

Januar 2026

# STADTMAGAZIN

## BREMEN

A close-up portrait of a man with short, light-colored hair and glasses, wearing a dark zip-up jacket over a white t-shirt. He is smiling and looking directly at the camera. The background is blurred with warm, bokeh-style lights.

hanseBau & Altbautage

Die große Baufachausstellung

Das Comeback

T-Seven ist zurück

Schlittschuhspaß

Eisfläche auf der Überseeinsel

SIXDAYS-Projektleiter Mario Roggow im Interview zum Spektakel in der ÖVB-Arena

# Radrennsport und Party

**wow!**

# Brillenfreie Winterzeit

Premium-Augenlasern  
mit SmilePro jetzt  
ab **4.900€\***

\*für beide Augen



Gerne informieren wir Sie in  
einem kostenfreien Beratungs-  
gespräch in unserer Praxis in  
Schwachhausen über Ihre  
individuell bestmögliche Lösung.



## Smarteye

Qualitätsanbieter für Augenlaser- und Linsenbehandlungen  
Schwachhauser Heerstraße 57 · 28211 Bremen  
0421 – 4682 4640 · [info@smarteye.de](mailto:info@smarteye.de) · [smarteye.de](http://smarteye.de)

## TITELSTORY

Bremen im Radsportfieber  
Interview mit SIXDAYS-Projektleiter Mario Roggow

8

## LOKALES

Comeback einer 90er-Ikone  
Judith Buthmann alias „T-Seven“ startet neu durch

12

## PRODUKTE

Entdecken, genießen, weitersagen  
Besondere Produkte aus Bremen und umzu

16

## HANSEBAU UND ALTBAUTAGE

Die Baufachausstellung in der Messe Bremen  
Etablierte Themenbereiche und aktuelle Trends

18

## GESUNDHEIT

Im Nachtwerk durch die dunkle Jahreszeit  
Kostenloser Fahrdienst von der Bremer Werkgemeinschaft

26

## GASTRO

„The Lost Lennon Tapes“  
Matthias Höllings am Plattenteller im Café Vinyl

29

## BÜHNE UND EVENTS

Kapp inszeniert Mann  
Premiere von „Mario und der Zauberer“

33

## RUBRIKEN

Kolumnen  
Rätsel  
Impressum

4, 11, 15 und 22

34

34

## Mit uns in besten Händen!

Sie möchten verkaufen... wir suchen Immobilien aller Art  
in Bremen u. Umland... Werteinschätzung 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**

# Ein neues Jahr voller Möglichkeiten

N eubeginne haben etwas Magisches, und kein Moment ist passender für einen Neuanfang als der Jahresstart. Viele blicken in diesen Tagen zurück, reflektieren und setzen sich neue Ziele – zum Beispiel mehr Sport, weniger Stress oder eine neue Sprache. Der Jahreswechsel ist ein guter Zeitpunkt, um optimistisch nach vorne zu schauen und die Chancen zu ergreifen, die sich uns bieten. Wichtig dabei: Veränderung muss nicht perfekt sein, sondern beginnt mit kleinen, dafür aber konsequenten Schritten. Dranbleiben lohnt sich auf lange Sicht. Denn wer weiß – vielleicht liegt das Beste noch vor uns?

Ein erfolg- und traditionsreiches Event, auf das viele jedes Jahr aufs Neue hinfiebern, wirft schon seine Schatten voraus: Die SIXDAYS Bremen begeistern als sportliches sowie unterhaltsames Highlight und markieren seit über 60 Jahren den Auftakt des Bremer Veranstaltungsjahres. Projektleiter Mario Roggow verspricht im Titelinterview für 2026 spannende Neuerungen wie kompaktere Hallenbereiche, hochkarätige Fahrer:innen und ein vielseitiges Rahmenprogramm, das Sport, Unterhaltung und Networking mühelos verbindet.

Wer demnächst seinen eigenen vier Wänden einen Neuanfang verpassen möchte, sollte sich die hanseBAU vom 16. bis zum 18. Januar im Terminkalender notieren. Als Norddeutschlands größte Bau- und Einrichtungsmesse mit rund 400 Ausstellenden inspiriert sie mit frischen Ideen, innovativen Trends und nachhaltigen Konzepten für modernes Wohnen und Leben.

Außerdem haben wir im Heft neben neuen Foodspots und vielseitigen Produkttipps aus Bremen und umzu zahlreiche Veranstaltungshighlights in den kommenden Wochen zusammengetragen.



Christina Ivanda,stellv. Redaktionsleiterin.

