bau, der nicht nur architektonisch, sondern auch städtebaulich neue Maßstäbe setzt.

Neue Wege für die Innenstadt

Der Abriss des jetzigen Gebäudes ist Teil eines umfassenden Plans, die Innenstadt durch Brestadt attraktiver und lebenswerter zu gestalten. Dabei sollen neue Rundläufe entstehen, die angrenzende Straßen wie die Knochenhauerstraße einbeziehen. Ziel ist es, nicht nur Wege, sondern Plätze, Nischen und Ecken zu schaffen, die zum Verweilen einladen. Das oft zitierte Schlagwort „Aufenthaltsqualität“ wird hier mit Leben gefüllt.

Die 933 Parkplätze des Parkhauses Mitte werden ersatzlos wegfallen. Bremens Bürgermeister Andreas Bovenschulte zeigte sich bei der Präsentation der Pläne zuversichtlich, dass der vorhandene Parkraum in der Innenstadt ausreicht. Er verwies auf den wachsenden Anteil des öffentlichen Nahverkehrs (ÖPNV) am Verkehrsaufkommen. „Vom Stadtrand und aus dem Umland wird man weiterhin mit dem Auto in die City fahren können, aber es gibt immer mehr Alternativen“, so Bovenschulte.

Vielfältige Nutzungsmöglichkeiten

Das Münchener Architekturbüro Hild und K hat den geplanten Neubau entworfen. Die Idee: Er soll nicht nur ein architektonisches Highlight werden, sondern auch ein Ort, der Wohnen, Arbeiten, Einkaufen und Kultur miteinander verbindet. Das Konzept überzeugte die Jury eines Architekturwettbewerbs zudem durch seine klassische Formensprache, die sich an die backsteinerne Tradition der Kontorhäuser anlehnt. Die Erdgeschossenebene ist für Einzelhandel und Gastronomie vorgesehen, auf den Ebenen 1 bis 3 finden sich Büros und Gewerbe wieder. Auf den Ebenen 4 und 5 entsteht in der Ausrichtung zur Kleinen Hundestraße ein flexibler Veranstaltungsraum und auf Ebene 6 ein öffentlich zugänglicher Dachgarten. (SM)

Weitere Infos: www.brestadt.de



Foto: Fanslau Fotografie

Bremens größtes Laufevent

20. „swb-Marathon“ lockt Anfang Oktober Tausende Sportler:innen auf die Straßen

Beim 20. „swb-Marathon“ verwandelt sich die Hansestadt Bremen am ersten Oktobersonntag erneut in ein Laufparadies für rund 8500 Läufer:innen aus ganz Deutschland.

Neben dem Hauptlauf „swb-Marathon“ stehen der „Hirsch-Zehn-Kilometerlauf“, der „AOK-Kinderlauf“ und der „AOK-Halbmarathon“ auf dem Programm. Beim Letztgenannten wird auch in diesem Jahr die größte Laufgruppe auf die Strecke gehen. Die verschiedenen Distanzen ermög-

lichen es Laufenden jeden Alters und Könnens, an Bremens größtem Event dieser Art teilzunehmen und ihre sportlichen Ziele zu erreichen.

Die Route zeigt Bremen in seiner ganzen Vielfalt und führt über beziehungsweise vorbei an einigen der schönsten Straßen und bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Hansestadt. Läufer:innen und Zuschauende können sich unter anderem auf den Werdersee, das Weserwehr, den Rhododendron-Park, die Universität, den

Bürgerpark mit angrenzendem Torhafen, die Überseestadt sowie die Schlachte und zum Abschluss über den Lauf durch das Weserstadion freuen, bevor es entlang des Osterdeichs zurück auf den Marktplatz geht.

Gestartet wird um 9.30 Uhr mit dem „swb-Marathon“ auf dem Marktplatz. Dort kommen die Teilnehmenden auch ins Ziel. (SM)

Weitere Infos: www.swb-marathon.com



DER SCHNELLSTE STADTRUNDGANG BREMENS

Am ersten Oktoberwochenende verwandelt sich Bremen zum 20. Mal in eine riesige Laufbühne über 42,195 km.

Allen Teilnehmenden und Zuschauern wünschen wir sportliche Bestleistungen und viel Freude beim Jubiläumslauf entlang von Marktplatz, Parks, Weserstadion und vielen weiteren Sehenswürdigkeiten der Hansestadt.

Anmeldung, Strecken, Startzeiten und alles Wissenswerte unter

swb-marathon.com

swb

FÜR HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR MICH.

Mit spitzer Feder

26. „Deutscher Karikaturenpreis“ im Theater Bremen

Noch sind die Namen geheim, sie stehen aber schon fest: Die Sieger:innen des „Deutschen Karikaturenpreises“ 2025 stehen fest. Anfang November findet die Preisverleihung im Theater Bremen statt, bei der die Gewinner:innen der begehrten „Geflügelten Bleistifte“ in Gold, Silber und Bronze gekürt werden. Unter dem diesjährigen Motto „Jetzt seid ihr dran!“ haben sich 262 Künstler:innen mit 1208 Einreichungen kreativ mit dem Thema Generationenkonflikt auseinandergesetzt. Doch wer die Preise mit nach Hause nehmen darf, bleibt bis zur Verleihung streng geheim.

Die Veranstaltung ist nicht nur ein Höhepunkt für die Karikaturist:innen, sondern auch ein kulturelles Highlight in der Stadt. Bereits einen Tag nach der Verleihung eröffnet die dazugehörige Ausstellung in der Bremischen Bürgerschaft, die eine Auswahl der besten Karikaturen präsentiert. Damit wird Bremen erneut zur Bühne für scharfsinnigen Humor und gesellschaftskritische Kunst. Die Ausstellung bietet den Besucher:innen die Möglichkeit, nicht nur die Werke der Preisträger:innen zu bewundern, sondern auch ihren eigenen Favoriten zu wählen: den Publikumsliebling.

Der „Deutsche Karikaturenpreis“, 2000 von der „Sächsischen Zeitung“ ins Leben gerufen und seit 2016 gemeinsam mit dem WESER-KURIER ausgerichtet, ist längst eine Institution. Mit insgesamt 11.000 Euro Preisgeld und einer hochkarätigen Jury, zu der in diesem Jahr auch das Vorjahressieger-Duo Hauck & Bauer gehört, setzt der Wettbewerb Maßstäbe in der deutschsprachigen Karikaturenszene.



2023 fand die Preisverleihung zuletzt in Bremen statt, damals sorgte Bodo Wartke am Klavier für Unterhaltung. Foto: Deutscher Karikaturenpreis

Wer live dabei sein möchte: Tickets für die Preisverleihung am 2. November sind unter www.nordwest-ticket.de erhältlich. Durch die Veranstaltung führt Kabarettist und Autor Bernd Giesecking, Laudator ist der Autor und Satiriker Dietmar Wischmeyer. Als Special Guest hat sich Entertainerin Gayle Tufts angekündigt. (SM)

Sonntag, 2. November, 11 Uhr, Theater Bremen.
Weitere Infos: www.deutscherkarikaturenpreis.de

präsentiert von
Antenne NIEDERSACHSEN

80er & 90er PARTY

Bremens coolste Reise in die Vergangenheit

28.11.2025 · ÖVB-Arena

Nordwest TICKET

25 Jahre: Jubiläum mit Herz

Sonderausstellung „LIEBE.“ zeigt große Gefühle und spannende Forschung im Universum® Bremen

Am 9. September feierte das Universum® Bremen seinen 25. Geburtstag – und bleibt dabei seinem Ruf treu, Besucher:innen immer wieder mit frischen Ideen, spannenden Veranstaltungen und gesellschaftsrelevanten Sonderausstellungen zu überraschen. Aktuell schlägt das Mitmach-Museum mit der Ausstellung „LIEBE.“ besonders emotionale Töne an. Auf 550 Quadratmetern dreht sich alles um das wohl schönste Gefühl der Welt – in all seinen Facetten, von Herzklopfen bis Hirnforschung.

Liebe ist vielseitig: Sie kann beruhigen oder aufregen, uns stärken oder ins Wanken bringen, ein Leben lang halten oder nur einen flüchtigen Moment bestehen. Schon in der Antike wurde zwischen romantischer, freundschaftlicher, familiärer und selbstloser Liebe unterschieden – und auch heute zeigt sich, wie unterschiedlich sie gelebt und empfunden wird. Die Ausstellung lädt ein, das eigene Verständnis von Liebe zu hinterfragen, und verbindet wissenschaftliche Perspektiven aus Psychologie, Soziologie, Philosophie und Neurowissenschaft mit ganz persönlichen Geschichten.

Sieben Themenbereiche machen das vielschichtige Thema erfahrbar. Bei den „Objekten der Liebe“ treffen persönliche Erinnerungsstücke auf große Gefühle – jedes trägt seine eigene Geschichte in sich, sei es eine Tasse, die an den liebevoll gedeckten Frühstückstisch bei der Oma erinnert, die erste Mütze des eigenen Babys oder Engelsflügel aus dem Stoff eines Hochzeitskleides. Im Bereich „Bindung“ zeigt eine Fotoreihe, wie sich geliebte Kuscheltiere im Laufe vieler Jahre verändern. „Sexualität: Körperliches Be-



Foto: Universum® Bremen

gehen“ widmet sich sowohl biologischen Details als auch gesellschaftlichen Aspekten – ergänzt durch humorvolle Kinderfragen mit charmanten Antworten.

Am Mittwoch, 8. Oktober, bietet das Mitmach-Museum eine weitere Abendöffnung von 18 bis 22 Uhr an, bei der nicht nur die „LIEBE.“-Ausstellung zum Entdecken einlädt, sondern das ganze Universum®. Abgerundet wird das Abendprogramm von zwei zusätzlichen Science Shows, bei denen Gäste garantiert ins Staunen kommen.

Weitere Infos unter: www.universum-bremen.de

25 JAHRE UNIVERSUM® BREMEN – DANKE IHR LIEBEN!

Ein Vierteljahrhundert voller Staunen, Forschen und Lachen – und das dank euch, unseren wunderbaren Gästen! Ihr seid eine/r von 7 Millionen! Ihr habt das Universum® zu einem Ort gemacht, an dem Wissenschaft lebendig wird. Auf die nächsten 25 Jahre voller Entdeckungen – unser Herz schlägt für euch!



Stadtgeschehen

Mittendrin statt nur dabei: Promis, Politik und Partys



V.l.: Sportsenator Ulrich Mäurer und Christian Stubbe (Bremer HC).



V.l.: Sebastian Reiher, Mario Roggow, Jens Wiegandt und Erik Weispfennig.



Grün-Gold-Trainer Roberto Albanese, LSB-Präsidentin Eva Quante-Brandt und Jens Steinmann (1. Vorsitzender Grün-Gold).



Die Fußballtrainer des SV Hemelingen Günter (links) und Feyhat Tuncel.

„La Ola“ für Bremen

Beim fünften „Bremer Sportgipfel“ des WESER-KURIER rückte einmal mehr die Bedeutung des Sports für die Hansestadt in den Mittelpunkt. Rund 370 Gäste – darunter der noch bis Jahresende amtierende Sportsenator Ulrich Mäurer, Werder-Legenden wie Jonny Otten und Thomas Wolter sowie Ex-Schiedsrichter Peter Gagelmann – kamen im Mercedes-Benz-Kundencenter zusammen, um sich sportartübergreifend auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Schon der Empfang war ein kleines Highlight: Die Einlaufkinder des FC Oberneuland begrüßten die Ankommenden mit einer La-Ola-Welle. Neben Gesprächen gab es auch sportliche Mitmachaktionen. Angeleitet von Profis der Eisbären Bremerhaven konnte man sich im Basketball versuchen, während der Behindertensportverband Stocksport vorstellte. Besonders beeindruckend war die Vorführung der Sportart Showdown durch den Sportverein 1860: Dabei treten Spieler:innen mit verbundenen Augen an, um mit einem Holzschläger einen Rasselball ins gegnerische Tor zu befördern – ein inklusiver Sport, der Konzentration und Reaktionsvermögen fordert. (CI)

MATTHIAS HÖLLINGS – TYPISCH BREMEN

Buchstabensalat

Wenn mir urplötzlich ein Thema für meine Kolumne einfällt, setze ich mich meist sofort an mein Laptop und versuche die umher schwirrenden Gedanken möglichst schnell in die Tasten zu hauen. Da von meinem Schreibmaschinen-Zehnfingersystem aus grauer Vorzeit in der Regel nur noch zwei Finger zur Eingabe übrig bleiben, umgibt mich immer eine hohe Fehlerquote. Ich ahne zwar, wo sich die einzelnen Buchstaben in etwa auf der Tastatur befinden, aber die Trefferquote nimmt bei mir sehr schnell ab. Doch wozu gibt es in der Redaktion Korrekturleser:innen? Diesmal möchte ich sie jedoch extra einmal nicht bemühen.

Das Thema dieser Kolumne sollte sich um das Thema Essen drehen. Ich hatte mit einiger Verwunderung gelesen, dass der Autohersteller Volkswagen neben Autos jetzt auch Currywurst als Kompletgericht für die Mikrowelle in die Supermärkte bringen will. Zum Selbstbrauen hatten sie die Wurst schon 2007 dort platziert. Veilliecht kommt denmsächt auch noch die Bulli-Bockwurst dzua und wahrscheinlich gbit's biem Shclahcter auch bald Ersatzteile für Aouts. Doch VW steht dmait nicht allein. In Bremerhaven ist die Firma Frosta, bekannt für Teifkühlerichte, auf die Idee gekommen, aus in der Produktion übrig gebleibneen Karottenschnipsel einen leckeren Korattnekuchen nach Reinheitsgebot zu backen.

Als ich diese ersten Zeilen noch einmal durchgelesen habe, sind mir natürlich sofort einige Buchstabendreher aufgefallen, aber eben nicht alle. Wiseo knotne ich das lseen? Genau diese Frage hat sich auch die Autorin Karina Hermann gestellt, als sie 2018 darüber ein Buch geschrieben hat. Sie ist der Meinung, dass wir mit dem primären visuellen Kortex lesen, der sich im hinteren Teil des Gehirns befindet und kommt zu dem Schluss, dass unser Gehirn eigentlich alles über Kopf liest und dabei die Worte nur überfliegt. Das soll auch ein Grund dafür sein, dass in Manuskripten oft nicht alle Rechtschreibfehler gefunden werden:

Enie Sudite enier enlgishcen Uviniserät bleegt, dsas es vllkomemn eagl ist, in wleher Riehenloffe die Bhschbaeutn der Wröetr snid, die wir lseen. Das Ezinige, das whtciig ist, ist dass der etsre und lztete Bhsbcutae rhictig snid. Der Gunrd düfar ist, dass wir nhcit jdeen Bhuctsbaen enzilen lseen, sndoern das Wrot als Gaznes ekernenn.

Naja, wenn das so ist, brauche ich mir beim Schreiben ja in Zukunft nicht mehr solche Mühe zu geben. Also noch einmal von vorne: Frosta bringt statt Shelemmerfelit und Hhünerfrik-sesae jetzt auch Karottenkuchen auf den Mrakt. Und bei Ekeda und Netto gibt es Cyrruwsurt von VW aus Wfolsurbg. Dann ist es ja auch nchit mher weit bis zur Bchutsabensuppe vom Sdatt-mgaazn.

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.



Foto: freepik.com / Waewikidja



Bürgermeister Andreas Bovenschulte überreicht Regina Heygster das Verdienstkreuz für ihre Gestaltung des Friedentunnels.

Auszeichnung für den Frieden

Bremen hat jetzt auch ganz offiziell einen Tunnel, der mehr für den Frieden und die Völkerverständigung tut als so manche Politiker:innen: Die Bremer Künstlerin Regina Heygster erhielt das Verdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland „für ihr Engagement zur Realisierung des Friedentunnels und ihren Einsatz für Frieden, Verständigung und Toleranz zwischen Kulturen und Religionen“, wie es in der Begründung heißt. Mit ihrer künstlerischen Gestaltung habe Heygster einen Ort geschaffen, „der nicht nur das Stadtbild Bremens prägt, sondern auch Menschen miteinander ins Gespräch bringt. Daneben wirkt der Friedentunnel auch noch als außerschulischer Lernort weit über die Stadt hinaus“, sagte Bürgermeister Andreas Bovenschulte bei der feierlichen Übergabe im Kaminsaal des Rathauses. (CI)



Hotelinhaber Detlef Pauls präsentiert gemeinsam mit Christin Reincke (Empfangsleitung) und Michael Ziegler (stellvertretender Bankettverkaufsleiter) die Spendenbox.

Sauber sparen, Gutes tun

Das Munte-Wellnesshotel am Stadtwald zeigt, wie Nachhaltigkeit und soziales Engagement Hand in Hand gehen können: Seit mehr als fünf Jahren spendet das Hotel fünf Euro pro Übernachtung ohne Zimmerreinigung an Bremer Organisationen – alternativ können die Gäste einen Gutschein für die Bar wählen. So werden Ressourcen geschont und Gutes getan. Kürzlich übergaben Christin Reincke, Michael Ziegler und Inhaber Detlef Pauls stolze 1440 Euro an Trauerland und den Bremer Treff. (CI)



Foto: F. Pusch

Entdecken. Genießen. Weitersagen.

Produkthinweise an info@stadtmagazin-bremen.de



Foto: Made in Bremen

Der Corpus-Delicti-Likör

1831 wurde Gesche Gottfried, Bremens berühmteste Giftmörderin, auf dem Domshof hingerichtet. 15 Seelen fielen zuvor ihrem Arsen-Gift in der sogenannten Mäusebutter zum Opfer. Bis heute rankt sich eine düstere Legende um sie: Angeblich habe sie einen süßen Likör geschaffen, um weitere Unschuldige zu verführen. Die Bremerhavener Spirituosenmanufaktur Copper & Brave haucht diesen Gerüchten neues Leben in flüssiger Form ein und präsentiert mit „Fofftein Seel“ den weltweit ersten Corpus-Delicti-Likör. Die Kreation verbindet feinstes Weizendestillat mit Rumrosinen, Orangen- und Zitruszesten, Kaneel, Mandeln, Vanille und Meersalz – eine Mischung aus Verführung und Mahnung. Jeder Tropfen erinnert an die schaurige Bremer Geschichte und zeigt, wie nah Süße und Finsternis beieinanderliegen.

„Fofftein Seel – The World's Only Corpus Delicti Liqueur“, 31 % vol., Inhalt 0,7 Liter für 39,95 Euro erhältlich bei Made in Bremen, Domshof 11, und online unter www.madeinbremen.com.



VERLOSUNG

Wir verlosen drei Flaschen „Fofftein Seel“ (Teilnahme ab 18 Jahre) unter: www.stadtmagazin-bremen.de

Süße Stadtgeschichte

1673 eröffnete mit der „Coffi-, Potasie- und Schokolati-Schenke“ von Jan Jantz van Huesden am Marktplatz das erste Kaffeehaus der Stadt. Der Duft von Mokka und Schokolade zog damals durch den Schütting – und lebt heute in den Bremer Kaffee-Klunkern weiter. Die Mokka-Aromen und der Schokoladenkern erinnern genussvoll an Bremens Kaffeetradition.

80-Gramm-Beutel für 2,95 Euro, 175-Gramm-Schachtel für 4,95 Euro. Erhältlich bei Made in Bremen, Domshof 11, oder online unter www.madeinbremen.com.



Foto: Made in Bremen

Betrieb, Bewegung und Bruch

Ein junger Bremer erlebt in den 1970er-Jahren den politischen Ernstfall: Als Angestellter in einem Industriebetrieb gründet er eine Gewerkschaftsgruppe, wird mit 23 Jahren Betriebsratsvorsitzender und steigt in einer kommunistischen Organisation auf. Harald Deerbergs autobiografisch gefärbter Roman „Revolutionäre Bremer Jahre“ schildert eindrucksvoll die Arbeitskämpfe, politischen Aktionen und privaten Brüche dieser Zeit – von verdeckter Überwachung bis hin zum Protest gegen die Rekrutenvereidigung im Weserstadion. Lebensnah, dicht und ohne Pathos erzählt, ist das Buch das eindringliche Porträt eines Jahrzehnts, das heute fast unwirklich wirkt – dessen Ursprung aber in Bremen tiefe Spuren hinterließ.



Cover: Kellner Verlag

304 Seiten, 16 Euro, erhältlich beim Kellner Verlag.



Foto: Made in Bremen

100 limitierte Gift-Shirts

Dennis Poschmann interpretiert Gesche Gottfried: Mit seiner neuen Edition „Angelus Bremensis, et venenum in butyros“ widmet sich der Bremer Künstler einer der düstersten Figuren der Stadtgeschichte. Gesche Gottfried (1785 bis 1831), auch bekannt als der Engel von Bremen, pflegte ihre Opfer liebevoll – und vergiftete sie zugleich mit Mäusebutter. Poschmann greift dieses doppelte Gesicht künstlerisch auf: Als limitierter Siebdruck (100 Exemplare) auf hochwertigen Shirts der Marke Tee Jays vereint die Edition feine Ästhetik mit historischem Schrecken. Der Künstler ist am 18. Oktober von 16 bis 18 Uhr bei Made in Bremen zu Gast, signiert Skizzen und Drucke und gibt Einblicke in seine Arbeit.

Für 39,95 Euro erhältlich bei Made in Bremen, Domshof 11, oder online unter www.madeinbremen.com.