Foto: Phil Porter

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



mit Reiseleitung von der Abfahrt bis zur Rückkehr



- ◆ **Norwegen, 9 Tage**  
**01.06. – 09.06.26**
- ◆ **Mittsommerfest Schweden**  
**15.06. – 23.06.26**
- ◆ **Elsass** **14.07. – 19.07.26**
- ◆ **Dänemark** **21.07. – 26.07.26**
- ◆ **Kopenhagen** **29.07. – 01.08.26**
- ◆ **Schweizer Bahnenzauber**  
**16.08. – 22.08.26**

Information und Buchung unter  
04264 - 83 74 555 sowie unter  
[www.reiseservice-wohlfahrt.de](http://www.reiseservice-wohlfahrt.de)

## Berufsberatung am Samstag

Als kleiner Junge hatte ich meinen späteren Berufswunsch fest im Blick – und das an jedem Samstagabend, manchmal aber auch donnerstags und montags! So etwas wie diese Herren da im Fernsehen wollte ich werden. Showmaster schien mir der geeignete Broterwerb für mich zu sein – und das aus mehreren Gründen. Zunächst einmal dachte ich mir, jeder Showmaster im Fernsehen hätte einen Butler. Das hatte ich bei Herrn Kulenkampff so gesehen. Außerdem durften und konnten diese Herren, denn außer Gisela Schlüter und Anneliese Rothenberger gab es ja keine Damen in der Unterhaltung, Dinge tun, die sonst niemandem gestattet waren.

Einer von ihnen konnte sogar zaubern! Wenn der begeistert war, sprang er in die Luft, rief „Spitze“ und blieb dann einige Sekunden in der Luft stehen! Ein anderer tat nichts weiter, als kleine Kärtchen mit Nummern bis zur Zehn umzudrehen und Fünfmarkstücke in ein Sparschwein zu stecken – eine Stunde lang, und man schaute trotzdem nicht weg! Andere kamen eine große Showtreppe hinunter, und das Fernsehballett stand Spalier. Dann begrüßten sie einen Dirigenten, und das ganze Orchester stand auf! Herr Fuchsberger hatte einen Schimpanse, Herr Carrell traf berühmte Leute von Bud Spencer über Jerry Lewis bis Louis de Funès, und Herr Alexander durfte umsonst ins Disneyland!

Ganz klar – für mich stand fest, ich wollte Showmaster werden. Dann habe ich eine Assistentin, ich stelle schlaue Fragen, die mir vorher einer aufgeschrieben hat, und wenn ich reinkomme, dann klatschen alle! Vielleicht müssen bei mir irgendwelche Leute stundenlang mit einer Armbrust auf Äpfel schießen – ich stehe vor einer großen Wand und sage immerzu „Riiisikooo“ – oder ich bitte montags Leute, irgendwelche Sachen zu malen, und andre müssen raten, was das wohl sein könnte. Vielleicht spiele ich aber auch unwitzige Sketche und präsentiere am Samstagabend die angesagtesten Bands, oder ich begrüße das Publikum in der Grugahalle in Essen und lasse meine Kandidaten so lange Aufgaben lösen, bis einer gewonnen hat – mir doch egal, ob danach noch was anderes im Fernsehen kommt!

„Showmaster – das isses“, dachte ich mir! Ein- bis zweimal im Monat Quatsch machen, dafür kommt man dann auf das Titelbild der HÖRZU. Und wenn ich Geld brauche, mache ich einfach Werbung für den VW-Käfer oder 4711 Echt Kölnisch Wasser – fertig!

Leider konnte mir keiner sagen, wo man sich zum Showmaster ausbilden lassen konnte. Gab es da eine Showmaster-Schule – vielleicht in 65 Mainz 500? Konnte man bei Peter Frankenfeld ein Praktikum machen und bekam dann eine Teilnahmeurkunde, mit der man vielleicht bei „Spiel ohne Grenzen“ den Punktestand ansagen durfte? Oder sollte ich einfach Postbeamter werden und warten, bis Walter Spahr bier in Rente geht und meine Chance kam? Meine Eltern waren in dieser Angelegenheit auch nicht besonders hilfreich! Wenn ich meinen Berufswunsch erwähnte und fragte, wohin ich denn dafür müsste, bekam ich meistens zur Antwort: „Jetzt essen wir erstmal, und dann sehen wir weiter!“



Dirk Böhling, Jahrgang 1964, ist Schauspieler, Regisseur und Autor.

Im STADTMAGAZIN wirft er einen Blick auf seine Generation – und auf Bremen.