Voller Naturmomente

Der Wümmewiesen-Kalender 2026 ist da – und erneut ein eindrucksvolles Zeugnis der landschaftlichen Schönheit rund um den Fluss. Die Auswahl der Motive reicht vom durchziehenden Bruchwasserläufer über das farbenprächtige Blaukehlchen bis hin zu Libellen, die in den Kleingewässern der Niederung jagen. Ziel des Kalenders ist es, auf die Artenvielfalt und den ökologischen Wert der Region aufmerksam zu machen: Der Erlös aus dem Verkauf fließt in die Naturschutzarbeit der Stiftung NordWest Natur.

Für 25 Euro bei der Stiftung NordWest Natur und beim BUND Bremen, in ausgewählten Apotheken, Buchhandlungen sowie im WESER-KURIER-Shop erhältlich. Bestellungen sind auch per E-Mail an kalender@nordwest-natur.de möglich.



Foto: Ralph Deseniß

Made in Bremen



Das Team des Regionalwaren-Kaufhauses **Made in Bremen** am Domshof empfiehlt Bremer Produkte: Dieses Mal von Fachverkäuferin **Gina**.

Produkt des Monats

Diese Graphic Novel hat mich vom ersten Moment an in ihren Bann gezogen. „Gift“ von Peer Meter und Barbara Yelin erzählt den historischen Kriminalfall der Bremer Giftmörderin auf packende Weise. 1831 reist eine junge Schriftstellerin nach Bremen, um einen Reisebericht zu schreiben. Dabei gerät sie ungewollt in den Bann der bevorstehenden Hinrichtung von Gesche Gottfried und erlebt die düstere Atmosphäre der Stadt. Yelins Schwarz-Weiß-Zeichnungen sind wahnsinnig packend, schaffen Spannung und Beklemmung. Für mich ist diese Graphic Novel ein echtes Highlight: historisch genau, emotional intensiv und grafisch absolut beeindruckend – ein Muss für alle, die Geschichtskrimis und Comics lieben.



Foto: Made in Bremen

„Gift“, Graphic Novel von Peer Meter (Text) und Barbara Yelin (Zeichnungen), 24 Euro, erhältlich bei Made in Bremen, Domshof 11, oder online unter www.madeinbremen.com.



VERLOSUNG

Wir verlosen 3x1 Graphic-Novel-Buch „Gift“ unter:
www.stadtmagazin-bremen.de

Ischa Freimaak: 17 Tage Ausnahmezustand

Knapp 300 Fahrgeschäfte, Buden und Kulinarik auf dem größten Volksfest im Norden



Foto: Ingo Wagner

Ab dem 17. Oktober heißt es auf der Bremer Bürgerweide zum mittlerweile 990. Mal „Ischa Freimaak“. Bis zum 2. November bieten knapp 300 Attraktionen für Groß und Klein alles, was zu einem Jahrmarktbummel dazugehört. Von Kinderkarussells über Schienenbahnen bis hin zu actiongeladenen Fahrgeschäften ist für jeden Kirmesfan etwas dabei.

Mit „Break Dancer“, „Happy Sailor“ und Riesenrad stehen neben Autoscooter und Kettenkarussell echte Klassiker auf dem Freimarkt. Dazu steigt in der „Wilde Maus

XXL“, der „Fahrt zur Hölle 2.0“, der „Time Machine“, im „Hexentanz“, „Excalibur“ und „Evolution“ garantiert der Adrenalinspiegel.

Das kulinarische Angebot ist ebenfalls groß: Herzhaftes, Süßes, Heißes, Kaltes, ob mit Fleisch oder vegetarisch. Dazu wird wieder das eigens gebraute Freimarktbier ausgeschenkt. Wer die eigene Geschicklichkeit testen und sein Losglück herausfordern möchte, kann sich auf jede Menge Hauptgewinne freuen.

Zur Halbzeit der fünften Bremer Jahreszeit sorgt am Samstag, 25. Oktober, der Freimarktsumzug in der Bremer Innenstadt für

ausgelassene Stimmung. 125 Festwagen und Fußgruppen zeigen Kreativität, Akrobatik und bunte Kostüme, begleitet von viel Musik und jeder Menge Bonbons.

Geöffnet ist der Freimarkt auf der Bürgerweide sonntags bis donnerstags von 13 bis 23 Uhr sowie freitags und samstags von 13 bis 24 Uhr. Wer es ein bisschen gemütlicher mag, feiert die fünfte Jahreszeit auf dem kleinen Freimarkt in der Innenstadt. Dieser ist täglich von 10 bis 21 Uhr sowie sonntags ab 11 Uhr geöffnet. (FL)

Weitere Infos: www.freimarkt.de



Freimarktsprogramm 2025

Freitag, 17. Oktober

15 Uhr: Eröffnung des kleinen Freimarkts auf dem Marktplatz

16 Uhr: Feierliche Eröffnung des 990. Bremer Freimarkts auf der Bürgerweide, Eingang Theodor-Heuss-Allee

21.45 Uhr: Feuerwerk über der Bürgerweide

Samstag, 25. Oktober

10 Uhr: Freimarktsumzug von der Neustadt über den Marktplatz zum Freimarkt auf der Bürgerweide

Mittwoch, 29. Oktober

15 bis 18 Uhr: Comic- und Actionhelden besuchen den Freimarkt

Sonntag, 2. November

Beerdigung des 990. Bremer Freimarkts



**BREMEN
ERLEBEN!**

990. BREMER FREIMARKT


ISCHA FREIMAAK!

17.10. – 02.11.2025



www.freimarkt.de

**WESER
KURIER**

 **radiobremen**





Gaudi mit Alpenflair

Party-Highlights in der Almhütte von Nina Renoldi



Foto: Renoldi

Der Bremer Freimarkt ist bekannt für seine lebendige Atmosphäre. Ein Highlight, das seit über 15 Jahren nicht fehlen darf, ist die Almhütte von Gastronomin Nina Renoldi. Vom 17. Oktober bis zum 2. November lädt die gebürtige Bremerin erneut in ihr charmantes Bauwerk mit dem markanten Glockenturm ein, um den Gästen ein Stück Alpenflair in Bremen zu bieten.

In direkter Nähe zum Eingang am Willy-Brandt-Platz gelegen, erwartet die Gäste ein rustikales Ambiente, das an die Gemütlichkeit der Alpen erinnert. Hier können die Besucher:innen Livemusik vom Feinsten genießen, während sie sich mit köstlichen Schmankerln und kühlen Getränken verwöhnen lassen. Das vertraute Service-Team sorgt dafür, dass sich jeder Gast willkommen fühlt und die Zeit in der Almhütte in vollen Zügen genießen kann.

Ein besonderes Highlight ist der traditionelle bayerische Frühschoppen, der an allen drei Freimarkt-Sonntagen ab 11 Uhr stattfindet. Hier wird zünftig gefeiert und die Gäste können sich auf ein abwechslungsreiches Programm freuen, das mit einem frischen Bier oder einer herzhaften Mahlzeit abgerundet wird.

Musikalische Highlights in der Almhütte

DJ Tommy: Thommy Wenzler bringt mit seiner Leidenschaft für Schlager echte Party-Stimmung in die Almhütte. Ob auf großen Bühnen oder im Festzelt, seine charmante Art und mitreißenden Songs animieren das Publikum zum Mitsingen und Tanzen.

Mimmo & Friends: Mit einer einzigartigen Mischung aus italienischem Temperament, deutschen Klassikern und internationalen Hits wird Musik hier zur Herzenssache. Die Shows von Mimmo & Friends sind ein Fest für die Sinne und bieten eine Vielzahl von Überraschungen, die jedes Event bereichern.

The Lopes: Für durchtanzte Nächte sorgen The Lopes mit ihrem perfekten Mix aus Funk, Soul und Disco. Ihre energiegeladenen Grooves und starke Live-Performance bringen den Retro-Sound mit moderner Power zurück auf die Bühne und garantieren eine unvergessliche Tanznacht.

Die Almhütte auf dem Freimarkt ist der ideale Ort, um in geselliger Runde zu feiern. Ob bei einem kühlen Getränk, einer leckeren Mahlzeit oder zu den Klängen der Livemusik – ein Besuch bei Nina Renoldi ist immer ein unvergessliches Erlebnis. (SM)

Weitere Infos: www.diealmhuette.de

Jeden Sonntag
11 Uhr
Frühschoppen!



THOMMY

mimmo & friends
music with passion

THE LOPES

DJ MARCI



**Bremer
Goldkehlchen**

**Ischaa
Freimaak!**



**Goldkehlchen
Dienstag, 21.10.**

**Gastro-Montag
27.10.**

**Ladies Night
Mittwoch, 22.10.**

www.diealmhuette.de



**Bremer Freimarkt
17.10. - 2.11.2025
Jetzt reservieren!**



Party mal 1000

Unterhaltung für jeden Geschmack



Foto: Kerstin Möbius

Dreimal ist Bremer Recht: Party Party Party! Der Freimarkt kann auf eine fast 1000-jährige Geschichte zurückblicken. Im Jahr 1035 wurde Bremen die sogenannte Marktgerechtigkeit von Kaiser Konrad II. verliehen und damit das Recht, einen freien Markt abzuhalten, auf dem jeder seine Waren anbieten konnte. Diesem Ereignis wird mit dem Freimarkt gedacht.

Für viele Bremer:innen ist es ein absolutes Muss: Feiern im Festzelt. Ob in der Bayernfesthalle, im Hansezelt, im Brauhaus oder der Almhütte, hier schaukeln die Bänke bis zum Abwinken, mit Livemusik bekannter DJs und DJanes. Und wer nach dem offiziellen Feierabend des Freimarkts noch nicht genug hat: Nachts geht es weiter mit der „Freimarkt bei Nacht“-Party in der benachbarten Halle 7 der Messe Bremen.

Umzug und „kleiner Freimarkt“

Ein weiteres Highlight ist der Freimarktsumzug am Samstag, 25. Oktober, in der Bremer Innenstadt. Mehr als 150 bunt geschmückte Wagen fahren im Korso durch die City, werfen „Bon-

schen“ und Süßes in die Menge. Ab 10 Uhr geht es in der Neustadt los, ab 11 Uhr erreichen die Wagen den Marktplatz.

Die Innenstadt rund um den Marktplatz ist ohnehin eine gute Adresse für all jene, die es etwas ruhiger mögen. Der „kleine Freimarkt“ rund um den Roland zeigt sich von seiner familienfreundlichen Seite und lockt mit Karussells, Imbissbuden und einer eher gemütlichen Atmosphäre – so wie der nahegelegene historische Markt, der die Kirmesatmosphäre des späten Mittelalters aufleben lässt.

Gewinne, Gewinne, Gewinne

Das Glück herausfordern und die Alltagssorgen hinter sich lassen, das wollen eine ganze Reihe von Angeboten auf dem Bremer Freimarkt: Lose ziehen auf der Suche nach dem Hauptgewinn, der Schnellste sein beim Kamel- und Pferderennen oder fünfmal in Folge ins Schwarze treffen an einem der Schießstände. Ohne ein neues Kuscheltier, ob Hauptgewinn oder Trostpreis, geht niemand nach Hause. (SM)

Schaustellerfamilie Robrahn freut sich auf Ihren Besuch!



Gourmet-Burger für anspruchsvolle Genießer aus reinem Rindfleisch!

Die Elchbar ist Kult!

Der Treffpunkt

für nette Leute

pommes fritz

gefährlich lecker

Wir sind der Dienstleister für die Stromversorgung auf dem Freimarkt!



HORST WEHMANN GmbH
ELEKTRO-SPEZIALBETRIEB
Der Marktelektriker

• Mobile Stromversorgung für Groß- und Kleinveranstaltungen, Märkte und Ausstellungen • Hausinstallationen • Baustromversorgung
 Alte Waller Str. 13 · 28219 Bremen · Tel. 0421-61 40 91
 info@elektro-wehmann.de · www.elektro-wehmann.de

Wir suchen Verstärkung. Bewirb Dich jetzt!



Sahneeis geht immer

Typische Freimarktsleckereien

Der Freimarkt bietet viele kulinarische Spezialitäten: Backfisch und Krabbenbrötchen, Kräutersteak und Bratwurst. Und natürlich sind auch zahlreiche vegetarische und vegane schmackhafte Angebote zu finden. Zu ihnen zählen traditionell Kartoffelspezialitäten, Crêpes, Champignons und gebackenes Gemüse. Auf dem Freimarkt ist es für vegan oder vegetarisch lebende Menschen kein Problem, sich einmal quer durch den Bremer Freimarkt schlemmen. Ein Klassiker, der immer geht: vegetarische Pizza.

Einig sind sich die Schausteller:innen wenn es darum geht, dass nirgendwo so viel Eis gegessen wird wie in Bremen – Sahneeis geht immer. Häufig wird das zart schmelzende Eis mit Streuseln verfeinert und jeder Betrieb hütet sein eigenes Familienrezept. Die entscheidende Frage, die sich jede Besucherin und jeder Besucher stellen sollte: Naschen Sie vor oder nach



einer rasanten Fahrt mit einem der vielen traditionsreichen oder neuen Fahrgeschäfte auf dem diesjährigen Volksfest?

Typisch bremisch im Geschmack

Ein Gang über den Freimarkt bietet eine große Auswahl an Köstlichkeiten, die untrennbar mit dem Traditionsfest verbunden sind. Viele Generationen verbinden ihn zum Beispiel mit dem unverkennbaren Geschmack von Bremer Kluten. So heißt ein Pfefferminzbonbon, das zur Hälfte mit Schokolade überzogen ist. Die Mischung aus herzhafter dunklen Schokolade und dem erfrischenden Geschmack der Minze macht den Bremer Kluten zu etwas ganz Besonderem.

Eigentlich soll er gegen Husten helfen, doch der Bremer Babbeler ist eine Lutschstange, die auch ohne Husten lecker schmeckt. Wenn gerade kein Freimarkt ist,



Fotos: KW

kann man ihn in der Apotheke und im regionalen Einzelhandel bekommen.

Über die typisch bremischen Leckereien hinaus dürfen natürlich auch die klassischen Angebote eines Volksfestes nicht fehlen. So stehen herrlich süße Schmalzkuchen, Liebesäpfel, Lebkuchenherzen, Zuckerwatte und herzhaft Kartoffelpuffer sowie köstliche Pommes zur Auswahl, um während der sogenannten fünften Jahreszeit alle Gelüste zu stillen. Und die dürfen während des 17 Tage andauernden Festes nach Herzenslust bedient werden – frei nach dem Motto: Freimarkt ist nur einmal im Jahr. (SM)



Ischa Freimaak – wir sind wieder dabei!



Bargeldlos Spaß haben

Kinder und Jugendliche können viele Freimarkt-Attraktionen mit der „FreiKarte 2.0“ bezahlen

Für die Jahre 2025/2026 wurden die Karten mit einem Guthaben von 60 Euro ausgestattet. In der Smartphone-App sind alle teilnehmenden Einrichtungen aufgelistet und werden stetig aktualisiert. Auch auf dem Freimarkt können Kinder und Jugendliche ihr Guthaben gegen eine spaßige Zeit eintauschen und die Freizeit genießen, ohne ihr Taschengeld zu investieren.

Zum Hintergrund: Die „FreiKarte“ wurde im Jahr 2022 eingeführt. Sie ist ein Geschenk des Bundeslandes Bremen für die Kinder und Jugendlichen in Bremen und Bremerhaven. Die Karte leistet einen Beitrag dazu, dass alle Heranwachsenden ihre Freizeit so gestalten können, wie sie es möchten – unabhängig von der finanziellen Situation der Eltern. Auf diese Weise kann an vielen Orten bargeldlos bezahlt werden. Zu den teilnehmenden Einrichtungen gehören Museen, Sporteinrichtungen, Theater, Schwimmbäder, Kinos und einiges mehr. (SM)



Foto: KW

Bummeln, genießen, amüsieren

Sparen mit dem Freimarkt-Ticket

Erst eine Karussellfahrt, dann ein Snack vom Imbiss und zum Nachtisch eine Portion Eis: Die Verlockungen auf dem Bremer Freimarkt sind groß. Ihnen nachzugeben und nicht das eigene Portemonnaie zücken zu müssen – das ermöglicht das Freimarkt-Ticket der Arbeitsgemeinschaft Bremer Märkte.

Gutscheine gibt es zum Beispiel für diverse Fahrgeschäfte, Lose, Süßspeisen und Deftiges sowie Getränke. Die Gutscheine aus dem Ticketheft können bei allen Geschäften auf der Bürgerweide und dem Marktplatz eingelöst werden. Die einzelnen Gutscheine sind immer nur gegen Vorlage des gesamten Heftes gültig. (SM)



VERLOSUNG

Wir verlosen 10 x 1 Bummelpass für den Freimarkt unter: www.stadtmagazin-bremen.de



Wieder am bekannten Platz direkt am Klangbogen!

Otto Brunke
Schmalzkuchen-
Bäckerei



seit 1920
in Familienbesitz



Der Schaukelspaß für die ganze Familie!
Wieder auf dem Bremer Freimarkt!

Genießen Sie das bärige Eisvergnügen wie immer auf dem Klangbogen



MANKE
Eis

Wir stehen wieder auf unserem Stamplatz!
Direkt auf dem Klangbogen links der erste Ausschank.



de-kajuta

Erstmalig auf dem Freimarkt!
Mit frei drehbaren Gondeln



Familie de Winter-Buwalda



TEMIS KÜCHEN-TALK

Jamuna

von Tamilicious

Viele kennen Jamuna noch als gute Seele aus dem Jaya. Vor einigen Monaten hat sich die Köchin und Mutter von drei Kindern dazu entschieden, nach über fünfzehn Jahren als Angestellte in der Gastronomie in die Selbstständigkeit zu gehen. Was treibt sie an?



Foto: Temi Tesfay

Wie bist du auf die Idee gekommen, einen Foodtruck mit tamilischer Küche in Bremen zu starten?

Wir hatten immer den Wunsch, unserem Traum vom eigenen Laden noch eine Chance zu geben. Jedoch waren mein Mann und ich uns immer unsicher aufgrund der wirtschaftlichen Situation, etwa durch die Coronapandemie. Da kam mein Sohn dann auf die Idee, dass wir aufgrund des geringeren Risikos doch einen Foodtruck starten könnten.

Welche typischen Gerichte aus deiner Heimat wolltest du unbedingt an euren Standort in Walle bringen?

Die beiden wichtigsten Spezialitäten auf der Karte sind Kottu Rotti und Rolls. Das sind sehr beliebte Klassiker aus der sri-lankanischen Küche, die man in Bremen und umzu sonst nirgendwo ergattern kann.

Streetfood lebt ja vom direkten Kontakt. Was ist für dich das Schönste daran, deine Gäste direkt am Truck zu bedienen?

Ich mag es sehr gerne, mich mit den Gästen zu unterhalten und eine gewisse Bindung aufzubauen. Den Gast und seinen Geschmack zu verstehen, so dass ich ihm immer wieder Freude beim Essen machen kann. So macht es mir viel mehr Spaß als in einer Küche eingesperrt zu arbeiten.

Wenn jemand tamilisches Essen zum ersten Mal probiert, womit sollte er oder sie unbedingt anfangen?

Definitiv mit Rolls, das ist quasi die tamilische Version von Frühlingsrollen. Sie sind von außen schön knusprig, von innen gefüllt mit zartem Fleisch und Kartoffeln und haben oft eine feurige Würze.



Temi Tesfay ist ein leidenschaftlicher Food-Blogger. Im STADTMAGAZIN führt er Gespräche mit Gastronom:innen der Stadt. Auf seinem Instagram-Account „Bisschen Bremen“ teilt er seine Erfahrungen mit den Restaurants der Hansestadt.

Da hat was aufgemacht

Neue Lokale, Restaurants und Cafés

Café Vinyl am Wall

Bekannter Standort, neues Café: Am Wall 164 (ehemals „Lemon Lounge“) bietet das Café Vinyl ab sofort einen kreativen Begegnungsort mit Veranstaltungen für alle Altersgruppen. Unter dem Motto „Kultur, Klang und Kaffee“ sorgen DJ-Nachmittage, Vinyl-Listening-Abende, musikalische Lesungen sowie interaktive thematische Musikformate für Abwechslung in der Hochparterre. Für Betreiber Christian M. Leon steht – wie der Name seines Cafés verrät – das bewusste Erleben von Musik im Fokus. Passend zu seinen kreativen Formaten gibt es ihm zufolge „natürlich richtig guten Kaffee“. (FL)



Foto: Jacqueline Petels

Am Wall 164, Mi – So 10 – 20 Uhr

60 Seconds to Napoli

in der Bremer City

Für Pizza- und Weinliebhaber hat die Restaurantkette „60 Seconds to Napoli“ jetzt direkt an der Weser ihre erste Filiale in Bremen eröffnet. Die original neapolitanischen Pizzen werden mit hochwertigen Zutaten und einem besonderen Teig zubereitet und anschließend in den namensgebenden 60 Sekunden bei fast 500 Grad gebacken. Auf der Karte stehen Klassiker wie „Margherita“ und ausgefallene Pizzavariationen wie „Gamba Zamba“ oder „Death by Cheese“. (FL)



Foto: F.T. Koch

Langenstraße 68, Mo – So 11.30 – 23 Uhr

Café by GAM's in Findorff

In der Hemmstraße in Findorff hat kürzlich das Café by GAM's eröffnet. Die Abkürzung steht für Gaia, Anxhela, Maikel und Shkendi – die Namen von Nichte, Schwester, Neffe und Mutter des Inhabers Gerti Sulo. Ein wahres Familienprojekt also, in das sich alle mit großer Leidenschaft einbringen. Serviert werden frisch gebackene Kuchen und einige Torten. Dazu gibt es täglich ein „Brunch-Frühstück“. Das großzügige und urban eingerichtete Café bietet Platz für 48 Gäste, davor im Außenbereich können zehn weitere Platz nehmen. (FL)



Foto: R. G. Sulo

Hemmstraße 164, Mo – Sa 8 – 18 Uhr

Ein Stück Spanien im Viertel

Viva España: Mediterrane Gerichte im Don Carlos



Foto: Don Carlos

Seit rund 20 Jahren ist die Tapasbar Don Carlos eine beliebte Adresse für Bremer:innen, die kulinarisch in die verschiedensten Regionen Spaniens reisen möchten. Ob Paella, Datteln im Speckmantel oder Pimientos de padron: Mitten am Ostertorsteinweg serviert das vollständig klimatisierte Restaurant, dessen Name übrigens von Verdis berühmter Oper inspiriert ist, leckere Klassiker der spanischen Gastronomie sowie traditionelle Fleisch- und Fisch-

gerichte, vegetarische Speisen und Desserts aus den vielseitigen lokalen Küchen des Landes. Dazu passen ein Glas kräftiger Rioja, ein eleganter Rosado und ein paar köstlich eingelegte Oliven – und schon ist das rundum entspannte Urlaubsfeeling perfekt. (SM)

Sonntag bis Donnerstag 16.30 bis 22 Uhr (Küche ab 17 Uhr), Freitag und Samstag 16.30 bis 23 Uhr (Küche ab 17 Uhr). Montag ist Ruhetag.

ANZEIGE

Piekfeine Brände liebevoll designed

Die Alma Norte Rum-Familie präsentiert sich mit kunstvollen Aquarell-Etiketten

Die Alma Norte Rum-Familie zeigt sich ab sofort im neuen Design: neue Flasche, neues Etikett – und noch mehr Liebe zum Detail. Die kunstvollen Aquarell-Etiketten stammen aus der Hand der talentierten Jana, Mitarbeiterin der Craft Distillery Piekfeine Brände in Bremen. Sie gab jedem Rum-Charakter ein eigenes, unverwechselbares Gesicht.

Seit 2014 verarbeitet die Brennerei ausgewählte Zuckerrohrmelasse aus Mittelamerika – mal aus Guatemala, mal aus Nicaragua. Nach einem speziellen Fermentationsverfahren wird

sie vergoren und anschließend im Rau- und Feinbrand-Verfahren doppelt destilliert. Das Ergebnis sind authentische Rums mit klarem Charakter.

Die Alma Norte Familie besteht aktuell aus fünf charakterstarken Mitgliedern: **Alma Norte Rum Gold** – ein fassgelagerter Pure Rum, unverfälscht, nicht gefärbt, nicht gezuckert, nicht aromatisiert. **Alma Norte White** – ein aromatischer, klarer Pure Rum, der Puristen begeistert. **Alma Norte Spiced Tonka-Orange-Peach** – eine gewürzte Spirituose auf Rumbasis mit Tonkabohne, Orange und getrocknetem Pfirsich. **Alma Norte Cinnamon-Plum** – ein trendiger Rumlikör mit Zimtnote und einem Hauch von Pflaume. **Alma Norte Coffee-Cream** – inspiriert vom beliebten Heißgetränk Pharisäer: Kaffee, Rum und Sahne, ein Hauch Vanille und zarter Schokolade, in perfekter Harmonie.



Foto: Piekfeine Brände

Infos: www.piekfeinebraende.de

DON CARLOS
Restaurant – Tapasbar
Bremen
Ostertorsteinweg 74/75
Telefon: 0421 - 70 53 56
www.don-carlos-bremen.de

Especialidades Españolas

**Täglich
ab 16:30 Uhr
geöffnet**

**Küche:
Sonntag bis Donnerstag
17 – 22 Uhr
Freitag und Samstag
17 – 23 Uhr
Montag
Ruhetag**

**Täglich servieren wir
Ihnen wechselnde
Variationen frischer
FISCH-SPEZIALITÄTEN.**

**Kosten Sie auch
unsere reichhaltige
Auswahl frischer
TAPAS-VARIATIONEN.**

***Ein Stück
Spanien
in Bremen!***



Deutscher
Karikaturenpreis
2025

JETZT SEID IHR DRAN!

Cartoon-Lesung

Warm-up

am Fr., 31.10., 19:30 Uhr in der Schauburg Bremen,
u.a. mit Til Mette, Bettina Bexte, Miriam Wurster, Denis Metz,
Michael Hochschulte, Dorte Landschulz und Maxim Seehagen

Preisverleihung 26. Deutscher Karikaturenpreis

am So., 2.11., 11 Uhr im Theater Bremen,
u.a. mit **Gayle Tufts**, Dietmar Wischmeyer und Bernd Giesecking
und den besten deutschsprachigen Zeichnerinnen und Zeichnern

Jetzt Ticket sichern und mitlachen:

Im Pressehaus Bremen, Pressehaus Osterholz-Scharmbeck,
unter nordwest-ticket.de oder 04 21 36 36 36.

Onlinetickets zzgl. Gebühren und Versandkosten.

WESER
KURIER

SÄCHSISCHE SZ ZEITUNG*



Mehr Komfort für Gäste

Courtyard by Marriott Bremen glänzt nach Renovierung

Nach 15 erfolgreichen Jahren erstrahlt das Courtyard by Marriott Bremen in neuem Glanz. Pünktlich zum Bremer Freemarkt sind die umfassenden Renovierungsarbeiten nahezu abgeschlossen. Von den 155 modernen Zimmern über die einladenden öffentlichen Bereiche bis hin zu den sieben frisch renovierten Veranstaltungsräumen wurde das Hotel komplett erneuert, um Gästen noch mehr Komfort und Wohlfühlatmosphäre zu bieten – ob für Geschäftsreisen, Wochenendtrips oder besondere Anlässe.

Besonders im Fokus steht nun die Adventszeit: Das Courtyard by Marriott Bremen präsentiert festliche Arrangements im Lloyd's Bar & Restaurant und bietet den idealen Rahmen für stimmungsvolle Firmenweihnachtsfeiern. Dank der zentralen Lage am Bremer Hauptbahnhof ist das Haus optimal erreichbar und zugleich ein perfekter Ausgangspunkt für winterliche Stadterlebnisse. Besucher:innen können sich darauf freuen, das neue Ambiente zu entdecken und eine schöne Weihnachtszeit zu genießen. (FL)

Reservierungsanfragen an banquet@courtyardbremen

Natürlich geschmackvoll

Messe FISCH & FEINES: Probieren und Informieren



Foto: M&B GmbH / Jan Rathke

Wie wäre es mit einer Portion Nordsee-Algen? Oder Miso aus regionalen Sojabohnen? Bei der FISCH & FEINES trifft Genuss auf Verantwortung. Etwa 200 Ausstellende präsentieren dort ihre nachhaltigen, regional und handwerklich hergestellten Produkte in den Messehallen.

Das Besondere: Alle Produkte werden vorher einer Qualitätskontrolle durch das Technologie-Transfer-Zentrum Bremerhaven unterzogen. Somit ist garantiert, dass sie nicht nur geschmackvoll, sondern auch frei von gentechnisch veränderten Rohstoffen und künstlichen Zusatzstoffen sind.

Zahlreiche Tastings, eine Fischversteigerung, Kaffee-Workshops und das CRAFT BEER EVENT mit feinsten Bierspezialitäten runden die Messe ab. Zwei Bremer Brauereien und eine Berufsschulklasse bringen außerdem ein extra für das Event gebräutes Bremer-Stadtmusikanten-Bier mit. Im vergangenen Jahr war es ein Porter, dieses Mal wird es ein hopfengestopftes Pils sein. (FL)

Freitag bis Sonntag, 7. bis 9. November, MESSE Bremen.

Weitere Infos: www.fish-feines.de

Weihnachtszeit im
COURTYARD
BY MARRIOTT

Von der stilvollen Firmenfeier bis zum gemütlichen Brunch mit der Familie – im Courtyard Bremen erwartet Sie ein vielfältiges Winterprogramm:

BRUNCH
in der Lebkuchenwerkstatt

WEIHNACHTSFEIERN
für Firmen & Gruppen

GÄNSEESSEN
mit traditionellen Beilagen

WICHTELFRÜHSTÜCK
festlich frühstücken & anstoßen

SPECIALS
Grünkohlessen & After Race Lounge

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!
Jetzt online alle Angebote entdecken:

Rioniart.
RESTAURANT
EVENT | VENUE

**Georgische Küche und Wein
Dinner & Dance**

Restaurant | Eventlocation | Catering
An der Weide 27, Bremen

Jetzt Tisch reservieren: Instagram [@rioniart.restaurant](https://www.instagram.com/rioniart.restaurant)



Kaffeegenuss around the world

Andere Länder, andere Sitten: Wie das schwarze Gold auf der ganzen Welt gebrüht wird

Kaffee ist mehr als nur ein Getränk – er ist ein globales Kulturgut, das Menschen auf der ganzen Welt verbindet. Doch die Art und Weise, wie das schwarze Gold zubereitet und genossen wird, unterscheidet sich von Land zu Land erheblich. Diese Vielfalt macht die Kaffeekultur so faszinierend und einzigartig.

Deutschland: Filterkaffee und Vielfalt

In Deutschland ist Filterkaffee der Klassiker. Große Tassen davon, oft mit Milch und Zucker ergänzt, prägen den Alltag. Doch auch Kaffeespezialitäten wie Cappuccino oder Latte Macchiato sind aus Cafés nicht wegzudenken.

Italien: Espresso als Lebensgefühl

Italien ist das Land des Espressos. Klein, stark und oft im Stehen an der Bar getrunken, ist er ein Symbol italienischer Lebensart. Cappuccino bleibt dem Frühstück vorbehalten – nachmittags getrunken gilt er sogar als Fauxpas.

Frankreich: Café au Lait und Eleganz

In Frankreich genießt man den „Café au Lait“, eine Mischung aus Kaffee und heißer Milch. Der „Café Crème“ ist eine weitere beliebte Variante, während der klassische „Café“ einem Espresso entspricht.

Türkei: Tradition in der Cezve

Türkischer Kaffee wird in der sogenannten Cezve zubereitet, einem

speziellen Kännchen. Der ungefilterte Kaffee wird mit Zucker aufgekocht und in kleinen Tassen serviert – ein Ritual, das tief in der Kultur des Landes verwurzelt ist.

Äthiopien: Die Wiege des Kaffees

Äthiopien, das Ursprungsland des Kaffees, zelebriert ihn in einer Zeremonie. Frisch geröstete Bohnen werden in der Jebena genannten traditionellen Kanne aufgebriht. Der Kaffee wird oft mit Zucker oder Salz serviert.

Vietnam: Süße Innovationen

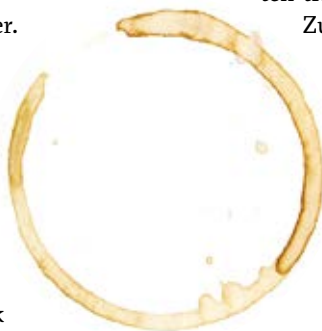
Vietnam begeistert mit „Cà phê s a đá“, einem starken Kaffee mit gesüßter Kondensmilch und Eis. Beliebt ist auch der „Egg Coffee“, eine cremige Mischung aus Eigelb, Zucker und Kaffee.

Schweden: Fika und Gemeinschaft

Die schwedische „Fika“ ist mehr als eine Kaffeepause – sie ist ein soziales Ritual. Starker Filterkaffee wird dabei oft mit Zimtschnecken oder Gebäck genossen.

Brasilien: Cafézinho

In Brasilien gibt es den „Cafézinho“ einen kleinen, süßen Kaffee, der zu jeder Tageszeit serviert wird. Im Land, das zu den größten Kaffeeproduzenten der Welt gehört, ist das Getränk ein zentraler Bestandteil der Kultur. (SM)



Frisch geröstet am Weserufer

Spezialitätenkaffee aus der Rösterei am Deich von Azul

Kaffee ist mehr als ein Muntermacher – er ist ein Genussmoment. Azul lebt dies von Beginn an: Seit 1949 ist die Rösterei prägender Teil der Kaffeestadt Bremen. Direkt am Neustädter Deich trifft handwerkliche Erfahrung auf die Begeisterung für Kaffee-Vielfalt – und bringt beliebte Gastro-Blends und außergewöhnliche Specialty Coffees hervor.

Wie das duftet! Kräftige Kaffeenoten, ein Hauch von Schokolade: Der Geruch der neuen Espresso-Mischung „Festmacher“ füllt den Pop-Up-Store von Azul. Ein Geheimtipp für Kaffee-Fans, der etwas versteckt auf der rechten Seite des Eingangs zum Betriebsgelände liegt: Hier, in Sichtweite zur Ausgehmeile Schlachte, produziert die Bremer Rösterei klassische Kaffee-Mischungen, Fairtrade- sowie Bio-Kaffees und Specialty Coffees für die Gastronomie und für den Genuss zu Hause.

Dabei geht es nicht nur ums Rösten, sondern vor allem ums Entdecken. Neugierde auf das Besondere im Kaffee, für die schon Gründer Walter Fritz Wolters lebte. Auf den spanischen Namen Azul kam er damals durch seine Frau, die gebürtig aus Costa Rica stammte. Noch heute zieren die Vulkane des Wappens die Verpackungen der Bremer Rösterei.

In der angrenzenden Rösterei am Deich wird die Faszination für Kaffee erfahrbar: Hinter großen Panoramafenstern und vor



den Augen der Stadt wird Specialty Coffee wie der „Festmacher“ handwerklich im Trommelröster geröstet. Schon bald eröffnet hier auch ein eigener Coffeeshop. Bis dahin schenkt das Rösterei-Team frisch gerösteten Kaffee vor Ort im Pop-Up-Store aus – vom sortenreinen Filterkaffee bis zum Flat White. Die Bohnen gibt es auch zum Mitnehmen oder online für den Genuss zuhause. (SM)

Der Pop-Up-Store hat montags bis donnerstags von 11 bis 15 Uhr, freitags von 11 bis 13 Uhr geöffnet. Der Onlineshop ist unter shop.azul.de zu erreichen. Mehr Infos unter: www.azul.de



10 € GUTSCHEIN*

für Specialty Coffee

Aktionscode einlösen unter shop.azul.de

Azul#TagdesKaffees25!



*Mindestbestellwert 30 € / Gültig bis 31.10.2025 / Nicht mit anderen Gutscheinen oder Rabattcodes kombinierbar. Gutschein einmalig je Kunde einlösbar im Onlineshop unter shop.azul.de. Nur gültig für Specialty Coffee. Nicht anwendbar für Zubehör, Tee oder andere Artikel des Sortiments. Versandkosten deutschlandweit 4,90 €, versandkostenfrei ab 30 €. Angebot gültig solange der Vorrat reicht.



Kaffee am Morgen: Wachmacher oder Stressfalle?

Warum die erste Tasse besser warten sollte – und wie der Klassiker den Körper schonend in Schwung bringt

Foto: Unsplash / Jakob Dziubak

Viele Menschen starten ihren Tag mit einer Tasse heißem Kaffee – doch ist das wirklich die beste Wahl? Kaffee gehört für viele zur Morgenroutine, laut einer Statista-Umfrage trinken rund 70 Prozent der Deutschen regelmäßig Kaffee, oft als erstes Getränk nach dem Aufwachen. Doch obwohl Koffein den Stoffwechsel ankurbelt und kurzfristig wach macht, gibt es Hinweise darauf, dass ein zu früher Konsum negative Auswirkungen auf den Körper haben könnte. Studien zeigen, dass Koffein die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol verstärkt – selbst bei Menschen, die regelmäßig Kaffee trinken. Das kann langfristig den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus stören und den Stresspegel erhöhen.

Zudem kann Kaffee auf nüchternen Magen die Magenschleimhaut reizen, was zu Beschwerden wie Sodbrennen, Magenschmerzen oder Übelkeit führen kann. Kof-

fein regt außerdem die Magensäureproduktion an, was besonders problematisch ist, wenn der Magen leer ist, da keine Nahrung die Säure bindet. Auch die Darmtätigkeit wird durch Koffein angeregt, was auf nüchternen Magen zu Blähungen, Magenkrämpfen oder Durchfall führen kann.

Energietiefs ohne Kaffee

Ein weiterer Aspekt ist die natürliche Cortisolausschüttung des Körpers. Morgens, etwa 30 bis 45 Minuten nach dem Aufwachen, erreicht der Cortisolspiegel sein Maximum. Dieses Hormon hilft uns, wach zu werden. Wer also direkt nach dem Aufstehen Kaffee trinkt, gewöhnt sich an die künstliche Wachheit durch Koffein, was langfristig zu Energietiefs ohne Kaffee führen kann. Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel wird zudem mit einer erhöhten Stressempfindlich-

keit und schlechterem Schlaf in Verbindung gebracht.

Um diese negativen Effekte zu vermeiden, empfehlen Expert:innen, den ersten Kaffee etwa 60 bis 90 Minuten nach dem Aufstehen zu trinken. Zu diesem Zeitpunkt ist der Cortisolspiegel bereits gesunken, und das Koffein kann effektiver wirken, ohne den natürlichen Wachheitsprozess zu stören. Wer beispielsweise um 6.30 Uhr aufsteht, sollte seinen Kaffee idealerweise zwischen 7.30 und 8 Uhr genießen.

Vor dem ersten Kaffee ist es gesünder, ein Glas Wasser zu trinken, um den Kreislauf in Schwung zu bringen, oder ein kleines Frühstück zu sich zu nehmen, wie eine Banane oder ein Stück Vollkornbrot, um die Magensäure zu binden. Alternativ können auch pflanzliche Milchalternativen wie Hafer- oder Mandelmilch im Kaffee den Magen schützen. (SM)

90 Jahre Röstkunst im Stephaniviertel

Tradition, Innovation und fairer Handel für besondere Kaffeeerlebnisse

Seit 90 Jahren ist die Kaffeerösterei Münchhausen fast durchgängig im Stephaniviertel unweit der Weserpromenade zu finden. Auch in Zukunft bleibt das Ziel, handwerkliche Röstkunst und Qualität zu bewahren. Das Unternehmen setzt auf Tradition und Leidenschaft, aber auch auf Innovation, um besondere Kaffeeerlebnisse zu schaffen.

Der direkte Handel mit Kaffeeanbaubetrieben ermöglicht es, tiefere Einblicke in die Herkunft und Qualität des Produkts sowie ein besseres Verständnis für die Arbeit und die Herausforderungen vor Ort zu gewinnen. Erlebbar wird dies seit Kurzem durch den exklusiven „Kaffee des Monats“, ausgewählt aus kleinsten Anbaumengen mit außergewöhnlichen Geschmacksprofilen, die fairen Handel und direkte Unterstützung der Produzenten fördern. (SM)



Foto: Münchhausen Kaffee

Rösterei: Geeren 24, 28195 Bremen, Tel. 0421/12100. Infos: www.muenchhausen-kaffee.com

Von Hand veredelt

Kaffeemanufaktur der Delme-Werkstätten

Die Delme-Kaffeemanufaktur in Weyhe-Leeste zeichnet sich durch ihr Angebot edler Kaffeebohnen aus besonderen Anbaugebieten, eine hohe Röstqualität und soziale Nachhaltigkeit aus. Die geografische Lage, das Klima und die Anbaumethoden verleihen den verarbeiteten Bohnen ihre einzigartige

Persönlichkeit, während die Röstung ihnen ihren unverwechselbaren Geschmack und Charakter gibt. In der „gläsernen“ Manufaktur vermahlen und verpacken Menschen mit Behinderung gemeinsam mit der Gruppenleitung die Kaffeebohnen, die zuvor nach den Delme-Genussvorgaben im traditionellen Langzeittrommel-

röstverfahren von Hand veredelt wurden.

Der Kauf von Produkten der Delme-Werkstätten unterstützt nicht nur attraktive Teilhabeangebote für Menschen mit Behinderung, sondern bietet auch Firmen ein Kaffee-Angebot, das auf die Ausgleichsabgabe angerechnet werden kann. (SM)

Weitere Infos: www.delme-shop.de



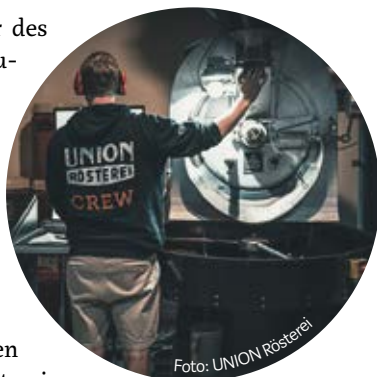
So kann Kaffee schmecken

Traditionelles Handwerk in der UNION Rösterei

Auf dem alten Malzspeicher des restaurierten Brauereigebäudes in Walle werden von der UNION Rösterei ausgewählte Rohkaffeesorten zu aromatischen Blends kombiniert. Das Team der Kaffeemanufaktur arbeitet täglich daran, aus den Rohkaffeebohnen die größtmögliche Vielfalt der Aromen rauszuholen. Denn in der Rösterei wird traditionell langsam und bei sorgfältig kontrollierter Temperatur von Hand geröstet.