Foto: Frank Thomas Koch

## Eisiger Start ins neue Jahr

Das Anbaden im Unisee am Neujahrstag hat in Bremen mittlerweile Tradition: Jahr für Jahr trauen sich einige Mutige in das nur wenige Grad kalte Wasser im Stadtwaldsee. Zum Eisbaden in der Weser lädt auch der Schwimmverein Bremen von 1910 und die Lions Clubs in Bremen ein. Das Event findet am 18. Januar ab 15 Uhr am Vereinsheim des SV Bremen von 1920 statt. Wer teilnimmt, tut gleichzeitig etwas Gutes: Ein Sponsor spendet für jede Person, die mitmacht, 25 Euro für den Wärmebus der Inneren Mission. Eine Anmeldung ist für beide Termine nicht nötig. (SM)

## Entspannt shoppen

Verkaufsoffene Sonntage 2026 stehen fest



Foto: Frank Thomas Koch

Der Bremer Senat hat für das Jahr 2026 neun verkaufsoffene Sonntage geplant, immer in Kombination mit einem speziellen Anlass. An diesen Tagen dürfen die Geschäfte in bestimmten Gebieten zwischen 13 und 18 Uhr öffnen. (SM)

### Die Termine im Überblick:

- 29. März: Altstadt, Bahnhofsvorstadt, Ostertor, Steintor, Fesefeld, Peterswerder
- 3. Mai: Vegesack und Osterholz
- 17. Mai: Borgfeld
- 7. Juni: Gröpelingen, Industriehäfen und Überseestadt
- 14. Juni: Findorff
- 27. September: Vegesack und Osterholz
- 4. Oktober: Altstadt, Bahnhofsvorstadt, Ostertor, Steintor, Fesefeld, Findorff, Peterswerder
- 1. November: Altstadt, Bahnhofsvorstadt, Ostertor, Steintor, Fesefeld, Findorff, Peterswerder
- 8. November: Gröpelingen, Industriehäfen und Überseestadt

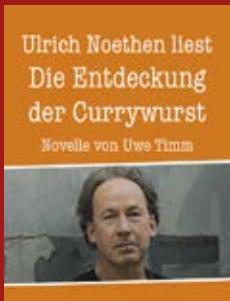


# METROPOL THEATER BREMEN

präsentiert:



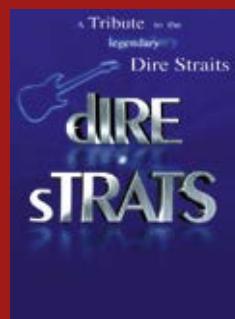
03.01.2026 – 20:00h  
**Candle Concerts**  
Best of Musical Classics



27.02.2026 – 20:00h  
**Die Entdeckung**  
der Currywurst



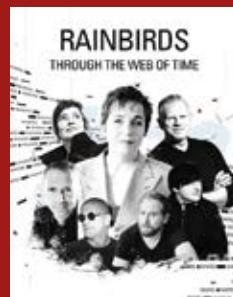
05.01.2026 – 17:30h  
**Die unendliche**  
Geschichte



12.05.2026 – 20:00h  
**dIRE sTRATS**  
A Tribute to Dire Straits



31.01.2026 – 15:00h  
**Nussknacker**  
IFB Ballet



21.05.2026 – 20:00h  
**Rainbirds**  
Through The Web of Time



31.01.2026 – 19:30h  
**Schwanensee**  
IFB Ballet



31.10.2026 – 19:30h  
**Joe Jackson & Band**



13.02.2026 – 20:00h  
**Das Phantom**  
der Oper



02.11.2026 – 20:00h  
**DAD HARMONY**

*Vielfalt, Service & gute Unterhaltung!*

montags <b>Metropol Jazz Lounge</b>	11.01.2026 - 20:00h <b>Best of Musicals</b>	28.01.2026 - 20:00h <b>Nico Stank</b>	02.02.2026 - 20:00h <b>ADELE Sympho Show</b>	11.02.2026 - 20:00h <b>The Music of Hans Zimmer &amp; Others</b>
02.01.2026 - 17:00h <b>Julian Janssen</b>	12.01.2026 - 20:00h <b>Jazzlounge Concert</b>	29.01.2026 - 20:00h <b>Dr. Leon Windscheid</b>	06.02.2026 - 20:00h <b>ABBA</b>	14. - 15.02.2026 <b>Dschungelbuch</b>
04.01.2026 - 14:00h <b>Die Schule der magischen Tiere</b>	14. - 18.01.2026 <b>Die Cher Show</b>	30.01.2026 - 15:00h <b>Die UDO JÜRGENS Live-Show</b>	07.02.2026 - 20:00h <b>Die NACHT der MUSICALS</b>	16.02.2026 - 19:00h <b>Moritz Neumeier</b>
08.01.2026 - 19:30h <b>The Harlem Gospel Singers</b>	20. - 25.01.2026 <b>ABENTEUERLAND</b>	30.01.2026 - 20:30h <b>The Music Of Queen</b>	08.02.2026 - 19:00h <b>Golden Ace</b>	und viele mehr ...
09.01.2026 - 20:00h <b>Wischmeyers Stundenhotel</b>	27.01.2026 - 20:00h <b>Helmut Lotti</b>	01.02.2026 - 18:30h <b>TKKG</b>	10.02.2026 - 20:00h <b>Mor ve Ötesi</b>	