Zum Sortiment aus zwei Espressoröstungen (Hansebrand und Nordlicht), einem Kaffee Creme (Deichgold) und einem Filterkaffee (Küstenkind) kam dieses Jahr ein neues Produkt: ein halbentkoffeinierter Kaffee (Halbmast). Diese sind in vielen Supermärkten der Region und über den Onlineshop erhältlich. Interessierte können bei einer Führung durch die UNION Rösterei das Handwerk des Kaffeeröstens erleben oder in einem Baristakurs erlernen, wie verschiedene Kaffeespezialitäten am Siebträger zubereitet werden. Demnächst wird die Manufaktur gemeinsam mit der Union Brauerei nach Hemelingen in die alte Silberwarenfabrik umziehen. (SM)

Weitere Infos: www.unionroesterei.de



DELMUNDO
GENUSSMOMENT

Edle Kaffeebohnen aus klimatisch reizvollen Anbaugebieten und besonderen Anbauprojekten, eine hohe Röstqualität und soziale Nachhaltigkeit zeichnen die Kaffees aus der Delme-Kaffeemanufaktur aus.

Probieren und genießen Sie die vier DELMUNDO-Sorten:

KAFFEE DER VIELFALT
Café TEYUNA
KENYA KAHAWA
ESPRESSO UNO

dw Delme-Werkstätten gGmbH
www.delme-shop.de



UNION® KAFFEE

SO KANN KAFFEE SCHMECKEN

f unionroesterei @unionroesterei www.unionroesterei.de

Herbsterlebnisse für die ganze Familie

Wenn die Luft kühler wird und sich die Blätter bunt färben, laden Bremer Einrichtungen zu zahlreichen Aktivitäten ein. Ob für Familien, Kulturgebeisterte oder Naturliebhaber – in den Herbstferien gibt es in Bremen und Umgebung viel zu entdecken. Von sportlichen Aktivitäten über spannende Museumsbesuche und bis hin zu ungewöhnlichen Übernachtungen bietet die Hansestadt eine bunte Mischung aus gemütlichen Unternehmungen und kurzweiliger Unterhaltung.



Foto: Stephen Ellis / Unsplash

ANZEIGEN

Zwischen den Baumwipfeln

Abenteuer für die ganze Familie im „kraxelmaxel Kletterwald“



Im „kraxelmaxel Kletterwald“ in Oldenburg-Hatten können Besucher:innen sportliche Herausforderungen in luftiger Höhe erleben. Auf sechs Parcours zwischen vier und zehn Metern Höhe warten über 60 Stationen darauf, erklettert zu werden. Von Baum zu Baum balancieren, wackelige Hängeleitern überqueren und durch hölzerne Rohre kriechen – all das ist möglich. Der Kletterwald befindet sich in einem dichten Mischwald, der nicht nur Schatten spendet, sondern auch ein Freibad in direkter Nähe bietet. Für die Sicherheit sorgt das ausgeklügelte Sicherungssystem Smart Belay von edelrid, das regelmäßig von Sachverständigen geprüft wird. Erfahrene Trainer:innen stehen den Gästen zur Seite und sorgen für ein unvergessliches Klettererlebnis. Eine Online-Anmeldung wird empfohlen, aber auch kurzfristige Buchungen sind möglich. Wer länger in der Gegend verweilen möchte, kann auf dem Campingplatz im Freizeitzentrum Hatten übernachten und den Tag unter freiem Himmel ausklingen lassen.

Weitere Infos: www.kraxelmaxel.de

Chinesisches Mondfest

Unterhaltsamer Familientag im Übersee-Museum

In Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Bremen lädt das Übersee-Museum zum Chinesischen Mondfest ein. Als eines der wichtigsten Feste Chinas wird das Mondfest dort wie auch in verschiedenen asiatischen Ländern jährlich mit traditionellen Bräuchen zelebriert. Junge und alte Besucher:innen können bei diesem Familientag Laternen basteln, Bambusfächer selbst herstellen oder bei der Mondanbetungszeremonie zuschauen. Wer mag, begibt sich auf eine spannende Mond-Rallye quer durch das Museum oder genießt die entspannte Atmosphäre einer traditionellen Teezeremonie – inklusive Verkostung. Zum süßen Abschluss wartet der klassische Mondkuchen auf alle Besucher:innen.

Samstag, 11. Oktober, 13 bis 17 Uhr, Übersee-Museum





Der Natur auf der Spur

Digitale Abenteuer für Jung und Alt in der botanika

Wer hat schon mal an der Seite einer Schmetterlingsforscherin tropische Falter entdeckt oder auf einer Geheimen Expedition die Superkräfte der Pflanzen erforscht? Die botanika lädt zur Spurensuche ein: Mit Smartphone oder Tablet ausgestattet, begeben sich Jung und Alt auf digitale Abenteuer. Zusammen mit den fachkundigen Begleitern Lucia, Markus und Co., die auf den Mobilgeräten immer dabei sind, tauchen sie in die Landschaften der botanika ein. Ob allein oder mit der Familie – hier erfahren die Gäste spielerisch allerhand Wissenswertes über Natur und Kultur.

Weitere Infos: www.botanika-bremen.de

Fest des Lebens und Erinnerns

Día de Muertos im Übersee-Museum erleben

Zum Día de Muertos lädt das Übersee-Museum zu einem farbenprächtigen Fest des Lebens und Erinnerns ein. Die Gäste können kunstvoll gestaltete Altäre, leuchtende Blumen und Kerzen bestaunen und begegnen auch der berühmten Catrina. Außerdem erfahren die Besucher:innen, wie in Mexiko fröhlich und herzlich an die Verstorbenen erinnert wird – mit Musik, Farben und viel Lebensfreude. Das detaillierte Programm zu den Feierlichkeiten gibt es auf www.uebersee-museum.de.

Samstag, 1. November, 18 bis 22 Uhr, Übersee-Museum



Raus aus dem Alltag

Ferienpark Überhafen: Einzigartige Erlebnisse



In der alten Speicherstadt im Überseehafen Bremen ist ein neuer Ferienpark entstanden. Im Indoor-Hostelcamp „HafenTraum“ kann man in Tinyhäuschen und Retrocampern übernachten. Von dort aus geht's dann in den „SchwarzlichtHof“, wo Indoor-Schwarzlicht-Minigolf und Handgolf im Innenhof mit Biergarten und Beachclub

auf Gäste warten. Ebenso unterhaltsam ist der „HafenRummel“, ein Indoor-Jahrmarktspieleparcours im Stil der 1950er-Jahre. Außerdem gibt es unterhaltsame Shows im „HafenRevueTheater“ sowie die „CreativFabrik“ mit vielen DIY-Kursen, wie zum Beispiel Seifen herstellen oder Weihnachtskerzen bemalen. Zwei Bistros und diverse Bars auf dem Gelände sorgen für das leibliche Wohl. Übrigens: Alle Räumlichkeiten sind auch für Events und Seminare inklusive Catering zu mieten.

Weitere Infos: www.ueberhafen.de



Der Kurs-Shop der
Bremer Bäder
Jetzt neu unter
kurse.bremer-baeder.de



INTENSIVSCHWIMMKURSE IN DEN HERBSTFERIEN

Tägliches Schwimmen in den Ferien
für schnellere Erfolge:
Jetzt aus **vielen Kursen in ganz
Bremen** auswählen und direkt
online buchen!

→ www.bremer-baeder.de

Film „Pink Power“

Doku über Drachenbootfahren

Anfang Oktober feiert der Dokumentarfilm „Pink Power“ seine Bremer Premiere im City 46. Der Film beleuchtet das sogenannte „pink paddling“, eine besondere Form des Drachenbootfahrens für Brustkrebs-Betroffene, und wurde von den „Küsten Pinkies“ aus Wilhelmshaven produziert. „Pink Power“ will zeigen, wie Sport und Gemeinschaft Betroffenen neue Kraft geben.

Das Bremer Team „de pinke deerns“ begleitet die Premiere mit zahlreichen Paddler:innen in pinker Teamkleidung. Im Anschluss an die Vorstellung stehen sechs Teammitglieder für ein Publikumsgespräch zur Verfügung. Das Bremer Team gehört zu den rund 45 pink paddling Teams, die bundesweit aktiv sind. Ziel dieser Bewegung ist es, Brustkrebs-Betroffenen durch Sport und Gemeinschaft neue Kraft zu geben. (SM)

Donnerstag, 2. Oktober, 20 Uhr, City 46.
Weitere Infos: www.pinkpower-film.de und
www.depinkedeerns.de

Lernen, diskutieren, genießen

Neues Programm der „Universität der 3. Generation“

Mit mehr als 70 Veranstaltungen bietet das AWO-Bildungsprojekt „Universität der 3. Generation“ (U3G) ein abwechslungsreiches Programm für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase. Im Sommersemester 2025 wurden mit 2700 Teilnahmen Rekorde erzielt, und auch im Herbst warten spannende Angebote in den Rubriken „Bremer Einblicke“, „Politik und Gesellschaft“, „Kunst und Kultur“, „Wissenschaft und Technik“ sowie „Computer und Internet“.

Zu den Highlights gehören zum Beispiel Führungen durch die Fatih-Moschee und Wätjens Schloss, Vorträge wie „Wie wird man Papst?“ (Wilhelm Tacke) oder „Klassismus – Diskriminierung aufgrund sozialer Herkunft“ (Lukas Matzner). Kulturell lockt unter anderem ein Bildervortrag zu Paul Gauguin (4. Dezember).

Das Programm liegt in der Stadtbibliothek und AWO-Geschäftsstelle aus, ist online abrufbar und kann angefordert werden. Ehrenamtliche Dozierende und Förder:innen sind willkommen. Da die



Foto:FreePik.com/Drazen Zigic

Teilnahme bei den meisten Veranstaltungen begrenzt ist, werden die Plätze (bei mehr Anmeldungen) durch ein Zufallsprinzip vergeben. (SM)

Weitere Infos: www.awo-bremen.de

Das Wohlfühlbad in Delmenhorst.

ABSCHALTEN UND WOHLFÜHLEN

Unser
Saunabereich:
Urlaub vom Alltag!

SaunaPremium
DEUTSCHER SAUNA-BUND

f i y
www.GraftTherme.de


GraftTherme
Entspannung. Erlebnis. Sport.

Von Action bis Wellness

Die „GraftTherme“ bietet Urlaub vom Alltag



Foto: Jens Lehmkuhler

Sport, Sauna und Massagen – die „GraftTherme“ in Delmenhorst vereint viele Attraktionen unter einem Dach. Besonders in der dunklen Jahreszeit erhellt ein kleiner Urlaub vom Alltag das Gemüt. Saunieren hat beispielsweise neben der Reinigung und Entschlackung des Körpers die positive Eigenschaft, das Immunsystem zu stärken. Als Geschenkidee eignet sich ein Gutschein für einen Tag voller Spaß und Action im Erlebnisbereich, einen Besuch im 11.000 Quadratmeter großen Saunabereich, eine verwöhnende Massage, eine Kosmetikbehandlung oder ein anderes Wellness-Arrangement. Gutscheine sind im Online-shop unter shop.grafttherme.de erhältlich. Dorthin gelangen Sie ist auch über das Scannen des QR-Codes. (SM)



VERLOSUNG

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

Lotsen im digitalen Fahrwasser

Insbesondere älteren Menschen fällt der Umgang mit Tablet, Smartphone und Co zum Teil schwer. Ehrenamtliche „Digitallotsen“ wie Hans-Dieter Oehlke vermitteln das nötige Wissen.



Peter Apel möchte auf dem Laufenden sein – auch technisch. „Man kommt heute nicht ums Digitale herum. Es ist kein schönes Gefühl, da nicht mehr mitzukommen“, sagt der 86-jährige Bremer. Seit drei Jahren trifft er sich regelmäßig mit Hans-Dieter Oehlke. Von ihm hat er zum Beispiel erfahren, wie er sich über sein Smartphone per Videoanruf mit seiner Schwester in Regensburg unterhalten kann.

Offenes und kostenloses Angebot

Immer mittwochnachmittags leitet Hans-Dieter Oehlke im Bürgerhaus Gemeinschaftszentrum Obervieland Menschen im Umgang mit internetfähigen Anwendungen und Geräten an. Der Digitaltreff in der Alfred-Faust-Straße 4 ist ein offenes und kostenloses Angebot. Manche Teilnehmende kommen nur drei oder vier Mal, um ihre Fragen loszuwerden. Andere wie Peter Apel sind regelmäßig dabei. „Ich fühle mich hier willkommen. Ich könnte auch zum zehnten Mal dieselbe Frage stellen“, sagt er.

Die Welt wird schnell immer digitaler. Steuererklärung, E-Patientenakte oder Bezahlen übers Handy: Oehlke nimmt Seniorinnen und Senioren die Angst, im Internet Fehler zu machen. Er erklärt nicht nur Technik und Funktionen der Geräte und Apps, sondern hilft manchmal auch beim Einrichten von WLAN-Netzen und beantwortet Fragen zum Datenschutz.

Das Angebot in Obervieland ist Teil des von der Bremer Sozialbehörde finanzierten Netzwerks „Digital-Fit-60+“. Darin haben sich fast 40 Kooperationspartner der Stadt Bremen zusammenge-

schlossen. „Um die 100 Digitallotsinnen und -lotsen leiten hier ältere Menschen an“, schätzt Stefan Markus. Darunter seien nicht nur Rentner wie Hans-Dieter Oehlke, sondern auch viele Studierende. Stefan Markus ist Vorsitzender des Verbands sozial-kultureller Arbeit, kurz VskA. Die Mitgliedsorganisationen des VskA bringen Menschen aus der Nachbarschaft zusammen und nehmen ihre Anliegen auf. Der Landesverband Bremen setzt das Projekt im Auftrag der Sozialbehörde um.

Wer sich ehrenamtlich als Digitallotse engagieren möchte, kann sich in einem Wochenendkurs an der Bremer Volkshochschule auf diese Aufgabe vorbereiten. Die Kosten dafür übernimmt der Verband. Zum Einsatz kommen die Digitallotsen in den kooperierenden Einrichtungen des Netzwerks „Digital-Fit-60+“. Sie geben Kurse, bieten Sprechstunden, Treffs oder aufsuchende Hilfen an. Je nachdem, was im Quartier gebraucht wird.

Der Bedarf sei groß, sagt Stefan Markus. Oftmals erhielten ältere Menschen die abgelegten Smartphones oder Tablets ihrer Kinder oder Enkel. „Mit der Nutzung sind sie dann überfordert“, so Markus' Erfahrung. Außenstehende seien beim Erklären der Funktionen häufig geduldiger. Manchmal reiche bereits eine kleine Schulung zur Einführung, um anzufangen.

Soziales Engagement als Ausgleich

Hans-Dieter Oehlke hatte bereits beruflich mit Computern zu tun. Früher war der 76-Jährige für einen Autohersteller als Trainer für Service- und Marketingpersonal

tätig. Wissen zu vermitteln, liegt ihm. „Die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie wichtig digitale Kommunikation ist“, findet er.

Seit der Eröffnung des Obervielander Bürgerhauses 1977 sind er und seine Ehefrau Renate Oehlke ehrenamtlich dabei. „Mein soziales Engagement war immer ein Ausgleich zum Job. Es hilft gegen Stress, aber kam mir auch im Beruf zugute.“ Dass auch Studierende Digitallotsen sind, begrüßt Oehlke. „Der Umgang mit verschiedenen Menschen ist ein gutes Training“, sagt er. „Man lernt dabei etwas, das man in Schule oder Beruf nicht lernt.“

Das Netzwerk „Digital-Fit-60+“ ist erreichbar über den Verband sozial-kulturelle Arbeit e.V., Telefon 0152 01 05 65 47. In Bremerhaven heißt das Projekt „Netzwerk Digitalambulanzen“, Telefon 0471 590 36 13. Einen Flyer mit allen digitalen Lernangeboten im Bundesland Bremen gibt es im Internet unter: www.vska.de/bremen/projekte/digital-fit

Digitale Gesundheitskompetenz

Videosprechstunde, elektronische Patientenakte, Gesundheits-Apps – das Gesundheitswesen wird digital. Umfassende Informationen dazu finden sich auf der Website der AOK Bremen/Bremerhaven:

aok.de/hb > Suchwort:

digitale Angebote

aok.de/pk/magazin > Suchwort:

digital

Warnung vor unseriöser Werbung

Verbraucherzentrale Bremen mahnt vor Verkaufsaktionen für Nahrungsergänzungsmitteln im Internet

Die Verbraucherzentrale Bremen warnt vor unseriösen Werbe- und Verkaufsmaschinen mit Nahrungsergänzungsmitteln, die derzeit verstärkt im Internet kursieren. Um bei Verbraucher:innen Vertrauen zu wecken, wird dabei unzulässigerweise mit prominenten Persönlichkeiten oder angeblichen TV-Sendungen geworben.

Betroffene Verbraucher:innen berichten, dass sie nach dem Ausfüllen eines Online-Formulars mit ihrer Telefonnummer kurze Zeit später telefonisch kontaktiert wurden. „Wir raten, Verkaufsgespräche am Telefon sofort zu beenden“, erklärt Parsya Baschiri, Rechtsexperte der Verbraucherzentrale Bremen. Im Gespräch wurden Nahrungsergänzungsmittel teilweise als wirksame Medikamente angepriesen und zu Preisen im dreistelligen Bereich. Die Gespräche endeten häufig abrupt, Rückrufe waren nicht möglich oder führten zu Bandansagen. Die Kontaktierten erhielten weder eine vollständige Anschrift oder

andere Kontaktdaten des Anbieters noch Informationen zum Widerrufsrecht oder eine schriftliche Bestellbestätigung. „Ein seriöser Anbieter hat nichts zu verbergen“, stellt Baschiri fest. Erst im Nachhinein wurden viele Betroffene misstrauisch und begannen, über ähnliche Fälle zu recherchieren.

Einige Tage später erhielten sie ein Paket per Nachnahme. Für die Übergabe sollten sie den vollen Betrag direkt an den Zusteller zahlen. Die Verbraucherzentrale rät dringend davon ab solche Pakete kostenpflichtig in Empfang zu nehmen. „Mit der Annahme wird riskiert, auf den Kosten sitzen zu bleiben“, so Baschiri.

Bei ordnungsgemäßer Information über das Widerrufsrecht hätten die Betroffenen die Möglichkeit gehabt, dem Kauf schon vor der Lieferung zu widersprechen. Wenn unseriöse Händler ihre Informationspflichten nicht erfüllen, sei das oft bewusstes Kalkül. Ob sich in den Paketen eine Widerrufsbelehrung oder Kontakt-



Foto: Pixabay

daten befinden, ist derzeit nicht bekannt.

Es wird empfohlen, den Paketaufkleber – falls vorhanden – zu fotografieren, um gegebenenfalls einen schriftlichen Widerruf zu erklären. Dafür bietet die Verbraucherzentrale ein kostenloses Muster schreiben, um sich gegen unberechtigte Forderungen zu wehren. (SM)

Weitere Infos: www.verbraucherzentrale-bremen.de

ANZEIGE

OLANTIS GEZEITENMASSAGE

Unser Signature-Treatment

AUCH ALS PACKAGE MIT SAUNAEINTRITT BUCHBAR

UNSER TIPP:

Jetzt
buchen

EBBE UND FLUT
Ganzkörpermassage mit Aromaöl
inkl. Gesichts- und Kopfmassage sowie
GuaSha Stein
Ca. 85 Min. für nur **149,- €**

EBBE ODER FLUT
Massage der Rückseite (Flut) oder Vorderseite
(Ebbe) mit Aromaöl sowie GuaSha Stein
Ca. 60 Min. für nur **109,- €**

OLantis
JAHRHUNTEBAD

Am Schloßgarten 15 · 26122 Oldenburg
Tel: 0441 - 36 13 16-18 (Wellness)
wellness-counter@baeder-oldenburg.de
www.olantis.com · www.baeder-oldenburg.de

Bildquelle: Thomas Weber

Echt norddeutsch

Gezeitenmassage in der OLantis WellnessWelt



Foto: Thomas Weber

Ziemlich authentisch kommt die neue Gezeitenmassage in der OLantis WellnessWelt daher. Seit ein paar Monaten haben wellenartige Bewegungen, kräftige Massagen und sanfte Streichungen Einzug gehalten und begeistern die Gäste beim Besuch der OLantis WellnessWelt. Und was könnte besser passen, als die Ganzkörpermassage in Ebbe und Flut und die Teilkörpermassage in Ebbe oder Flut zu benennen. Wer sich von der perfekten Kombination verschiedener Techniken überzeugen möchte und dem Alltag komplett entfliehen möchte, der ist im OLantis genau richtig. Übrigens wird die Anwendung richtig perfekt, wenn man den Tag mit einem Aufenthalt in der OLantis SaunaWelt kombiniert, frei nach dem Motto: „Urlaub zuhause“.

Infos: www.olantis.com

Ausgebrannt

Burnout am Arbeitsplatz – Was Betroffene tun können und welche Verantwortung der Betrieb trägt

Foto: Freepik



Schwindel, Konzentrations- und Herzprobleme: Häufig ist es ein schleichender Prozess mit vielfältigen Symptomen, der zum Burnout führt. Beschwerden wie Schlafstörungen, extreme Nervosität, Verdauungsstörungen und Schmerzen können hinzukommen. „Burnout ist keine Diagnose, sondern eine Symptombeschreibung“, erklärt Monika Möhlenkamp, Leiterin des Zentrums für Bildung und Teilhabe der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V. (FOKUS) in Bremen. Die Beschwerden entstehen als direkte Folge stark belastender beruflicher Tätigkeiten und Situationen am Arbeitsplatz. „Oft trifft es Menschen, die einen hohen Anspruch an sich selbst haben“, sagt die Expertin.