Tickets versandkostenfrei:  
[metropol-theater-bremen.de](http://metropol-theater-bremen.de)



## PACKHAUSTHEATER



bis 18.01.26  
**Die Legende vom Ozeanpianisten**



bis 01.02.26  
**Der Bär & Der Heiratsantrag**



bis 22.02.26  
**Meine Nacht mit Elvis**



22.02.26 - 20:00h  
**Denis Fischer singt Rio Reiser**

**Mehr Informationen & der komplette Spielplan**  
sowie **Tickets versandkostenfrei:** [packhaus.theater](http://packhaus.theater)

# Von Ja bis Z

Hochzeitsmesse bei dodenhof

**Z**u Beginn des neuen Jahres lädt dodenhof in Posthausen alle angehenden Brautpaare und Interessierte zur großen Hochzeitsmesse ein. Am Samstag, 17. Januar, erwartet die Besucher:innen von 10 bis 18 Uhr im Erdgeschoss der ModeWelt ein vielfältiges Programm. Die Messe bietet eine umfassende Gelegenheit, verschiedene Angebote kennenzulernen, Inspiration zu sammeln und mit Dienstleistenden ins Gespräch zu kommen.

## Live-Modenschauen um 11.30 und 15 Uhr

Der dodenhof Brautsalon präsentiert die aktuellen Kollektionen. Die Zuschauer:innen können sich von den vielfältigen Modellen und Stilrichtungen inspirieren lassen. Darunter ist auch die neue Brautmoden-Kollektion von Star-Designer Guido Maria Kretschmer, der diese im Februar zudem persönlich in der dodenhof ModeWelt vorstellen wird.

Die Tanzschule Renz präsentiert eindrucksvolle Showeinlagen mit Hochzeits-



Fotos: dodenhof

flair. Sängerin Kim Lohmann begeistert mit Live-Auftritten und gibt einen Vorgeschmack auf die musikalische Begleitung für den großen Tag. Die Konditorei Vanilla Instinct aus Ritterhude gestaltet individuelle Hochzeitstorten und wird eine Variante zur Verkostung anbieten.

## Besondere Angebote und Messerabatte

Neben dem umfassenden Angebot von dodenhof – vom Brautkleid bis zu den Trauringen – präsentieren zahlreiche weitere Dienstleistende ihre Services. Eine Übersicht aller Aussteller gibt es unter doden-

hof.de/brautmesse. Zudem gibt es beim Kauf eines Brautkleides am Messestag 20 Prozent Rabatt und bei einer Terminbuchung für eine Brautmodenberatung bei dodenhof 10 Prozent Rabatt.

Übrigens: Aktuell nimmt der dodenhof Brautsalon an den Dreharbeiten für die 14. Staffel der beliebten TV-Serie „Zwischen Tüll & Tränen“ teil, die reale Brautberatungen zeigt. Bräute aus der Region haben somit die besondere Chance, die Suche nach ihrem Hochzeitskleid im Fernsehen zu sehen.

*Der Eintritt zur Messe ist kostenfrei.  
Weitere Infos: dodenhof.de/braut*



## SIM-RACING GRAND PRIX

**Erlebe echtes Rennsport-Feeling – live am Donnerstag, den 29.01.2026 im Mercedes-Benz Kundencenter Bremen.**

Steige in einen unserer professionellen Renn-Simulatoren und sichere Dir einen der begehrten Qualifying-Plätze. Die besten vier Fahrer:innen aller Slots treten anschließend in zwei packenden Rennen gegeneinander an, live begleitet von Moderationslegende Edgar Mielke. Spüre den Nervenkitzel, erlebe Deine eigene Rennsport-Story und gewinne exklusive Preise. Alle Informationen findest Du über den QR-Code oder unter [benz.me/SIMRACING](http://benz.me/SIMRACING). Wir freuen uns darauf, Dich im Holter Feld 10, 28309 Bremen, willkommen zu heißen!



Mercedes-Benz

# Suppenengel ziehen um

Neuer Standort im Martinshof / Spenden benötigt



Foto: Bremer Suppenengel

Die Hilfsorganisation Bremer Suppenengel wird ab 2026 im Gebäude des Martinshofs in der Neustadt ihr neues Zuhause finden. Mit der Umstellung erweitern die Helfenden ihre Kapazitäten deutlich: Künftig können in der neuen Küche bis zu 500 Mittagessen für Obdachlose gekocht werden – ein Plus von 150 Mahlzeiten im Vergleich zu den bisherigen Räumen.