Was können Arbeitgeber tun?

Persönliche Faktoren wie mangelnde soziale Unterstützung, fehlende Regeneration und ein unausgeglichenes Maß von Erfolg oder Misserfolg können das Ausbrennen begünstigen. „Gründe im Außen treffen häufig auf fehlende Anerkennung“, sagt Monika Möhlenkamp. Die Bedingungen am Arbeitsplatz tragen maßgeblich dazu bei, ob Beschäftigte die Belastungen bewältigen können.

Deshalb ist Prävention von Burnout eine wichtige Leitungsaufgabe, sagt Kai Huter, Expertin für Arbeitsschutz bei der Arbeitnehmerkammer Bremen. Denn die Verantwortung, einen gesundheitsgerechten Arbeitsplatz zu schaffen, liegt beim Betrieb – so sieht es das Arbeitsschutzgesetz vor. „Führungskräfte spielen eine tragende Rolle: Sie haben mit der Art, wie sie selbst arbeiten, eine Vorbildfunktion, sollten den Beschäftigten im Alltag Rückende-

ckung bieten und auch Anzeichen psychischer Belastungen erkennen können“, sagt Kai Huter.

Präventive Maßnahmen und Hilfsangebote

Aus Sicht der Kammerexpertin ist eine Gefährdungsbeurteilung ein wichtiges Werkzeug, um körperliche und psychische Belastungen am Arbeitsplatz zu ermitteln. „Daraus müssen dann konkrete Maßnahmen abgeleitet werden, um die Belastungen zu reduzieren“, erläutert Kai Huter. „Gut funktionierende Arbeitsmittel, wie zum Beispiel Software, und organisatorische Maßnahmen, wie gute Ausfallkonzepte, sollten dabei individuellen Maßnahmen, wie etwa Gesundheitskursen, vorgezogen werden.“

Wer befürchtet, von einem Burnout betroffen zu sein, sollte zeitnah ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen. Ansprechpartner:innen können neben den Vorgesetzten auch die Sozialberatung, die Arbeitnehmervertretung, der Betriebsrat oder der Betriebsarzt sein. „Es hilft außerdem, sich Menschen aus dem eigenen Umfeld anzuvertrauen und zu überlegen: Was könnte mich wieder ins Lot bringen?“, so die Expertin.

Zum Hintergrund: In einer aktuellen Betriebs- und Beschäftigtenbefragung der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) gaben 65 Prozent der Arbeitnehmer:innen an, auf der Arbeit psychischen Belastungen ausgesetzt zu sein. Als Ursachen nennt Möhlenkamp gestiegene Arbeitsverdichtung und Personal-mangel, ständige Erreichbarkeit sowie unklare Arbeitsgebiete und Aufgabenstellungen – all das wirke sich auf Körper und Psyche aus.

arbeitnehmerkammer.de

WEIL DU WICHTIG BIST

beraten wir Dich bei allen Fragen rund ums Arbeitsleben.



Wir sind auf Deiner Seite.



Arbeitnehmerkammer
Bremen



Das Cockpit des Simulators ist originalgetreu dem der Straßenbahn vom Typ GT8N-2, besser bekannt als Nordlicht, nachempfunden.

Fotos: BSAG

Moderne Ausbildung auf Gleisen

BSAG setzt auf neue Straßenbahnsimulatoren – Testphase in Sebaldsbrück läuft

Menschen, die zwischen den Gleisen stehen, technische Störungen, Starkregen oder dichter Schneefall – all das sind Situationen, die im Fahrdienst zwar selten auftreten, aber jederzeit zur Herausforderung werden können. Straßenbahnfahrerinnen und -fahrer müssen auch in solchen Momenten sicher und souverän reagieren. Um diese Szenarien gezielt in der Aus- und Weiterbildung zu trainieren, integriert die Bremer Straßenbahn AG (BSAG) zwei moderne Straßenbahnsimulatoren in ihr Ausbildungskonzept. Bei der BSAG sind rund 1.200 Bus- und Straßenbahnfahrerinnen und -fahrer beschäftigt. Sie alle werden regelmäßig weitergebildet. Jährlich kommen zudem etwa 60 neue Straßenbahnführende hinzu, deren Ausbildung in der Regel acht Wochen dauert. Neben der theoretischen Schulung gibt es nun eine zusätzliche praktische Station: Die angehenden Führenden lernen nicht mehr nur mit der Fahrschulbahn, sondern auch am Simulator. Die Geräte wurden im Frühsommer geliefert und nach dem Aufbau in den Schulungsräumen in Sebaldsbrück in Betrieb genommen. Derzeit läuft dort der Testbetrieb – ab Januar 2026 sollen die Simulatoren fest in die Ausbildung integriert werden.

Ausgereifte Technik für realistische Szenarien

Die Technik der neuen Simulatoren ist beeindruckend: Sie verfügen über einen originalgetreuen Fahrerstand, einen Rückfahrstand sowie realistische Streckendarstellungen. Unterschiedlichste Szenarien lassen sich simulieren – von Türstörungen über Notbremsungen bis hin zu Eisregen, Laub auf den Gleisen und Baustellen. Auch die Notöffnung der Türen kann geübt werden. „Das Pro-



gramm ist bereits sehr ausgereift“, betont Ausbilder Pascal Stricker.

Ein besonderes Highlight: Bis zu sechs Fahrschülerinnen und -schüler können gleichzeitig mitschauen, wenn ein Kollege oder eine Kollegin fährt. Sie haben dabei die Bedienelemente im Blick und analysieren gemeinsam die Situationen. „So kommen alle viel schneller zu einem Lernerfolg“, erklärt Stricker.

Turmwagen statt Elefanten im Gleis

Auch Dennis Pahl vom Center Fahrzeuge zeigt sich begeistert. Gemeinsam mit Ausbilder Jan Laue und Projektleiter Sören Wassmann begleitete er den Entwicklungsprozess beim Hersteller



Für die Ausbildung am Straßenbahnsimulator wurden verschiedene Strecken realistisch nachempfunden – wie hier zum Beispiel der Bereich am Hauptbahnhof mit dem Überseemuseum im Hintergrund.

Länder in Spanien und war mehrfach zur Abnahme vor Ort. Die Zusammenarbeit verlief reibungslos – und schon die ersten Eindrücke überzeugten: „Ich habe mich dort auf den Fahrersitz im nachgebauten Nordlicht-Cockpit gesetzt, bin losgefahren – und nach 50 Metern hatte ich das Gefühl, wirklich durch Bremen zu fahren.“ Die Streckenumgebung sei sehr realistisch dargestellt.

Bei einem Besuch in Spanien konnten die BSAG-Mitarbeiter auch andere Modelle begutachten – etwa für Mallorca und Sri Lanka. „Dort wurde sogar ein Elefant im Gleis programmiert“, erzählt Wassmann schmunzelnd. In Bremen bleibt es bodenständig: Turmwagen, Laub und Regen sorgen für realistische Trainingsbedingungen.

Ein echter Gewinn für die Ausbildung

Die neuen Simulatoren bieten der BSAG einen echten Vorteil für die praktische Ausbildung. Während bestimmte Situationen im realen Fahrbetrieb – etwa Schnee und Eis – nur begrenzt trainiert werden können, sind solche Szenarien im Simulator jederzeit abrufbar. Und egal ob Alltagssituation oder besondere Herausforderung: Per Mausklick kann jede Szene beliebig oft wiederholt werden. „Das spart Zeit und erhöht die Qualität der Ausbildung“, betont Jan Laue.

„Das ist ein Quantensprung für unsere Ausbildung und eine tolle Ergänzung zur herkömmlichen Fahrschule“, ergänzt Arbeitsdirektorin Carola Aldag. Die kommenden Wochen werden genutzt, um das bestehende Ausbildungskonzept zu überarbeiten und die Lerneinheiten am Simulator ab 2026 optimal einzubinden – für eine gelungene Verzahnung von Theorie und Praxis. „Die Simula-

tor-Stunden ergänzen unsere Ausbildung und werden die Qualität weiter erhöhen – nicht nur im Straßenbahnbereich, sondern künftig auch bei der Ausbildung für die Eisenbahntrasse der Straßenbahnlinie 8 nach Leeste“, sind sich Sören Wassmann, Jan Laue und Dennis Pahl einig.

Auch aus Sicht der Fahrschülerinnen und -schüler sind die neuen Simulatoren ein Gewinn: Sie ermöglichen gefahrloses Üben in Extremsituationen und vermitteln ein realistisches Fahrgefühl – ohne den Druck des Straßenverkehrs. Erste Rückmeldungen aus der Testphase fallen durchweg positiv aus. Geplant ist zudem, die Simulatoren langfristig auch für Fortbildungsmaßnahmen sowie für Sicherheitstrainings erfahrener Fahrdienstmitarbeitender zu nutzen. Damit investiert die BSAG nicht nur in die Qualifikation neuer Kolleginnen und Kollegen, sondern auch in die kontinuierliche Weiterentwicklung ihrer gesamten Belegschaft. Ziel ist es, den öffentlichen Nahverkehr in Bremen sicherer, effizienter und zukunftsfähiger zu gestalten – auf und neben den Gleisen. Die neue Technik setzt dabei Maßstäbe und zeigt, wie moderne Ausbildung heute aussehen kann. Gleichzeitig wird das Verantwortungsbewusstsein der Fahrenden geschärft, die in unterschiedlichsten Situationen trainieren und reflektieren können.

Weitere Infos unter: www.bsag.de



VERLOSUNG

Wir verlosen 5 × 2 Simulatoren-Fahrten am Sonnabend, 8. November, in der Zeit von 10 bis 15 Uhr unter:
www.stadtmagazin-bremen.de

Radfahren im Herbst

Sicher unterwegs mit diesen drei Tipps

Im Herbst sorgen schlechte Sicht, rutschige Straßen und längere Bremswege für Herausforderungen. Wer sich gut vorbereitet, Outfit und Fahrstil anpasst, fährt weiter sicher und entspannt.

► Ein kurzer Check-up spart viel Ärger

Schutzbleche, Kettenpflege und vor allem geprüfte Bremsen und Reifen sind im Herbst entscheidend. Nässe und Laub verlängern schließlich den Bremsweg. Das bedeutet: Felgen prüfen, Bremscheiben reinigen und bei Bedarf ersetzen. Neue Reifen mit Profil sorgen für mehr Grip, und ein leicht reduzierter Luftdruck innerhalb des empfohlenen Bereichs erhöht die Bodenhaftung.

► Sehen und gesehen werden

Funktionierendes Licht ist Pflicht – auch tagsüber. „Es ist wichtig, Front- und Rücklicht regelmäßig zu prüfen“, sagt Stefan Trauth, Head of Bike Resale bei Bike2Future. Das gelte auch für die Funktionstüchtigkeit eines Dynamos. Fahrradlampen, die mit Akkus laufen, sollten stets rechtzeitig aufgeladen werden. Reflektoren sowie helle oder reflektierende Kleidung und Zubehör erhöhen die Sichtbarkeit.

► Fahrstil anpassen

Moderates Tempo, ausreichend Abstand und frühzeitiges Bremsen machen die Fahrt entspannter. Kurven lieber langsam nehmen. Gut beleuchtete Nebenstraßen sind oft angenehmer zu fahren. Und wer bisher ohne Helm gefahren ist, sollte den Herbst nutzen, um sich einen zuzulegen – er kann im Ernstfall entscheidend sein. (DJD)

Weitere Infos: www.bike2future.de

Gerüstet für die Kälte

Ein Winter-Check in der Werkstatt gibt Sicherheit



Foto: DJD / Wirtschaftsgesellschaft des Kraftfahrzeuggewerbes/E. v. Rabenstein/Adobe

Weißer Winter mit wochenlang verschneiten Straßen – das gibt es fast nur noch in den Alpen oder in den Höhenlagen der Mittelgebirge. Doch auch nasskaltes Schmuddelwetter sollten Autofahrer:innen nicht unterschätzen und ihr Kraftfahrzeug fit für die kalte Jahreszeit machen. Wichtig sind neben den Winterreifen auch die Beleuchtung, die Scheibenwischer und der Zustand der Frontscheibe. Die Batterie sollte genügend Kapazität für Kaltstarts haben. Und an Bord gehören jetzt neben Warndreieck und -weste auch Überbrückungskabel, Hand-

besen, Antibeschlagutuch, Enteiserspray und eine warme Decke. Der Wintercheck in einer Meisterwerkstatt der Kfz-Innung gibt Autobesitzer:innen mehr Sicherheit, damit alle relevanten Komponenten top in Schuss sind und das Fahrzeug winterfit ist. (DJD)

Fit genug fürs Auto?

Freiwillige Gesundheitschecks sind sinnvoll



Foto: DJD / TÜV-Hessen/Getty Images / Marko Pekic

Die Alterung unserer Gesellschaft zeigt sich auch im Straßenverkehr: So waren 2023 laut Kraftfahrt-Bundesamt 25 Prozent der Autofahrenden 65 Jahre und älter, 2015 waren es noch 17 Prozent. Das bringt neue Herausforderungen und Gefahren mit sich, denn mit dem Alter lässt oft die Fahrtüchtigkeit nach. „Gesundheitliche Beeinträchtigungen wie schlechteres Sehen und Hören, Nackensteifigkeit, nachlassendes Reaktionsvermögen oder eine beginnende Demenz lassen das Unfallrisiko ab 75 Jahren deutlich steigen“, erklärt dazu Dr. Kirsten Heitland, Bereichsleitung bei TÜV Hessen.

Die meisten Menschen in Deutschland sind sich dieses Problems bewusst, wie eine Umfrage des TÜV-Verbands vom September 2024 ergab: 85 Prozent der Befragten glauben, dass im Alter die Fähigkeit zum sicheren Führen eines Fahrzeugs nachlässt, 90 Prozent wären bereit, ihren Führerschein in so einem Fall freiwillig abzugeben. Allerdings möchten 88 Prozent über die eigene Mobilität selbst entscheiden, solange es geht. Und für 72 Prozent ist Autofahren Voraussetzung zur Teilnahme am sozialen Leben. „Es gilt also, zwei Dinge miteinander zu vereinbaren: die Verringerung von Unfallrisiken mit dem Wunsch nach möglichst langer Mobilität mit dem eigenen Fahrzeug“, so die Expertin.

Um dieses Ziel zu erreichen, sind verpflichtende Gesundheitsprüfungen und Rückmeldefahrten für Senioren immer wieder in der Diskussion. Aber auch ohne gesetzliche Vorschriften ist es sinnvoll, sich im höheren Alter selbstkritisch mit den eigenen Fähigkeiten auseinanderzusetzen. Dafür bietet etwa TÜV Hessen freiwillige, vertrauliche Fahrtauglichkeitschecks an. „Bei diesen können Stärken und Schwächen erkannt, Verbesserungsvorschläge gemacht und wertvolle Tipps gegeben werden“, erläutert Heitland. „So lässt sich die Sicherheit erhöhen und die Fahrtauglichkeit oft länger erhalten.“ Der TÜV Nord bietet ebenfalls einen „Mobilitätscheck für ältere Autofahrer“ an.

Je nach Bedarf sind ein standardisierter Leistungstest, eine zusätzliche verkehrsmedizinische Untersuchung oder eine Rückmeldefahrt möglich. „Bei einer sogenannten Rückmeldefahrt fährt ein geschulter Verkehrspsychologe mit den Kund:innen eine standardisierte Strecke mit Stadt-, Autobahn- und Landstraßenabschnitten. Anschließend bekommen sie ein umfassendes Feedback“, beschreibt die Expertin. Der TÜV-Verband hält eine verpflichtende Teilnahme an solchen Rückmeldefahrten ab einem Alter von 75 Jahren für sinnvoll – und hat dabei laut der Umfrage 85 Prozent der Bevölkerung hinter sich. (DJD)

Weitere Infos: www.tuev-hessen.de, www.tuev-nord.de



Kantiger Kompakter von KIA

Der neue EV3 überzeugt im Test – etwa mit starker Praxisreichweite und üppigem Raumangebot

Da gibt es keinen Zweifel: Der neue KIA EV3 wird ein Volltreffer. Das elektrische Kompaktauto bietet viel Platz, hervorragende Fahreigenschaften und eine Ausstattung mit großem Display und sogar physischen Schaltern. Und glücklicherweise gibt es am Lenkrad einen Schalter, mit dem sich das nervige Gebimmel des (von der EU gewünschten) Tempolimit-Warners abschalten lässt. Schon die kantige Form deutet an, dass das Raumangebot für ein Auto mit 4,30 Metern Länge recht üppig ist: Passagiere vorne und hinten reisen bequem. Und der variable Kofferraum bietet 460 bis rund 1250 Liter sowie zusätzlich 25 im Frunk (unter der Fronthaube). Das ansprechende Innenraumdesign hat KIA mit viel recycelbaren Materialien kreiert, man fühlt sich auf Anhieb wohl. Das Geräuschniveau ist, wie von einem Elektroauto nicht anders zu erwarten, extrem niedrig. Und es wird noch niedriger, wenn man sich bei der Ausstattung für die schmalen Reifen, die 17 Zoll Leichtmetallfelgen, entscheidet – sie bringen übrigens zusätzlich gut 50 Kilometer mehr Reichweite.

Apropos Reichweite: Sie soll mit der kräftigen 81,4-kWh-Batterie laut Norm nahezu 600 Kilometer betragen (mit dem besagten Reifen). Das erreicht KIA unter anderem mit dem Einsatz der extrem energiedichten Nickel-Mangan-Cobalt-Batterien (NMC) und einer Rekuperation, die oft ein One-Pedal-Driving ermöglicht. Da muss bei vielen Ampelstopps die Bremse nicht getreten werden. Letztendlich hat natürlich der persönliche Fahrstil einen erheblichen Einfluss auf die Reichweite. Wir betrachten unsere rund 500 erreichten Kilometer bei einem Verbrauch von unter 18 kWh als sehr praxistauglich. Dabei gestaltete der Routenplaner von KIA das Reisen mit dem E-Mobil sehr entspannend. Er bevorzugt Schnellladestationen, zeigt die entsprechenden freien Plätze an und berechnet auch die Ladedauer. Das funktionierte auf unseren Testtouren problemlos.

In der Serienausstattung bietet das Infotainment unter anderem Navigation, Echtzeitverkehrsdaten und Bluetooth-Freisprechanlage. Das Navi überzeugte dabei mit seinen schnellen Aktualisierungen besonders bei den Stauinformationen. Ebenfalls schon in der einfachen Ausstattung serienmäßig: Geschwindigkeitsassistent, Frontkollisionswarner, Spurfolge- und Spurhalteassistent, Reifendruckkontrollsystem sowie vieles mehr.

Für das kommende Jahr hat KIA noch mehr Varianten des EV3 angekündigt. Die Preisliste für die empfehlenswerte 81,4-kWh-Batterie beginnt bei 41.390 Euro. (WS)

Weitere Infos: www.kia.de



🏠 Bauerland 6, 28259 Bremen
☎ 58 00 19



Siegfried Buhl

Lack • Karosserie • Mechanik
Autolackier- und Karosseriefachbetrieb GmbH

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

AUSGEBUDDELT UND AUFGETISCHT

Gegen den Herbstblues

Wenn die Tage kürzer werden, der Wind um die Ecken pfeift und dicke Regentropfen an die Fensterscheibe klatschen, packt mich manchmal der Herbstblues. Da hilft nur eins: Vorfreude pflanzen für die nächste Saison.

Der Herbst gilt im Garten nämlich inzwischen als ideale Pflanzzeit. Vielen Sträuchern und Bäumen, aber auch Stau-

den kommt die feuchte Witterung entgegen, um im neuen Zuhause Fuß zu fassen. Bei Kübelpflanzen auf Balkon und Terrasse ist das in der Regel nicht ganz so wichtig. Wobei: Frühblüher sollten auch dort nun in die Erde, damit sie rechtzeitig das neue Gartenjahr einläuten.

Den Anfang machen oft schon im Januar Schneeglöckchen (*Galanthus nivalis*) und Winterlinge (*Eranthis hyemalis*). Im Februar gesellen sich die ersten Krokusse (*Crocus*) dazu. Mit dem Frühlingsbe-

ginn geben sich dann Zweiblättrige Blausterne (*Scilla bifolia*), Märzenbecher (*Leucojum vernum*, Foto), Osterglocken (*Narcissus pseudonarcissus*) sowie die heimischen Wilden Tulpen (*Tulipa sylvestris*) die Ehre.

Die kleinen Knollen und Zwiebeln können Sie ganz einfach in Balkonkästen, Schalen und Kübeln mit sandiger Erde und guter Drainage versenken. Auch zwischen Stauden und Gehölze gedeihen sie meist problemlos.

Kleckern Sie beim Kauf nicht, klotzen Sie: Verwandeln Sie Fensterbank, Balkon und Terrasse in ein Blumenmeer! So beglücken Sie nicht nur sich und ihr Umfeld, sondern im Idealfall auch die Tierwelt.

Hummelköniginnen beispielsweise gehören zu den Frühauftretern unter den Wildbienen. Ihnen ist mit Wildformen mit ungefüllten Blüten in Bioqualität am ehesten geholfen. So können sie bequem und gefahrlos Nektar und Pollen für ihr Volk sammeln, das jede für sich in den ersten Wochen zunächst allein großzieht und dessen Arbeiterinnen im Sommer dann unser Obst und Gemüse bestäuben.

Wer also im Herbst reichlich Frühblüher setzt und dazu noch Weidenkätzchen (*Salix caprea*), Geflecktes Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*), heimische Veilchen (*Viola*) sowie Schlüsselblumen (*Primula veris* und *P. elatior*) pflanzt, tut damit vielen Wildbienen etwas Gutes. Und dieser Gedanke hilft zumindest mir, so manchen Herbstblues zu vertreiben.



Foto: Adobe Stock



Melanie Öhlenbach schreibt als ausgebildete Journalistin und Buchautorin am liebsten über die Themen Balkongärtnern und Nachhaltigkeit. Nebenbei unterrichtet sie als Dozentin unter anderem an der Bremer Volkshochschule.

Tierische Untermieter

Diese Regeln sollten Mieter:innen kennen



Foto: DJD / Vonovia / Simon Bierwald

Die Menschen in Deutschland lieben ihre Haustiere. Rund 34 Millionen tierische Untermieter gibt es aktuell, darunter 16 Millionen Katzen und zehn Millionen Hunde. Doch welche sind erlaubt, wenn man zur Miete wohnt? Die gute Nachricht für alle Tierliebhaber:innen: Kleine Haustiere wie Hamster, Zierfische oder Wellensittiche dürfen ohne Erlaubnis von Vermieter oder Vermieterin einziehen. „Das gilt auch, wenn der Mietvertrag ein generelles Verbot von Tierhaltung enthält“, erläutert Carina Pitzen, Abteilungsleiterin Zentrale Bewirtschaftung bei Vonovia. „Ein solches Verbot ist unwirksam. Ein Privatzoo ist allerdings nicht erlaubt.“ Bei manchen Vermieter:innen gelten bestimmte Regeln, zum Beispiel, dass die Nachbarschaft nicht gestört werden und die Tiere keine Schäden an der Wohnung verursachen.

Anders sieht es bei Katzen und Hunden aus: Hier benötigen Mieter:innen eine Zustimmung. Aber nur aus wichtigem Grund darf Vermieter oder Vermieterin die Haltung verbieten. Das kann etwa bei den sogenannten „Listenhunden“ der Fall sein, dazu zählen unter anderem Kampfhunde. Für diese können Vermieter:innen ein Verbot aussprechen. Gleiches gilt für exotische Tiere wie Spinnen oder Schlangen. Noch ein Tipp: Sollten sich beim Auszug aus einer Mietwohnung Spuren der Tiere an Wänden, Böden oder Türen befinden, die über die übliche Abnutzung hinausgehen, müssen Mieter:innen dafür geradestehen. (DJD)

ANZEIGE

Zugluft? Dollex!

Fachbetrieb bietet Beratung und Lösungen

Alte Fenster und Türen durch neue ersetzen? Das muss nicht sein, sagen die Dichtungsexperten des Bremer Betriebs Dollex. Denn oft ist der Zustand immer noch gut und ihre Entsorgung wäre eine Verschwendung wertvoller Ressourcen. Entgegen der weit verbreiteten Behauptung, nur mit neuen Fenstern und Türen lasse sich das Problem undichter Fenster und Türen beheben, reicht in vielen Fällen ein einfacher Dichtungswechsel. Das ist ressourcenschonend, kostengünstig und effektiv. Der Aufwand ist gering, die Wirkung groß: besseres Raumklima, weniger Energieverbrauch und Lärmschutz. Auch Laien können mit der passenden Dichtung selbst abdichten. Dollex bietet Beratung, Einbauservice und Lösungen für alte Holzfenster, sogar unter Denkmalschutz.

Weitere Infos: www.dollex.de und der Rufnummer 0421 / 3794 16 60

Den Garten fit für den Herbst machen

Gut gepflegt und frisch geputzt in den Winterschlaf

Herbst heißt Pflegezeit im heimischen Garten. Denn richtig vorbereitet übersteht dieser die kalte Jahreszeit am besten: Jetzt sollte das Laub vom Rasen entfernt werden, damit die Gräser weiter mit Licht und Sauerstoff versorgt werden. Kraftvolle, aber mittlerweile leise Akku-Laubbläser blasen das Laub im Nu zusammen. Anschließend können die Blätter aufgenommen und weiterverwendet werden – auf dem Kompost als Grundlage für Humus, als Beetabdeckung oder zusammen mit Totholz, als Rückzugsbereich für Igel und andere Kleintiere. Ein weiterer Tipp zum nachhaltigen Gärtnern: Verblühte Pflanzen in einem Teilbereich des Gartens einfach stehen lassen. „Dies bietet Insekten einen Ort zum Überwintern und trägt daher zum Erhalt der Artenvielfalt bei.“

Saubere Verhältnisse auf Gartenwegen, der Terrasse und den Gartenmöbeln schafft im Handumdrehen ein Hochdruckreiniger. Nach dem letzten Einsatz bei der Herbstpflege haben die Gartengeräte selbst eine Pause verdient. Bevor sie eingelagert werden, sollten sie gründlich gereinigt beziehungsweise bei Bedarf gewartet werden. (DJ/D)



Foto: djd / Andreas Stihl

ANZEIGE

Köne feiert 50 Jahre

Handwerkliche Qualität und moderner Service



Sonnenschutzsysteme, ergänzt durch Smart-Home-Lösungen, die per Handy steuerbar sind. Mit Stolz blickt Rainer Köne auf die vergangenen Jahrzehnte zurück, freut sich aber auch auf die Zukunft: Sein Enkel Padreic wird den Betrieb übernehmen und die Tradition von Qualität und Service in Bremen und Umgebung fortführen.

Weitere Infos: www.koene.de

Rainer Köne führt seit 50 Jahren erfolgreich sein Rollladen- und Markisenstudio, seit 40 Jahren ist er Meister seines Fachs. Seinen Betrieb hat er stetig weiterentwickelt. Heute umfasst das Angebot auch Insektenschutzsysteme, Zipscreens und Garagen-Rolltore. Aus einfachen Markisen wurden moderne

dollex.

Goodbye Zugluft

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 21-37 94 166-0
Dollex. Bremen, Neidenburger Str. 6, www.dollex.de

STADTMAGAZIN BREMEN

Folge uns auf Instagram

@stadtmagazin.bremen

W-K-WINTERHOFF GMBH

BÄDER KÜCHEN TREPPEN BÖDEN

In den Freuen 90 • 28719 Bremen • Tel. 0421 - 64 20 61

(T)räume aus Stein • www.w-k-winterhoff.de

Über 50 Jahre Dienst am Kunden!

Markisen

Rolladen

Insektenschutz

Garagen-Rolltore

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

Design trifft Kuschel-Komfort

Kamine „Made in Finland“



Foto: Tulikivi

In der dunklen Jahreszeit ziehen wir uns in die eigenen vier Wände zurück, wo ein loderndes Feuer im Kamin als Wohlfühlfaktor Nummer eins gilt. Deshalb sollte man beim Neubau stets an den Schornstein denken. Dieser bietet dauerhafte Flexibilität bei der Wahl des Brennstoffs und ermöglicht es den Verbrauchenden, ihre Heizkosten langfristig selbst zu kontrollieren. Am besten fährt man mit einem mehrzügigen Schornstein. Hier können verschiedene Heizsysteme kombiniert werden, zum Beispiel der erste Zug für die Zentralheizung, der zweite Zug für einen Kamin- oder Kachelofen im Wohnraum. Die Systeme sind auf Wunsch auch mit einem weiteren Leerschacht für die Leitung der Solarthermie-Anlage verfügbar. So ist jederzeit eine sichere Wärmeversorgung gewährleistet – auch wenn der Strom mal ausfällt.

Doch welches Ofenmodell soll schließlich das Zuhause bereichern? Klassische Speicheröfen bringen anhaltende Wärme, wirken im modernen Wohnumfeld aber zu wuchtig. Kaminöfen sind kleiner und stilvoll, versprechen jedoch nur kurzfristige Erwärmung. Und nun? Für alle, die sich nicht länger zwischen Ästhetik oder Kuschel-Komfort entscheiden möchten, bringt Tulikivi im

Rahmen der erfolgreichen „Jero“-Kollektion sein neues Kamin-Modell Hari auf den Markt. Hari kombiniert die wärmeeffiziente Technologie von Speicheröfen mit der kompakten Gestalt moderner Kaminöfen. Denn neben der puristischen und geradlinigen Formensprache des skandinavischen Designs profitieren Nutzende bei Hari auch von Bestnoten in Sachen Effizienz und Wohlfühlwärme. So besteht der Korpus – im Gegensatz zu Kaminöfen aus beispielsweise Stahlblech – nahezu vollständig aus finnischem Speckstein. Dieser verfügt über eine hohe Wärmespeichermasse, sprich die Hitze der Flammen wird im Speckstein gespeichert und als angenehme Strahlungswärme auch noch Stunden nach Erlöschen des Feuers an den Wohnraum abgegeben. Dadurch bleibt es deutlich länger behaglich.

Weiteres Plus: Dank verschiedener Höhen (1,40 m oder 1,80 m), seiner kompakten Gestalt sowie diverser Oberflächen fügt sich Hari in jedes Interieur ein. Erhältlich ist die Innovation im Ofenhaus Colnrade – autorisierter Vertriebspartner von Tulikivi.

Weitere Infos: www.ofenhaus.de und www.tulikivi.com



Ofenhaus
COLNRAD

Contura MyCube

Stell dir deinen Kamin zusammen

Neuheit

Dorfstr 21 Colnrade
04434-555

ofenhaus.de
Mo-Fr: 9-18 Sa: 9-16
Sonntag Café 14-18



Energie sparen, Klima schützen

Beratung, Ideen und Lösungen: Das Klima Bau Zentrum zeigt, wie's geht

Das Klima Bau Zentrum ist ein Angebot der gemeinnützigen Klimaschutzagentur energiekonsens und richtet sich an alle, die ihr Zuhause energieeffizient modernisieren und klimafreundlicher gestalten möchten. Hier erhalten Besucher:innen kostenlose, unabhängige und herstellerneutrale Beratungen von Expert:innen.

Im Fokus stehen Themen wie Strom- und Wärmeerzeugung durch erneuerbare Energien, etwa Wärmepumpen, Balkonkraftwerke oder Photovoltaikanlagen. Auch die Dämmung spielt eine zentrale Rolle: Wie bleibt Energie im Haus? Ob neue Fensterverglasung, Dach- oder Außenwanddämmung: Die Expert:innen geben wertvolle Tipps.

Eine begleitende Ausstellung im Untergeschoss zeigt anschaulich Wärmepumpen, Dämmmaterialien und Balkonkraftwerke. Ergänzt wird das Angebot durch ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm mit Fachvorträgen und Workshops. So findet beispielsweise im



Im Klima Bau Zentrum finden unter anderem die „Klima Quiz Nights“ statt.

Foto: Karsten Klama

Oktober die Wärmepumpenwoche statt, aber auch die „Klima Quiz Night meets Science“ und das KlimaKino. Zudem beraten Partnerinstitutionen zu Fördergeldern, Gründächern, Barrierefreiheit und mehr. (SM)

Weitere Infos: www.klimabauzentrum.de

**klima
bau
zentrum**

Das Klima Bau Zentrum ist die Anlaufstelle für alle, die ihr Haus energieeffizient modernisieren und klimafreundlicher leben wollen.

Wir bieten kostenlose Orientierungsberatungen, eine Ausstellung, Bildungsangebote und Veranstaltungen – vom Fachvortrag bis zum KlimaKino.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Veranstaltungshighlights im Oktober

04.10.2025

**Wärmepumpen-
spaziergang in
Klein Mexiko**
Samstag, 12–14 Uhr

07.10.2025

**Wärmepumpen-
basics – einfach
erklärt**
Dienstag, 18–20 Uhr

13.10.2025

KlimaKino
Montag, ab 19 Uhr

28.10.2025

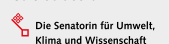
**Dämmerstunde –
alles über
Dämmung für
Wand und Dach**
Dienstag, 18–19 Uhr

**Knochenhauerstr. 9
28195 Bremen
klimabauzentrum.de**

Ein Angebot von:



Gefördert durch:



 **Benergie**



Das Team der Bremer Energiehaus-Genossenschaft eG – kurz: **BENERGIE** – setzt sich dafür ein, ihre Mitglieder und Kund:innen unabhängig mit Ökostrom zu versorgen: Dieses Mal informiert **Florian Schulz**, Vorstand des regionalen Anbieters, über die Vorteile der solidarischen Energieversorgung.

Gemeinsam für saubere Energie: Ökostrom von Benergie

Ökostrom zu beziehen, ist ein guter Schritt – doch wer dabei auf die Benergie – Bremer Energiehaus-Genossenschaft eG setzt, geht noch weiter. Denn bei uns kommt der Strom nicht von einem anonymen Konzern, sondern von einer Gemeinschaft, die ihre Energieversorgung selbst in die Hand nimmt. Wir sind ein kleines Team von 6 bis 7 Mitarbeitenden, die alles vor Ort organisieren: vom Stromeinkauf bis zur Abrechnung. Persönlich, nahbar und unabhängig. Wir sind nicht die billigsten am Markt – dafür aber stabil, fair und nicht auf Gewinnmaximierung ausgerichtet. Stattdessen fließt jeder Euro in den Erhalt und Ausbau einer nachhaltigen, regional verankerten Energieversorgung. Als Genossenschaft gehört Benergie unseren Mitgliedern. Wer nicht nur Kunde, sondern auch Mitglied wird, unterstützt uns mit seinem Kapital dabei, weiter unabhängig zu bleiben und neue Projekte zu verwirklichen. Gewinne landen nicht bei Investoren, sondern kommen der Gemeinschaft zugute. So bleibt die Wertschöpfung in Bremen und der Region, und gemeinsam gestalten wir die Energiewende selbst – transparent, solidarisch und ökologisch. Mit Benergie zeigt jeder Stromkunde: Eine saubere Zukunft ist Teamarbeit!

Infos und Kontakt unter: www.benergie.de

Die Schlagernacht des Jahres – Das Original

Topstars des Genres

Sa., 4. Oktober, 18 Uhr, ÖVB-Arena

Cari Cari

Foto: Andreas Jakwerth

Indieband aus Österreich

Mi., 8. Oktober, 20 Uhr, Lagerhaus

Kessonconda

Akustik und Elektronica

Mi., 8. Oktober, 20 Uhr, Schlachthof

Fatoni, Edgar Wasser und Juse Ju

Deutschrap

Do., 9. Oktober, 20 Uhr, Schlachthof

Jazzfestival Bremen-Nord

Tradition trifft Innovation

Fr. und Sa., 10. und 11. Oktober, jeweils ab 19 Uhr, Stiftung Haus Kränholm und Stadtkirche Vegesack

Jesper Munk

Foto: Julio Cordey

Singer-Songwriter

So., 12. Oktober, 20 Uhr, Lagerhaus

One Step Closer

Linkin-Park-Tributeband

Sa., 18. Oktober, 19.30 Uhr, Modernes

Joya Marleen

Popmusikerin aus der Schweiz

Do., 23. Oktober, 19.45 Uhr, Lagerhaus

Al Di Meola

Amerikanischer Jazzgitarrist

Do., 23. Oktober, 20 Uhr, Glocke

EL*KE

Deutsche Rockband

Fr., 31. Oktober, 20 Uhr, Tower

„Spaß am Chaos“

Lara Ermer ist „Leicht entflammbar“

Die Comedienne Lara Ermer stellt mit erfrischender Direktheit vermeintliche Selbstverständlichkeiten in Frage. In ihrem neuen Programm „Leicht entflammbar“ macht sie komplexe Themen pointiert zugänglich und unterfüttert ihre Gags mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. Im Interview spricht die Künstlerin über ihren neugierigen Blick auf die Welt und darüber, wie Humor eine mächtige Waffe gegen negative Gedanken sein kann – frei nach dem Motto „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“.

Was motiviert Sie, Stand-up-Comedy zu machen?

Plump gesprochen, ist es die Freude am Spaß. Da sitzen Menschen, die mit mir gemeinsam einen guten Abend haben und die noch ein bis zwei Wochen später im Büro kurz kichern müssen, weil ihnen eine meiner Pointen wieder eingefallen ist.

Sie kombinieren auf der Bühne fundierte Wissenschaft mit bissigem Humor, warum?

Zum einen, weil ich Fakten wahnsinnig spannend finde. Wenn ich etwas nicht weiß, schaue ich es nach und lerne so zum Beispiel, wie eine Sage der indigenen Tikuna mithilfe eines bedrohlichen Delfins über die Menstruation aufklärt und wie politische Uneinigkeit Thanksgiving in Amerika beeinflusst. Die Welt steckt voller spannender Details. Gleichzeitig kann Humor nachweislich dafür sorgen, dass Fakten besser hängen bleiben, Feindseligkeiten abgebaut werden und politische Verzweiflung überwunden wird. Während alle von „gesellschaftlicher Spaltung“ und „postfaktischen Zeiten“ reden, versuche ich, alle zum Lachen bringen. Es gibt doch nichts, was mehr verbindet, als zu hören, dass der Mensch neben dir beim Kichern auch ein bisschen quiekt und grunzt.

Ihre Wortwahl ist eindringlich und unverblümt, um mit gesellschaftlichen Tabus zu brechen. Warum ist Ihnen das wichtig?

Wer um den heißen Brei herumredet, macht die Dinge oft größer, als sie sind. Ich nehme den Sorgen, die wir alle haben, die Schwere, indem ich sie offen ausspreche. Wenn ich auf der Bühne meine eigenen Zweifel und Unsicherheiten offenlege und den Witz an ihnen herausarbeite, zeige ich dem Publikum: Wir machen uns am Ende alle denselben unnötigen Kopf.



Foto: Marvin Ruppert

Geben Sie uns einen kleinen Ausblick auf Ihr aktuelles Programm „Leicht entflammbar“?

Wer schon einmal in einer Diskussion festhing und sich dachte: „Ich hab’ doch recht, also was hast du?“, wird sich sehr gesehen fühlen. Das Programm ist wütend, witzig und wenn man will, hat man hinterher etwas gelernt.

Für welches Thema „brennen“ Sie besonders?

Ich bin für den Mut zur Heftigkeit! Mir geht es darum, es sich in ungemütlichen Zeiten nicht zu bequem zu machen, Reibung zuzulassen und ein bisschen Spaß am Chaos zu vermitteln.

Sie sind bereits zuvor in Bremen aufgetreten. Wie ist Ihnen das Publikum in Erinnerung geblieben?

Gerade in Bremen habe ich die wildesten Auftritte gehabt, sei es als Opening-Act für Enissa Amani oder im Rahmen einer Lesung auf der Messe „Leben und Tod“, bei der ich den herrlichen Humor der Bestattungsbranche kennenlernen und nach der Show sogar in einem Sarg probeliegen durfte. Bei meinem ersten Soloauftritt in Bremen ist ein alter Herr plötzlich aufgestanden und hat einen Vortrag über Bremen gehalten. Das Bremer Publikum ist für mich also aus verschiedenen Gründen unvergesslich – und in jedem Fall eines der herzlichsten. (KW)

Sonntag, 9. November, 18 Uhr, Lagerhaus

**VERLOSUNG**

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

Besondere Premiere

HOLIDAY ON ICE: Oli P. und Frau Pauline auf dem Eis

Mit „Cinema of Dreams“ schreibt HOLIDAY ON ICE das nächste Kapitel der erfolgreichsten Eisrevue der Welt. Inspiriert von großen Hollywood-Blockbustern erzählt die neue Show eine Geschichte über Freundschaft, Fantasie und den Mut, zu träumen. Beeindruckender Eiskunstlauf, opulente Kulissen und ein Soundtrack voller Emotionen verschmelzen dabei zu einem unvergesslichen Erlebnis. Von Donnerstag bis Sonntag, 12. bis 15. Februar 2026, gastiert die Show live in der ÖVB-Arena Bremen.



Ein besonderes Highlight erwartet die Gäste am Premierenabend: Sänger und Entertainer Oli.P sowie die ehemalige Spitzensportlerin und Eiskunstläuferin Pauline Petszokat stehen erstmals gemeinsam auf dem Eis. Oli.P singt live, seine Frau Pauline antwortet mit Bewegung – ein künstlerischer Dialog voller Nähe und Emotion, unter anderem zu seinem größten Hit „Flugzeuge im Bauch“. „Unsere Beziehung gibt es schon lange, aber das hier ist neu: Sie bringt den Eiskunstlauf, ich die Musik. Und zum ersten Mal verschmilzt beides auf einer Bühne“, sagt Oli.P. (SM)

Weitere Infos: www.holidayonice.com

Loriot: „Szenen einer Ehe“

Mit Senta Berger und Friedrich von Thun

„Männer und Frauen passen einfach nicht zusammen...“ – und müssen doch täglich miteinander auskommen. Wenn bereits morgens das Frühstücksei zu lang gekocht hat und abends die Meinungen über die Feierabendgestaltung auseinandergehen, wird es kritisch. Genau dies hat Loriot in seinen legendären, 1983 veröffentlichten „Szenen einer Ehe“ auf den Punkt gebracht. Sein Gespür für das Zwischenmenschliche und die Komik der alltäglichen Kommunikation zeigen Loriot als einen scharfsinnigen Kenner der nur allzu menschlichen Komödien.