Die geschätzten Kosten der notwendigen Bauarbeiten von 300.000 Euro will die Organisation über Spenden decken. Dringend notwendig ist der Umzug, weil die Suppenengel im Februar ihre jetzigen Räume in der Theodor-Heuss-Allee verlassen müssen. Das Gebäude nahe des Hauptbahnhofs wurde verkauft. Die neue Heimat im Martinshof bietet den Helfer:innen jedoch eine Chance, ihre wichtige Arbeit langfristig auszubauen. (SM)

Weitere Infos: [www.suppenengel.de](http://www.suppenengel.de)

Ihnen und Ihren Lieben einen  
fröhlichen Rutsch ins Neue Jahr,  
mit den besten Wünschen,  
Gesundheit, Glück und Erfolg.

Herzliche Grüße

Ihr Team von

**BASSE**  
Immobilien OHG

0421-614421 / -87189062 · [info@basse-immobilien.de](mailto:info@basse-immobilien.de)  
0173-2404099 • 0177-3381293 · [www.basse-immobilien.de](http://www.basse-immobilien.de)

**STADTMAGAZIN**  
BREMEN

Folge uns auf  
**Instagram**



@stadtmagazin.bremen

**Eintritt frei!**

200  
#möglichmachen  
seit 1825

Kunsthalle Bremen  
Übersee-Museum\*  
Universum® Bremen\*  
Focke-Museum  
Hafenmuseum  
Wilhelm Wagenfeld Haus  
botanika\*  
Museen Böttcherstraße  
Weserburg  
Atlantis Filmtheater\*  
kek Kindermuseum\*  
Schulmuseum Bremen

An diesen Orten  
ermöglichen wir  
regelmäßig allen  
unter 18 Jahren  
den KOSTENLOSEN  
Besuch.



Mehr Infos und Bedingungen(\*) unter:  
[www.sparkasse-bremen.de/vorteile](http://www.sparkasse-bremen.de/vorteile)

Stark. Fair. Hanseatisch.



Die Sparkasse  
Bremen

# Bremen im Radsportfieber

Interview mit SIXDAYS-Projektleiter Mario Roggow

**D**ie SIXDAYS Bremen stehen vor der Tür und versprechen, zum Auftakt des Veranstaltungsjahres wieder ein sportliches und unterhaltsames Highlight zu werden. Mario Roggow, langjähriger Projektleiter der SIXDAYS Bremen, ist schon voller Vorfreude. Im Interview begründet er die Faszination des Radsports und stellt für die SIXDAYS 2026 Höhepunkte und Neuheiten in Aussicht.

#### Erinnern Sie sich noch an Ihr erstes SIXDAYS-Erlebnis?

Meine ersten Erinnerungen an die SIXDAYS reichen zurück bis in meine Kindheit. Ich war damals drei oder vier Jahre alt und ging mit meinem Opa zur Veranstaltung. Ich war sofort fasziniert: davon, wie die Fahrer über die Bahn rasten und es richtig krachen ließen. Das Geräusch des Holzes und das Getöse, wenn 24 Fahrer gleichzeitig über die Bahn fahren, haben mich total begeistert. Zu Hause habe ich das Ganze dann nachgespielt. Als ich endlich Fahrrad fahren konnte, habe ich mir meine eigene kleine Bahn auf die Straße gemalt und bin im Kreis gefahren. Natürlich habe ich immer gewonnen (lacht). Bis heute begeistert mich bei den SIXDAYS in Bremen die einzigartige Mischung aus Sport und Unterhaltung.

#### Party-Area oder Rennsport-Oval? Wo trifft man Sie?

Eindeutig beim Sport. Vom ersten Moment bis zum Überqueren der Ziellinie im Finale fiebern ich gespannt an der Bahn. Der Sport ist in Bremen zum Glück nie zur Nebensache geworden.

#### Also begeistert Radsport nach wie vor?

Es gab tatsächlich das geflügelte Wort: „Das Einzige, was bei den SIXDAYS stört, sind die Fahrer.“ Vor etwa zehn Jahren haben wir deshalb beschlossen, den Fokus bei den Bremer SIXDAYS stärker auf den Sport zu legen, da sie zuvor eher als Feierveranstaltung angesehen wurden. Unsere Idee: Wir wollten den Sport verständlicher machen und dem Publikum näherbringen. Dazu haben wir innovative Ideen wie beleuchtete Fahrräder, die Einbeziehung der Frauen-Elite und der U19-Nachwuchsfahrer („Andy-Kappes-Cup“) umgesetzt. Diese Maßnahmen haben dazu geführt, dass das Verständnis und das Interesse für den Sport gesteigert wurden, was wiederum zu mehr Spannung, Emotionen und einer längeren Verweildauer geführt hat.



Foto: Patrick Schulze



Foto: Friedhard Neumann

Projektleiter Mario Roggow, seit 15 Jahren Teil des Teams SIXDAYS Bremen, mit einem Herzstück des Events: ein Teil der Radrennbahn.

#### Mario Roggow privat: E-Bike oder Rennrad?

Ich bin bekennender E-Bike-Fahrer, fahre aber auch gerne klassisch Rennrad. Bei mir kommt es immer auf die Stimmung an. Manchmal habe ich Lust, ins Gelände zu gehen und mich einfach querfeldein auszutoben, und manchmal habe ich eher Lust, zweieinhalb Stunden Strecke zu machen – dann nehme ich das Rennrad.

#### Wo radeln Sie in Bremen am liebsten?

Ich fahre sehr gerne rund um die Weser oder den Werdersee. Auf der einen Seite trifft man hin und wieder Radfahrer, die fröhlich grüßen, da hat man gleich so ein Wir-Gefühl. Man kann aber auch weite Strecken fahren, ohne jemandem zu begegnen.

#### Wie wäre es mit einer Fahrt durch das SIXDAYS-Oval?

Das habe ich leider noch nicht geschafft, obwohl es mich reizt. Aber immer, wenn die Bahn aufgebaut ist, arbeite ich. Abgesehen von der fehlenden Zeit wäre es ungünstig, wenn ich mich dann abledern und mit gebrochenem Bein im Krankenhaus liegen würde, während die SIXDAYS laufen. Und wenn die vorbei sind und wir kurz durchatmen, ist die Bahn meistens schon wieder abgebaut. In Oberhausen bin ich allerdings schon auf der Bahn gefahren.

#### Ihr persönlicher SIXDAYS-Moment?

Ein unvergesslicher Moment für mich war, als Semino Rossi 2015 die Veranstaltung eröffnete. Wir waren unsicher, wie sein Auftritt bei den Zuschauern ankommen würde, aber am Ende war es ein voller Erfolg. Besonders berührend war es, als er „Rot sind die Rosen“ sang und die gesamte Halle mitsang, unabhängig von Alter und Grund des Besuchs.

#### Warum sind die SIXDAYS so wichtig für Bremen?

Sie sind für Bremen aus mehreren Gründen von großer Bedeutung. Die Veranstaltung hat eine 60-jährige Tradition und ist fest mit der Bremer Wirtschaft, den Sponsor:innen und dem Publikum ver-

wurzelt. Sie markiert seitdem den Beginn des Jahres und ist außerdem ein fester Bestandteil im internationalen Radsportkalender. Die SIXDAYS Bremen ziehen eine vielfältige Gruppe von Menschen an, die entweder für den Sport, das Feiern oder das Netzwerken kommen. Dazu dienen sie als Plattform für Unternehmen, um Teamgeist und sportliche Werte zu vermitteln. Der Kids Day ist ebenfalls beliebt: Bis zu 10.000 Kinder feuern mit Trillerpfeifen um den Hals das Fahrerfeld an. Genauso hat die SIXDAYS-Euphorie auch bei mir angefangen. Dazu kommt der touristische Mehrwert, die Fans kommen unter anderem aus Holland, Frankreich, Schweiz, Dänemark sowie Belgien und bleiben das gesamte Wochenende in der Stadt. Kurzum: Wenn du nicht da warst, hast du etwas verpasst!

#### Wie nehmen die Sportler:innen die Veranstaltung wahr?

Der Ruf der Bremer SIXDAYS war immer sehr gut. Wir hatten noch nie Probleme, Fahrer:innen für Bremen zu gewinnen. Es sind eher die organisatorischen und terminlichen Hürden, die überwunden werden müssen. Es hat sich wohl herumgesprochen, dass wir viel dafür tun, damit sich die Fahrer:innen bei uns wohlfühlen. Dazu zählen auch die kurzen Wege zwischen dem Hotel für die Fahrer:innen und der Halle. Darüber hinaus beziehen wir sie in unsere Programmplanung mit ein. So stehen wir zum Beispiel mit Radsportlerin und Olympiasiegerin Franziska Brauße wegen des Frauensportprogramms im Austausch. Sportlich gesehen ist natürlich unsere extrem kurze Bahn eine Herausforderung – sie ist nur 166 Meter lang und hat über 53 Grad Kurvenneigung. Das ist einmalig in Deutschland.

#### Was sind Ihre SIXDAYS-Highlights 2026?

Das Finale am Montagabend ist immer mein persönliches Highlight, auf das ich vom ersten Tag an hinfiebere. Dieses Mal werden Friederike „Fritzy“ Kromp, Frauenfußballtrainerin von Werder Bremen, und Schlagersänger Peter Wackel die SIXDAYS anschließen. Seinen Song „Wo war ich in der Nacht von Freitag auf Montag“ hat er ja extra auf unsere Veranstaltung umgetextet. Peter Wackel ist persönlich mit Marcel „Baller“ Barth befreundet, einem ehemaligen Radrennprofi, der in diesem Jahr zusammen mit weiteren DJs in der Halle 3 auflegen wird. Dazu kommt die Cover-Soul-Band Watch Your Steps erneut zu uns. Und dann haben wir natürlich wieder ein hochkarätig besetztes Fahrer:innenfeld, angeführt von Nils Politt, meinem persönlichen Favoriten. Als Titelverteidiger kommt er bestimmt nicht, um Zweiter zu werden.