Als Hommage an den humoristischen Großmeister finden sich mit Senta Berger und Friedrich von Thun zwei Bühnen- und Filmgrößen zusammen, um diesen Szenen Leben und Lachen einzuhauchen. Gemeinsam und gegeneinander kämpfen sie mit Stolpersteinen, die einem der Alltag in den Weg legt, und natürlich mit den unüberwindbaren Tücken der Paarbeziehung. Denn wie sagte noch Loriot? „Eine glückliche Ehe ist eine, in der sie ein bisschen blind und er ein bisschen taub ist.“ (SM)

Samstag, 15. November, 19.30 Uhr, Glocke

HOLIDAY ON ICE

CINEMA OF DREAMS

JETZT TICKETS SICHERN!

12.02. – 15.02.2026
ÖVB-ARENA | BREMEN

www.holidayonice.de

Stadthalle

Osterholz-Scharmbeck

www.stadthalle-ohz.de

Tickets:
Nordwest Ticket
0421-36 36 36

	<p>Laith Al-Deen Live 2025 Sa., 18.10.2025</p>
	<p>1. Rudelsingen in OHZ mit Simon Bröker & Maximilian Saul Fr., 28.11.2025</p>
	<p>Rock Legends Festival T.REX - The Rattles - The Troggs Sa., 29.11.2025</p>
	<p>Dschungelbuch – Das Musical Kindermusical Fr., 5.12.2025</p>
	<p>Semino Rossi – Feliz Navidad Weihnachtstour 2025 So., 7.12.2025</p>

20 Jahre Viertel-Kunst

„Kucken kommen“: Am 25. und 26. Oktober locken offene Ateliers und verkaufsoffener Sonntag

Was vor 20 Jahren mit einer vielversprechenden Idee anfang, ist heute aus dem Stadtteil nicht mehr wegzudenken: der Verein Kunstwerk im Viertel. Anlässlich des „Viertelfestes“ schlossen sich im Jahr 2005 engagierte Künstler:innen und Kunsthandwerk:innen mit Ortsamtsleiter Robert Bücking zusammen und setzen sich seitdem für eine lebendige Kreativszene, mehr Sichtbarkeit für Kunst und Kunsthandwerk sowie mehr Offenheit für den persönlichen Austausch ein. Einmal im Jahr verwandeln sie seither mit ihren „Offenen Ateliers“ und Werkstätten das Quartier zu einem großen „KunstWerk“.

Tatsächlich war der heutige Erfolg der Initiative vor 20 Jahren noch nicht abzusehen. Rund um einen Küchentisch wurden zunächst zahlreiche Ideen ausgetüftelt, die dafür sorgen sollten, dass die kleinen, oft versteckten Werkstätten ihre verdiente Aufmerksamkeit bekommen. Aus dieser ersten Ideenfindung entwickelte sich rasch ein wöchentliches Treffen, bei dem sich 31 kreative Köpfe zusammenfanden, um einen gemeinsamen Namen und ein einheitliches Logo zu kreieren. Kurz darauf zeichnete sich der erste Erfolg ab: An der Premiere der „Offenen Ateliers“ beteiligten sich 40 Ateliers und Werkstätten aus den unterschiedlichsten Kunstsparten. Die Initiative „KunstWerk“ sorgte also mit ihrer Idee für Begeisterung.

„20 Jahre Offene Ateliers“ sollen nun gebührend gefeiert werden. Zu diesem Anlass öffnen die Künstler:innen und Kunsthandwerk:innen am letzten Oktoberwochenende, 25. und 26. Oktober, unter dem Motto „Kucken kommen“ wie gewohnt ihre Türen für die Öffentlichkeit. Parallel dazu laden die Geschäfte im Viertel zu einem entspannten Shoppingbummel am langen Sonabend und zum verkaufsoffenen Sonntag ein.

Die Besucher:innen erwartet auch dieses Mal ein Wochenende voller Kreativität und Inspiration – persönlicher Austausch mit den Kunsthandwerk:innen und Künstler:innen inklusive. Zum runden Geburtstag locken viele Überraschungen, Aktionen und neue Ateliergäste in charmante Hinterhöfe und kleine Gässchen.



Kreativität, Inspiration und der persönliche Austausch mit den Künstler:innen steht bei den „Offenen Ateliers“ im Fokus. Foto: Juliane Ludewig

Dazu gibt es ein breit gefächertes Spektrum aus sämtlichen Sparten – Keramik, Skulptur, Schmuck, Goldschmiede-Kunst, Löffelschnitzerei, Drechselei, Kopfbedeckungen und Hutmacherei, Malerei, Illustrationen, Grafikdesign, Druck, Mixed Media, Fotografie, Buchbinderei, Möbel, Accessoires, Taschen, Mode-Design und vieles mehr. Wer mag, lässt sich beim Atelierspaziergang auf einer von drei farbig markierten Routen vielfältig überraschen oder bucht bei StattReisen eine Atelierführung am 25. Oktober um 11 Uhr. Ein Lageplanflyer gibt es am Infostand vor der Produzentengalerie „Raum, Handwerk & Design“ (Ostertorsteinweg 68).

Im Wandel der Jahre an Neuheiten gewachsen, widmet sich KunstWerk im Viertel im Jubiläumsjahr dem Thema „Zeit“ – und zwar in sämtlichen Facetten. Passend dazu ist in der Woche vom 7. bis 16. Oktober eine Sonderausstellung mit dem Titel „Zeitenstrom“ in der Villa Sponte zu sehen. Die Vernissage am 7. Oktober wird von Arie Hartog, Direktor des Gerhard-Marcks-Hauses, eröffnet. (SM)

Alle Infos: www.kunstwerkimviertel.de



TOP-EVENTS

Union Theater Bremen
 Letzter Wille - ein Leichenschmaus
 in fünf Akten
 Do., 30.10. bis So., 9.11.2025
 Union Theater zu Gast im bremer
 kriminal theater in der Union Brauerei



Meine Nacht mit Elvis
 ein Stück voller Rock'n'Roll
 und Sehnsucht
 Fr., 17.10. bis So., 30.11.2025
 Packhaus Theater Bremen



AGRAVIS-Cup Oldenburg
 Do., 30.10. bis So., 2.11.2025
 Große EWE Arena Oldenburg



nordwest-ticket.de



**Nordwest
TICKET**

Foto: FR



Brit Floyd: Wish You Were Here

Erfolgreiche Pink Floyd-Tribute-Band bringt die Klassiker auf die Bühne

Brit Floyd gehören zu den erfolgreichsten Tribute-Bands unserer Zeit. Seit 2011 spielten sie weltweit über 1000 Konzerte und konzertierte aus dem musikalischen Gesamtwerk der britischen Rockband Pink Floyd. Nach Touren zu „The Dark Side Of The Moon“ im Jahr 2023 und „The Division Bell“ im Jahr 2024 widmet sich die Band

nun dem Klassiker-Album „Wish You Were Here“. Auf ihrer „Wish You Were Here 50th Anniversary World Tour“ präsentieren Brit Floyd ausgefeilte Pink-Floyd-Interpretationen live auf der Bühne. (SM)

Dienstag, 16. Oktober, 20 Uhr, Metropol Theater Bremen

Ein Homage an Hildegard Knef

Tim Fisher ehrt die unvergessene Sängerin mit einem Konzertabend

Der Chansonnier Tim Fisher ehrt Hildegard Knef, die am 28. Dezember 2025 ihren 100. Geburtstag begehen würde, mit einem glamourösen Konzertabend und verkörpert den Kult-Star mit Haut und Haaren. Eine absolute Herzensangelegenheit für den singenden Schauspieler, der bereits als Teenager zum Fan wurde und den das enorme Spektrum der Knef schon immer faszinierte und inspirierte.

„Ihre emotionalen, oft tragikomischen Geschichten, die Wärme, Mut und Zerbrechlichkeit ausstrahlen, sind es auch heute wert, performt zu werden“, sagt Tim Fisher. Stilsicher und begleitet von seiner exzellenten Band taucht „Der Meister des Chansons“ in die Liedwelten der vielseitigen Künstlerin ein. (SM)

Freitag, 26. Oktober, 18 Uhr, Metropol Theater Bremen



Foto: Tine Acke

Foto: FR



Eine Wohlfühlshow für Jung und Alt

„Seven Drunken Nights – The Story of the Dubliners“ gastiert in Bremen

Direkt aus Londons West End und mittlerweile unzähligen ausverkauften Live-Shows weltweit, meldet sich „Seven Drunken Nights – The Story of the Dubliners“ jetzt zurück. In Zusammenarbeit mit dem legendären Irish Pub O'Donoghue's, dem Ort, an dem 1962 alles für The Dubliners begann und in Kooperation mit der Irischen Tourismusbehörde, erzählen Seven Drunken

Nights mit ihrer neunköpfigen Band, die 50 Jahre andauernde Erfolgsgeschichte der Band – The Dubliners. Die Musiker und Sänger erwecken die Musik der legendären Gruppe wieder zum Leben und ziehen das Publikum immer wieder in ihren Bann. (SM)

Donnerstag, 25. Oktober, 20 Uhr, Metropol Theater Bremen



- 12.11.25 **Víkingur Ólafsson**
- 14.12.25 **The King's Singers** O! Christmas
- 30.01.26 **NDR Radiophilharmonie** Alexander Krichel
- 17.03.26 **Lucas & Arthur Jussen**
- 19.05.26 **Jan Lisiecki**

meisterkonzerte-bremen.de · Tel 040 450 110 130



Víkingur Ólafsson © Ari Mægg / DG



„Quarterlife-Club“

Die Herbst-Edition der JuniorSenior-Party



Foto: Pixabay

Wenn der ausgerollte rote Teppich auf exklusive Beats von bekannten DJs und gemütliche Lounges auf zwei Dancefloors treffen, ist der perfekte Zeitpunkt für die nächste JuniorSenior-Party. Am Samstag, 4. Oktober, können sich alle „jungen Erwachsenen im Quarterlife“ auf die Herbst-Edition von Bremens Party No. 1 im Metropol Theater freuen.

Für die passenden Beats sorgen die bekannten DJs aus Bremen und Oldenburg: DJ Marc Bale & Jamie Loca legen auf dem House- und Electro-Ballroom im Mayfair-Restaurant auf. Im Foyer des Theaters übernehmen Percy & Jan Helmerding. (SM)

Samstag, 4. Oktober, 22.45 Uhr im Metropol Theater

IHR RECHT – EINFACH ERKLÄRT

Die gesetzliche Rente – ab wann und in welcher Höhe?

Di., 28. Oktober 2025, 18 – 19.30 Uhr

Kultursaal der Arbeitnehmerkammer
Bürgerstraße 1, 28195 Bremen

Anmeldung erforderlich:
recht@arbeitnehmerkammer.de



Arbeitnehmerkammer
Bremen

ELVIS – Das Musical

Mitreißende Hommage an den „King of Rock’n’Roll“



Foto: Andreas Friese

Sein Blick, seine Stimme, sein legendärer Hüftschwung: Elvis Presley gilt mit einer Milliarde verkaufter Tonträger als der größte Solokünstler aller Zeiten. „ELVIS – Das Musical“, die weltweiterfolgreichste Musical-Biografie über den „King“, ist gespickt mit all seinen großen Hits und eine einzigartige Zeitreise durch das Leben der Rock’n’Roll-Ikone. Seinen internationalen Durchbruch schaffte er 1956 mit der Single „Heartbreak Hotel“ und seiner ersten LP „Elvis Presley“. 70 Jahre später bringt die Erfolgs-Produktion Elvis zurück auf die Bühne und geht 2026 erneut auf große Tournee und macht erneut Station im Metropol Theater in Bremen. (SM)

Donnerstag, 5. März 2026, 20 Uhr, Metropol Theater

„Simply The Best“

Die „Tina Turner-Story“

Ein Highlight unter den musikalischen Biografien und ein Muss für alle Tina-Turner-Fans, die das bewegte Leben der Ausnahmekünstlerin mit all ihren großen Hits noch einmal hautnah und live möchten: „Simply The Best – Die Tina Turner-Story“ schildert mit viel Live-Musik und beeindruckenden Szenen das Leben der Ausnahmekünstlerin und nimmt das Publikum mit auf eine Zeitreise durch fünf Jahrzehnte Musikgeschichte: Von Anfangserfolgen, dem Scheitern einer großen Liebe und schließlich, nach der Trennung, Tina Turners sensationelle Solo-Karriere mit Hits wie „Simply The Best“, „Private Dancer“ oder „We Don’t Need Another Hero“ bis hin zur Filmmusik von „James Bond 007 – Golden-Eye“ Mitte der 90er-Jahre.

Die Produktion „Simply The Best“ ist eine Hommage an die Rock-Ikone, die ein halbes Jahrhundert Rock-Geschichte geprägt hat. Die packende und emotionale musikalische Biographie wurde bei der Verleihung der Reel Awards Anfang 2020 in Las Vegas als „Best Musical Tribute Show“ ausgezeichnet. (SM)



Foto: Sven Darmer

Dienstag, 10. März 2026, 20 Uhr, Metropol Theater

Die größten Musical-Hits aller Zeiten

Die NACHT der MUSICALS

Das Original!

FROZEN • TANZ DER VAMPIRE • ALADDIN • ELISABETH • CATS
KÖNIG DER LÖWEN • MAMMA MIA • MOULIN ROUGE uvm.

07.02.26 | Bremen - Metropol Theater

ELVIS

DAS MUSICAL

05.03.26 | Bremen - Metropol Theater

WESER KURIER

TICKETS: WWW.COFO.DE

cofo
ENTERTAINMENT

„Die längste Zugabe...“

Laith Al-Deen setzt die „Deine Begleiter“-Tour fort

Nach dem überwältigen Erfolg des ersten Teils seiner „Dein Begleiter“-Tour setzt Laith Al-Deen seine musikalische Reise fort und kündigt nun Teil Zwei an. Unter dem Motto „Die längste Zugabe der Welt“ bringt der Deutschpop-Star erneut die Bühnen zum Beben – mit neuen Songs, aufregend-frischen Show-Elementen und einer unvergesslichen und warmherzigen Atmosphäre, die jedes Mal aufs Neue das Publikum begeistert.



Foto: Paul Schimweg

Schon während der ersten Tour zur Veröffentlichung seines elften Studioalbums „Dein Begleiter“ feierten Tausende Fans Laith Al-Deen und seine Band in ausverkauften Hallen und sangen mit ihm die neuen Lieder sowie alle Hits und Klassiker aus seiner Dekaden umspannenden Karriere. Jedes der Konzerte war von Anfang bis Ende von Energie und Leidenschaft geprägt: das Publikum war buchstäblich „on fire“, Band und Sänger präsentierten sich in Bestform und beeindruckten mit ihrem Sound und mitreißender Spielfreude jeden im Saal. (SM)

Samstag, 18. Oktober, 20 Uhr, Stadthalle Osterholz-Scharmbeck

Einzigartige Fusion

PHILHARMONIC ROCK vereint musikalische Welten



Foto: Sascha Schröder

Wenn sich die ersten zarten Töne der Streicher mit dem satten Sound einer E-Gitarre vermischen, Schlagzeug und Bläser einsteigen, Klavier und Pauke das phänomenale Erlebnis zu einem großen Ganzen machen – dann ist es wieder soweit: PHILHARMONIC ROCK steht auf der Bühne.

Das seit 2017 bestehende Ensemble aus sechs Rock- sowie 27 Orchestermusikerinnen und -musikern, begeistert Rock- ebenso wie Klassikfans, indem sie diese beiden unterschiedlichen Musikstile perfekt miteinander verschmelzen lassen. Dabei überzeugen die Musikerinnen und Musiker aus zehn Nationen nicht nur mit musikalischer Professionalität, sondern mit purer Leidenschaft und Begeisterung für das gemeinsame Projekt. Wie immer wird Sänger Jens Wördemann das Publikum auf ebenso charmante wie unterhaltsame Weise durch den Abend führen. Gemeinsam mit der Klassischen Philharmonie Nordwest unter der Leitung von Ulrich Semrau bringen die erfahrenen Rockmusiker die größten englischen und deutschen Rock-Klassiker der letzten Jahrzehnte in ein neues Gewand. (SM)

Samstag, 6. Dezember, 20 Uhr, Metropol Theater

PHILHARMONIC Rock

06.12.2025



Metropol Theater Bremen
Wo: Richtweg 7, Bremen · Wann: 20.00 Uhr
Tickets: www.nordwest-ticket.de



www.philharmonicrock.de

Foto: Sascha Schröder/Seebühne Bremen

Ungelogen lustig

Hinnerk Köhns Comedyprogramm „Schwindel“

Schwindel bezeichnet das Empfinden eines Drehens oder Schwankens, das Gefühl, sich nicht sicher im Raum bewegen zu können, oder auch das Gefühl der drohenden Bewusstlosigkeit. Schwindel bedeutet umgangssprachlich aber auch Betrug.

Der Name Hinnerk Köhn steht für beides, aber damit ist jetzt Schluss. Hinnerk will nicht mehr lügen. Er will noch ehrlicher sein als in seinen zwei letzten Programmen, er will sich selbst auf der Bühne zeigen, er will den Show-Hinnerk ablegen und den richtigen Hinnerk präsentieren.

Und zum Glück ist der noch witziger als seine alte Version. Vielleicht ein wenig doller, ein wenig unüberlegter, aber auf jeden Fall besser. Denn während andere Leute Spaß haben, verzweifelt Hinnerk an sich selbst und versucht etwas Positives aus seinem Unglück zu ziehen. Und dabei guckt man ihm extrem gern zu.

Und vielleicht singt er ja auch noch was, wenn er im Oktober im Kito auf der Bühne steht, um dort sein aktuelles Programm zum Besten zu geben, das da heißt: „Schwindel“. (SM)

Samstag, 18. Oktober, 20 Uhr, Kito Vegesack



Foto: Daniel Dittus



Foto: FR

KWAM.E rappt in Bremen

Zeitgenössischer Old-School-Hip-Hop aus Hamburg

Dass der Hamburger Rapper KWAM.E vom Musikgeschmack seiner deutlich älteren Geschwister geprägt wurde, schlägt sich deutlich in seinem Stil nieder. Songs wie „Nothin’ Less“ von seinem ersten Studioalbum „Original Rudeboy, Vol. 1“ (2019), das übrigens von Samy Deluxe produziert wurde, haben klare Anleihen von 2Pac und Afrob. Seitdem veröffentlichte der Musiker drei weitere Alben sowie diverse Singles und EPs, die stark nach authentischem Old-School-Hip-Hop klingen, angesiedelt irgendwo zwischen Hamburg und New York der 1970er- und 1990er-Jahre. (SM)

Samstag, 11. Oktober, 20 Uhr, Schlachthof

Roh und finster

Mantar beeindruckten mit ihrer Bühnenpräsenz

Das Metal-Duo Mantar ist bereit, sein Publikum umzuhausen. Die beiden Musiker Hanno Klänhardt und Erinc Sakarya aus Bremen haben dafür ihr aktuelles Album „Post Apocalyptic Depression“ im Gepäck – und das klingt lauter, finsterner und roher denn je.

Mantar sind bekannt für ihren rohen und aggressiven Sound, der Einflüsse aus Black Metal, Doom Metal und Punk aufweist. Die Band verzichtet bewusst auf einen Bassisten, was ihrem Sound eine besondere Klarheit und Direktheit verleiht. Ihre Musik ist geprägt von schweren Riffs, treibenden Rhythmen und einer düsteren Atmosphäre. Trotz der minimalistischen Besetzung schaffen sie es, eine beeindruckende Bühnenpräsenz zu erzeugen. Sie haben auf zahlreichen Festivals und in Clubs weltweit gespielt und sich eine treue Fangemeinde aufgebaut. (SM)

Samstag, 25. Oktober, 20 Uhr, Schlachthof



Foto: Sonja Schuringa

Klänge aus Tansania

Clubkonzert mit
The Zawose Queens



Foto: Michael Mbwambo

Fließende Polyrhythmen und schwärmerischer Gesang, traditionelle Instrumente und subtile Elektronik: Das ist der Sound von Pendo und Leah Zawose, besser bekannt als The Zawose Queens. Die beiden Musikerinnen aus Zentraltansania entstammen einer Familie, die das musikalische Erbe des Landes entscheidend geprägt hat. Mit ihrem viel beachte-

ten Debütalbum „Maisha“ (2024) nehmen erstmals Frauen aus dieser berühmten musikalischen Familie ihren Platz als Leadsängerinnen ein.

Darauf verbinden die Interpretinnen die musikalischen Traditionen ihrer Verfahren mit den von UK-Jazz und elektronischen Elementen geprägten Einflüssen ihrer Band. Die Stimmen erzählen von der

Leidenschaft für die Musik und den Wundern des Lebens, vom Stolz auf die Umwelt und ihre ostafrikanischen Wurzeln, während die hochfliegende Chizeze-Fiedel, das sumrende Daumenklavier und die donnernden Ngoma-Trommeln zusammen mit E-Gitarre und Synthesizer zum Tanz einladen. (SM)

Freitag, 17. Oktober, 21 Uhr, Kleines Haus

Virtuelles Orchester

Alexander F. Hooper spielt Solokonzert



Foto: Nikolay Sapplier

Als Mitbegründer des Ensemble New Babylon ist Alexander F. Hooper vielen Fans experimenteller Musik kein Unbekannter. 2012 wurde es unter der Schirmherrschaft des damals amtierenden regierenden Bürgermeisters Jens Böhrnsen ins Leben gerufen, mit dem Ziel, die Neue Musik im Bremer Kulturgeschehen zu etablieren.