#### Was ist neu?

Die wichtigste Veränderung ist, dass die SIXDAYS kompakter werden. Das heißt, wir verabschieden uns von der Halle 4. Dafür gibt es eine Bühne in Halle 2 mit DJ Toddy und weiteren Acts. Dazu wird es im Foyer eine weitere Bühne geben, die Antenne-Schlagerbühne. Außerdem haben wir mit Franco Marvulli und Robert Bengsch zwei ehemalige SIXDAYS-Fahrer als Sportsprecher gewinnen können.

#### Welche Botschaft steckt hinter den SIXDAYS?

Die SIXDAYS zeigen: Man muss sich nicht zwischen Sport, Feiern und Networking entscheiden. Dazu ist der Radsport ein niedrigschwelliger Sport, der Menschen verbindet. Man kann sich schon mit einem günstigen Fahrrad ohne teure Ausrüstung und Trainer sportlich betätigen. Es steht allen offen, sich einer Trainingsgruppe anzuschließen oder auf Leistungsebene aktiv zu werden. Somit ist es einfach, in den Radsport einzusteigen und Spaß zu haben. (FL)

Freitag bis Montag, 9. bis 12. Januar, ÖVB-Arena  
Alle Infos zum Programm unter: [www.sixdays.de](http://www.sixdays.de)



#### VERLOSUNG

Wir verlosen 10 x 2 Tickets unter [www.stadtmagazin-bremen.de](http://www.stadtmagazin-bremen.de)



Noch ist es ruhig in der ÖVB-Arena. Anfang Januar fährt das Fahrer:innenfeld der SIXDAYS mit bis zu 70 Stundenkilometern auf dem Oval. Roggows Lieblingsplatz: direkt an der Ziellinie.

**Antenne  
Schlager**

**SIX DAYS**  
BREMEN  
09.-12.1.26  
ÖVB ARENA

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

**Hier geht's rund!**

**Jetzt Tickets sichern**

**sixdays.de**

**Wassleiner**

**WESER KURIER**

**COURTYARD HOTEL**  
Bremen  
Offizielles Fahrrermotel



# BahnradSport und Party pur!

Vier Tage Spitzensport mit Welt- und Europameistern, Show-Acts, DJs und einem Grünkohlland

**M**it der bewährten Mischung aus Party, Emotionen und Gänsehautmomenten sind die Antenne Schlager SIXDAYS Bremen längst fester Bestandteil des Bremer Veranstaltungskalenders. Anfang Januar verwandelt sich die ÖVB-Arena an vier Tagen in eine pulsierende Eventhalle voller Action und Highlights. Im Mittelpunkt stehen die hochkarätigen Wettkämpfe der Weltelite des BahnradSports. Abseits der Bahn erwarten das Publikum wie gewohnt erfolgreiche Showacts, ein vielseitiges Rahmenprogramm und kulinarische Angebote.

## Freitag – der Startschuss fällt

„Wo war ich in der Nacht von Freitag auf Montag?“ – diese Frage stellen sich nicht nur die Fans von Partylegende Peter Wackel. Mit seinem eigens für Bremen getexteten Hit „SIXDAYS sind nur einmal im Jahr“ – liefert er gleich zu Beginn des viertägigen Spektakels die passende Antwort. „Der Startschuss mit Peter Wackel und der Frauenfußballtrainerin von Werder Bremen, Friederike ‚Fritzy‘ Kromp, wird ein Riesenspaß“, verspricht das SIXDAYS-Team um Geschäftsführer Erik Weispfennig und Projektleiter Mario Roggow mit Blick auf die feierliche Eröffnungszeremonie.

Die Partyhalle öffnet bereits ab dem ersten Veranstaltungstag ihre Tore: Hier sorgt DJ Toddy im Wechsel mit der Band JunX live auf der Bühne für Stimmung. Zusätzlich bringt der Velo Dance Club mit wechselnden DJs die Halle zum Kochen. In der After-Race-Lounge im Courtyard by Marriot sorgt an den vier Veranstaltungstagen unter anderem Pianist Josef Barnickel für musikalische Unterhaltung.