Seit Kurzem wandelt der Musiker und Komponist Hooper auf Solopfaden und widmet sich dem Format „Hooperloop“. Mithilfe von virtuellen Instrumenten baut er dabei ein Orchester nach, das live eingespielt und übereinander geschichtet wird. Das Konzert ist Teil der Soloreihe des Ensemble New Babylon. (SM)

Donnerstag, 9. Oktober, 19.30 Uhr, Zentrum für Kunst



Foto: Monday Jr

NAFT

Pulsierender Mix aus Bläsern und Beats

NAFT, eine explosive Tech-House-Sensation aus Belgien, begeistert mit einer einzigartigen Mischung aus Blasinstrumenten und den pulsierenden Beats von Techno und House. Die sechsköpfige Band hat sich mit ihrer hochexplosiven Liveperformance auf den Bühnen bewährt und beschreitet neue Wege in der elektroakustischen Performance.

Mit ihrer lebendigen Energie schaffen NAFT ein beeindruckendes Live-Erlebnis, das mit jedem DJ-Set mithalten kann. Der Rave-Spirit der Band zieht das Publikum in seinen Bann und sorgt für eine mitreißende musikalische Reise, die noch lange nachhallt. Ihre Auftritte sind Happenings, die die Grenzen zwischen den Genres verschwimmen lassen und das Publikum in eine Welt voller Klang und Bewegung entführen. (SM)

Mittwoch, 29. Oktober, 20 Uhr, Lagerhaus

Vorhang auf im Schnoor

Packhaustheater startet mit Musiktheater rund um Lale Andersen und Elvis Presley in die neue Spielzeit

Im Oktober beginnt im Packhaustheater eine neue Ära: Unter der Leitung von Jörn Meyer nimmt das traditionsreiche Haus im Schnoor seinen Spielbetrieb wieder auf – mit zwei Musikproduktionen, die biografische Geschichten und große Emotionen auf die Bühne bringen.

Den Auftakt macht am 3. Oktober das Stück „Lale Lili Marleen“, das das Leben der Bremerhavener Sängerin Lale Andersen mit der Geschichte ihres weltberühmten Liedes „Lili Marleen“ verknüpft. Während des Zweiten Weltkriegs wurde der Song auf beiden Seiten der Front gehört – ein musikalischer Moment des Innehaltens inmitten des Krieges. Die Inszenierung beleuchtet die enge Verbindung zwischen Künstlerin, Zeitgeschehen und Wirkung ihres Liedes.

Mit einem fiktiven, aber charmanten „Was wäre wenn“-Szenario folgt ab dem 17. Oktober die zweite Produktion: „Meine Nacht mit Elvis“ versetzt das Publikum ins Jahr 1958, als Elvis Presley für seinen Militärdienst nach Deutschland kam. Das Stück stellt sich vor, wie es gewesen wäre, wenn der King schon einen Abend früher in Bremerhaven angekommen und dabei auf ein Mädchen namens Marianne getroffen wäre. Es entspinnt sich ein Abend voller Musik, Gespräche und gegenseitiger Einblicke in zwei ganz unterschiedliche Leben.

Beide Produktionen verknüpfen historische Bezüge mit zeitlosen Themen und setzen auf eine emotionale Ansprache des Publikums. Dirk Böhling, der Künstlerische Leiter des Hauses, betont, dass damit nicht nur zwei starke Erzählungen auf die Bühne kom-



„Lale, Lili, Marleen“ bildet den Saisonauftakt.

Foto: Packhaustheater

men – sondern auch das Packhaustheater selbst wieder ein lebendiger Teil der Bremer Kulturlandschaft wird. (ANM)

Weitere Infos und Spieltermine: <https://packhaus.theater>

Feministische Bildwelten

Politisch-poetisch: „Spring!“ zeigt Comic-Kunst



Foto: „Spring!“/Mairisch Verlag

Mit der Ausstellung „Spring! – feministische Comic-Kunst“ präsentiert der Verein Kulturnetz grafische Erzählkunst: Vom 11. Oktober bis zum 6. Dezember ist im Raum404 in der Nicolaistraße eine Auswahl aktueller Arbeiten aus dem Hamburger Magazin „Spring!“ zu sehen.

Das jährlich erscheinende, feministische Kollektivprojekt hat sich seit 20 Jahren als Platt-

form für Zeichnerinnen und Illustratorinnen etabliert. Präsentiert werden dabei nicht nur klassische Comics, sondern auch poetische Bildfolgen, Cartoons und experimentelle Formate. Im Mittelpunkt steht das Erzählen mit grafischen Mitteln – persönlich, politisch und immer kollektiv entwickelt. Gezeigt werden Werke von Carolin Löbber, Katrin Stangl, Nina Pagalies und Maria Luisa Witte, die zum aktiven Herausgeberinnenkreis gehören. Begleitend zur Ausstellung finden Lesungen, ein Dokumentarfilmabend und ein zweitägiger Workshop statt – unter anderem im Rahmen des Bremer „Zine Festivals“ in der Städtischen Galerie. (ANM)

Ausstellung: 11. Oktober bis 6. Dezember, Do. und Fr. 16 bis 19 Uhr, Sa. 14 bis 17 Uhr, Raum404, Nicolaistraße 34/36, 28195 Bremen

Glitzer und Grauen

Musical „Cabaret“ am Theater Bremen

Berlin, zu Beginn der 1930er-Jahre: Der legendäre Kit Kat Club leuchtet im Glanz der Nacht – doch die Schatten der Geschichte rücken näher. Im Musical „Cabaret“ prallen Lebenslust und politischer Umbruch ungebrems aufeinander. Andreas Kriegenburg inszeniert den Klassiker in einer eindrucksvollen Umsetzung am Theater Bremen.

Im Mittelpunkt steht die schillernde Nachtclub-Sängerin Sally Bowles, die mit ihrem Charme den amerikanischen Schriftsteller Clifford Bradshaw betört. Was als Liebesgeschichte beginnt, wird bald zum Spiegel einer Gesellschaft im Wandel. Während sich die beiden nähern, plant die resolute Vermieterin Fräulein Schneider die Hochzeit mit dem jüdischen Obsthändler Schulz – ein Plan, der durch den aufziehenden Nationalsozialismus zerschlagen wird ... (ANM)



Foto: Jörg Landsberg

Wiederaufnahme am Freitag, 3. Oktober, 18 Uhr, Theater am Goetheplatz. Infos unter: www.theaterbremen.de

Hitverdächtig!

Musik-Comedy-Stand-up-Show mit Dr. Pop

Wenn man erst einmal einen Dokortitel in Musik in der Tasche hat, ist vieles möglich – zum Beispiel eine Musik-Comedy-Stand-up-Show. Wie das aussieht, zeigt Dr. Pop unter dem Motto „Hitverdächtig“ am 15. Oktober um 19.30 Uhr im Fritz Bremen. An diesem Abend therapiert er mit Musiksamples und faszinierenden Musikfakten und zeigt auf, mit welcher Musik man eine Party, eine Beziehung und auch ein Leben retten kann. Das Publikum erhält verblüffend komische Antworten wie: Wieso sitzen heutzutage an einem Hit zehn Leute am Laptop und nicht mehr einer an der Gitarre? Dazu feuert Dr. Pop Samples vertrauter und neuester Hits der Musikgeschichte ab und verdeutlicht: Zu jeder Lebenssituation gibt es den richtigen Hit! (FL)



Foto: Millele Photography

Mittwoch, 15. Oktober, 19.30 Uhr, Fritz Bremen



VERLOSUNG

Wir verlosen 2x2 Tickets unter: www.stadtmagazin-bremen.de

Unabhängige Printkultur

Bremer Zine-Festival: Lesungen, Vorträge und mehr



Foto: Kulturmetze e.V.

Ende Oktober feiert das Bremer Zine-Festival seine 7. Ausgabe in der Städtischen Galerie Bremen und verwandelt den Veranstaltungsort in einen Treffpunkt für unabhängige Printkultur. Das vom Kulturnetz e.V. ausgerichtete Festival begrüßt über 70 Aussteller:innen aus Bremen, Deutschland und der Welt und bietet eine

vielfältige Auswahl an Zines, die von queeren und politischen Publikationen über Poesie, Comics und Musik-Fanzines bis hin zu persönlichen Erzählungen reichen. Das diesjährige Thema „Ökologie und Stadt & Urban Gardening“ lädt die Besucher:innen dazu ein, die Beziehung zwischen urbanen Räumen und Natur zu erkunden – von Gemeinschaftsgärten und wildem Grün bis hin zu Umweltaktivismus –, bleibt aber offen für alle Arten von Zines, die über dieses Thema hinausgehen. Ein Programm-Highlight ist das beliebte Comic Battle am Freitagabend im Kukoon, moderiert von der Illustratorin und Grafikerin Luise Hahn. (SM)

Freitag bis Sonntag, 24. bis 26. Oktober, Städtische Galerie und weitere Orte. Weitere Infos: www.kulturbuero-bremen.de/category/zinefestival/

KOOPMANN CONCERTS & PROMOTION

JETZT
TICKETS
SICHERN!



08.11.25 BREMEN
MADELINE JUNO



11.11.25 BREMEN
DITTSCHÉ



11.12.25 BREMEN
SALUT SALON



19.12.25 BREMEN
DEINE FREUNDE



14.01.26 BREMEN
FLORIAN SCHROEDER



15.02.26 BREMEN
THE UKULELE
ORCHESTRA OF GREAT
BRITAIN



20.02.26 BREMEN
HAGEN RETHER



01.03.26 BREMEN
RUMOURS OF
FLEETWOOD MAC



Koopmann-Concerts.de

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

Bremer Zine Festival

24.-26.10. 2025

Städtische Galerie MIB Kukoon

edition urban ecology

Zine Messe, Workshops, Panels, Events
bremerzinefestival.de

Mauerfall als Liveerlebnis

„Frei und grenzenlos“-Termine im Boulevardtheater

Foto: Boulevardtheater Bremen



Zum 35-jährigen Jubiläum der deutschen Wiedervereinigung bringt das Boulevardtheater Bremen mit „Frei und grenzenlos“ ein musikalisches Schauspiel auf die Bühne, das die Geschehnisse zwischen Glück und Verzweiflung hautnah einfängt. Schon bei der Premiere am 25. September wurde deutlich, dass es sich bei der Inszenierung aus der Feder von Kay Kruppa und Frank Pinkus um eine emotionale Achterbahnfahrt handelt, die niemanden kalt lässt, was nicht zuletzt an den live gesungenen und gespielten Hits zeitgenössischer Interpreten wie den Puhdys, Karat, Nina Hagen und den Scorpions aus Ost und West liegt. Weitere Termine sind bis zum 15. November geplant.

Im Mittelpunkt der fesselnden Theaterreise steht Buchhändler Lukas Bach, der sich mit den Verhältnissen hinter dem „Eisernen Vorhang“ begnügt, während bei seiner Frau Heike und seinem schauspielernden Halbbruder Paul die Systemkritik und der Wunsch endlich frei und grenzenlos zu sein, wächst. Parallel dazu blüht zwischen Ost- und Westberlin die zarte Liebe zwischen Germanistikstudent Jonas und seiner Lena auf. (FL)

Infos und Spieltermine: www.boulevardtheater-bremen.de

Ballett mit Live-Orchester

„Giselle“: Liebe, Verrat und Schicksal auf der Bühne

Die Premiere von „Giselle“ im Metropol Theater ist ein Muss für Ballettfans: Die Geschichte des Bauernmädchens Giselle und des Herzogs Albrecht, geprägt von Liebe, Verrat und tragischem Schicksal, wird in einer einzigartigen Inszenierung präsentiert, die Romantik und Lebensfreude auf der Bühne zum Leben erweckt.

Ein kraftvolles Live-Orchester mit Musik von Adolphe Adam aus dem Jahr 1841 begleitet das Stück, untermalt von einem aufwendigem Bühnenbild und opulenten, mit Swarovski-Kristallen besetzten Kostümen. Die Veranstaltung gilt als bedeutendes Werk des romantischen Ballettrepertoires. (SM)

Dienstag, 2. Dezember, 19.30 Uhr, Metropol Theater



Foto: Grand Festival

**BOULEVARD
THEATER
BREMEN** seit 2021

**KEINE MAUER KANN
UNS TRENNEN**

FREI UND GRENZENLOS

Ein packendes Schauspiel von Kay Kruppa und Frank Pinkus zum Mauerfall mit Live-Musik und den größten Hits der Wendezeit

Ab 24. September 2025



Jetzt Tickets buchen: boulevardtheater-bremen.de

Eine Fußballtragödie

Interview mit Ruben Sabel zu „Der Zauberer von Öz“

Foto: Jörg Landsberg



Der Fußballprofi Mesut Özil, einstiger Werder-Star und WM-Titelgewinner, gilt als Sportgenie, Verräter, Ballkünstler, Integrationswunder, türkischer Nationalist und Ausnahmetalent. In Akin Emanuel Şipals Stück „Der Zauberer von Öz – Eine Fußballtragödie“ wird seine Geschichte zur Bühne für Macht, Integration und gesellschaftliche Brüche, die Regisseur Aram Tafreshian in ein sinnliches Theatererlebnis inszeniert. Schauspieler Ruben Sabel erzählt, wie sich das Ensemble vorbereitet und was das Publikum erwartet.

Wie haben Sie sich auf die Rolle vorbereitet?

Ruben Sabel: Es gibt keine klare Rollenverteilung im Stück. Wir nähern uns als Ensemble der Figur Mesut Özil in verschiedenen Versuchen, kreisen um ihn, erhaschen ihn und lassen ihn wieder los. Als Kind war ich großer Werder-Bremen-Fan, habe Özil im Training gesehen und erinnere mich an diese Zeit. Das Stück thematisiert aber weit mehr als nur Özil. Er ist vielmehr der Ausgangspunkt, um größere Themen wie Identität und Gesellschaft zu beleuchten.

Was war die größte Herausforderung?

Die Arbeit ist sehr experimentell. Wir springen zwischen den Stilen, von Chorszenen zu intimen Momenten, von Kameraeinsätzen zu spielerischen Sequenzen. Diese Vielfalt fordert, da man sich ständig neu orientieren muss. Die Zusammenarbeit mit dem Regisseur, selbst Schauspieler, ist inspirierend. Es gibt viel Raum für Dialog und Ausprobieren, was bei einer so großen Gruppe wichtig ist.

Wie unterscheidet sich das Stück von anderen?

Es ist keine lineare Erzählung, sondern ein Puzzle aus Vergangenheit, Zukunft und Fantasiewelten. Wir spielen Mesut mit dem Wissen, dass es nur ein Versuch sein kann. Anders als bei klareren Stücken bleibt vieles offen und unzuverlässig.

Was soll das Publikum mitnehmen?

Das Stück soll durch seine Vielfalt zugänglich sein, für Menschen mit ganz unterschiedlichen Bezügen zu Özil. Ziel ist, ein breiteres Publikum anzusprechen und verschiedene Perspektiven zu ermöglichen. (SM)

Premiere am Donnerstag, 16. Oktober, 19.30 Uhr, Kleines Haus.
Spielzeiten und Tickets: www.theaterbremen.de

PREMIERE

GISELLE

IMPERIAL BALLET & ORCHESTRA

2. DEZ. 2025

METROPOL THEATER BREMEN

NORTHWEST TICKET (0421) 36 36 36

eventim (01806) 57 00 70

(0,20 €/Anruf inkl. MwSt aus allen dt. Netzen)

50% KINDER, SCHÜLER, STUDENTEN & GRUPPEN

SCHAUSPIEL

CABARET

Musical von Joe Masteroff, John Kander und Fred Ebb

Regie: Andreas Kriegenburg

Jetzting Theater am Goetheplatz

THEATER BREMEN

Was bin ich? Ein Rätsel in Bildern

Wer eins und eins zusammenzählen kann, ist beim Lösen unseres Bilderrätsels klar im Vorteil. Denn in diesem Monat dreht es sich um die Welt der Zahlen. Und das nicht ohne Grund, schließlich wird am 26. Oktober wieder an der Uhr gedreht – die Zeiger wandern von 3 auf 2 Uhr zurück in die Winterzeit. Unsere Motive reichen von einem prominenten Zeit-

messer über eine geschichtsträchtige Jahreszahl und eine typisch bremische Maßeinheit bis zu einem Abschnitt im Jahr, in dem man sprichwörtlich Fünfe gerade sein lässt. Erraten Sie, was gemeint ist? Dann tragen Sie die gesuchten Begriffe in die Kästchen ein und nehmen Sie mit dem märchenhaften Lösungswort an der Verlosung unter www.stadtmagazin-bremen.de teil. Viel Erfolg!



Fotos: KW

1

--	--

	8				6	
--	---	--	--	--	---	--

	2				
--	---	--	--	--	--

2

1	
---	--

	5				
--	---	--	--	--	--

4					
---	--	--	--	--	--

3

				11	
--	--	--	--	----	--

	10		
--	----	--	--

4

7	9		12		
---	---	--	----	--	--

								3		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

Lösung:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11	12
---	---	---	----	----	----

Auflösung Bilderrätsel September:

1. ALTMANNSHOEHE

2. DOMSHOF

3. LORIOTPLATZ

4. AM STROM

Lösung: HINSETZEN



VERLOSUNG

Wir verlosen 3 x 1 Flasche Karamell-Whisky-Likör aus der Craft-Distillery Piekfeine Brände.



Foto: Piekfeine Brände

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:

Christina Ivanda, Femke Liebich,
Martin Märtens, Kristina Wiede

Autor:innen:

Jean-Julien Beer, Dirk Böhling,
Matthias Höllings, Melanie Öhlenbach,
Werner Schwarz, Temi Tesfay

Grafik/Layout: B.O. Beckmann

Korrektorat: Kerstin Radtke

Titelbild: Friedhard Neumann

Anzeigen:

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

Anzeigenannahme:

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

Abonnement:

€ 36,- für 12 Ausgaben
(inkl. MwSt. und Versand)

www.stadtmagazin-bremen.de

Druck:

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

Der Inhalt dieses Magazins wurde auf umweltfreundlichem Papier gedruckt, das sowohl FSC-zertifiziert® ist als auch mit dem Blauen Engel ausgezeichnet wurde.

Urheberrechte:

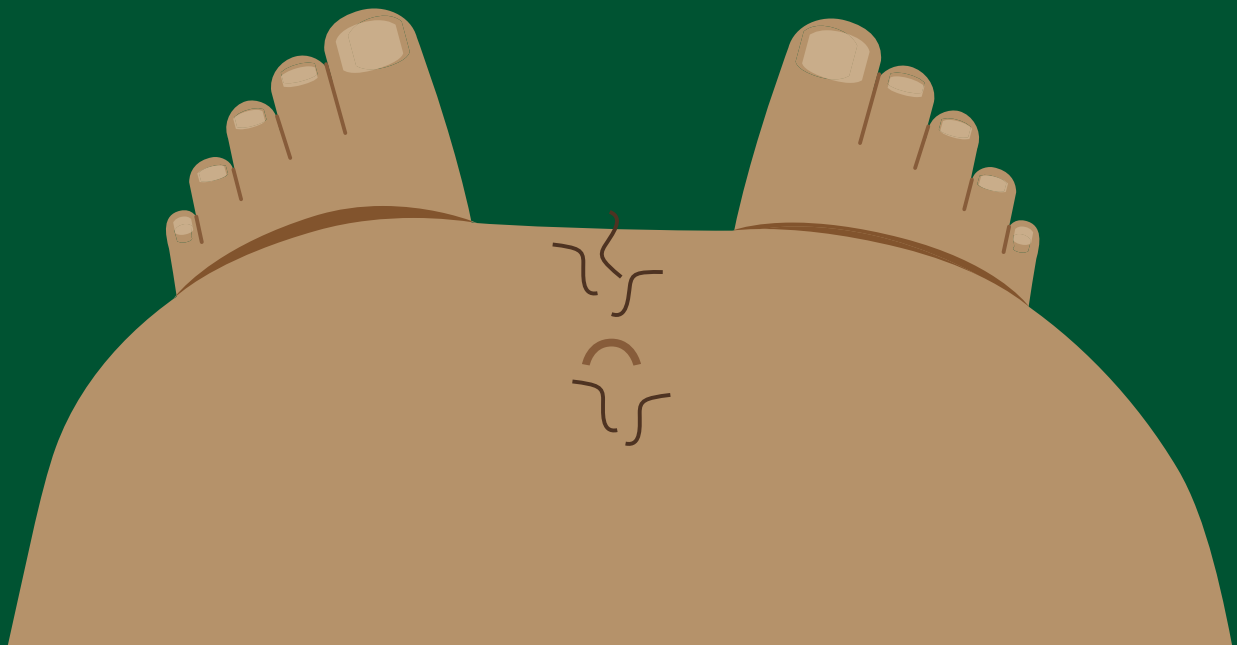
Der Nachdruck von Beiträgen ist nur mit Genehmigung des Verlages und mit Quellenangabe gestattet.

AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.



Wiedersehen macht Freude.

Dranbleiben lohnt sich. Abnehmen braucht Geduld.
Jetzt die AOK 66-Tage-Challenge starten:



Echte Knaller

Jetzt mitfeiern und Jubiläums-
angebote sichern!



entdeckt bei
dodenhof