## Samstag – Plattform für den Nachwuchs

Beim Sparkasse Bremen-Kidsday am Samstagnachmittag steht der Nachwuchs im Fokus. Im Andy-Kappes-Cup haben die U19-Fahrer die Gelegenheit, sich auf dem schnellen Oval in der ÖVB-Arena zu bewähren und sich für den Sprung ins Profifeld zu qualifizieren. Während der Rennpausen zeigen junge Gesangstalente ihr Können, darunter Newcomer Maurice Fuchs mit seiner Debütsingle „Spürst Du?“ und die Band „We are the Voice Kids“. Mitmachaktionen, Tanzdarbietungen und eine Autogrammstunde mit bekannten Größen aus Internet und Fernsehen runden das Angebot ab. Am Abend messen sich die Radsportprofis weiterhin im Kampf um den Gesamtsieg. Für musikalische Abwechslung sorgt die Band Watch

Your Steps, während in der Partyhalle DJ Toddy, Ernesto Show und Pascal Krieger das Musikprogramm gestalten.

## Sonntag – Frühschoppen mit Klaus & Klaus

Am Kult-Sonntag verwandeln die Antenne Schlager SIXDAYS die ÖVB-Arena garantiert in eine Stimmungshochburg: Klaus & Klaus performen bekannte Hits wie „An der Nordseeküste“ und ihre Grünkohlhymne „Da wird die Sau geschlachtet“. Auch das Sportprogramm nimmt Fahrt auf: Mit der Frauen-Elite starten am Sonntag erstmals die Radsportlerinnen in den Wettbewerb und bereichern das Event um weitere spannende Rennen.

## Montag – Emotionen pur am Finaltag

Der Montagabend verspricht wie jedes Jahr eine große Party bis weit in die frühen Morgenstunden. Doch zuvor kämpfen die Fahrerinnen und Fahrer bei der Finalen Jagd in der ÖVB-Arena bis zur letzten Sekunde um den Gesamtsieg. In der Vergangenheit boten diese Rennen oft ein Herzschlagfinale. Im Anschluss werden die Sieger:innen bei der feierlichen Gesamtsiegerehrung gewürdigt – ein Moment purer Emotionen, bei dem sich die Athlet:innen nach vier Tagen schweißtreibender Wettkämpfe verdientermaßen vom Publikum feiern lassen.

## Die perfekte Mischung aus Tradition und Moderne

Mit ihrer fast 60-jährigen Geschichte haben sich die Antenne Schlager SIXDAYS fest in der Bremer Eventlandschaft etabliert. „Nur bei uns gibt es die Möglichkeit, gleichzeitig Sport auf höchstem Niveau und bekannte Showacts live auf der Bühne zu erleben, sich beruflich zu vernetzen und eine gute Zeit mit Freund:innen und Familie zu haben“, erklärt Projektleiter Mario Roggow. Das Grünkohlland öffnet auch 2026 seine Tore: Jeweils am Freitag, Samstag und am Montag gibt es von 18 bis 21 Uhr Grünkohl, Kassler, Pinkel & Co. zu genießen.



Freitag bis Montag, 9. bis 12. Januar, ÖVB-Arena  
Infos zum Programm unter: [www.sixdays.de](http://www.sixdays.de)



## Bremer Schlittschuhspaß

Eislaufbahn in der Überseestadt ist geöffnet

**A**lle, die sich gerne Schlittschuhe unter die Füße schnallen, um damit über das Eis zu gleiten und Pirouetten zu drehen, haben derzeit auf der Überseeinsel die Möglichkeit dazu. Der Sportverein Bremen 1860 hat dort wieder seine 600 Quadratmeter große Eislauffläche aufgebaut und lädt zum Schlittschuhlaufen sowie Eisstockschießen ein. Dazu wurde ein kleines Winterdorf mit Angeboten wie Glühbier und -wein, Bratwurst, Pommes und Waffeln zum Aufwärmen errichtet.

„Sofern die Temperaturen es zulassen, ist unsere Eisbahn geöffnet“, so die Veranstalter. Gleichzeitig weist der Verein in seinem Online-Buchungskalender hin. Auf der Website werden 90-minütige Zeitslots angeboten. Gruppen können die Bahn auch exklusiv buchen. Ein Schlittschuhverleih ist ebenfalls vor Ort. (SM)

*Schlittschuhspaß auf der Überseeinsel, Auf der Muggenburg 52. Je nach Wetterlage täglich geöffnet. Öffnungszeiten und Online-Buchung unter: [www.schlittschuhspaß-ueberseeinsel.de](http://www.schlittschuhspaß-ueberseeinsel.de)*

## Fit ins neue Jahr

46. hkk-Winterlaufserie startet am 11. Januar



Auf die Plätze, fertig, los! Ab Anfang Januar dreht sich bei der 46. hkk-Winterlaufserie im Bremer Bürgerpark alles um Ausdauer, Teamgeist und persönlichen Erfolg. Angesprochen sind sowohl Laufanfänger:innen als auch Fortgeschrittene und Profis, die sich an insgesamt drei Terminen – 11. Januar, 1. Februar und 1. März – auf unterschiedlichen Distanzen messen können.

Die Teilnehmenden können ihre persönliche Herausforderung wählen: von 1,8 Kilometer (Kidslauf) über 5 und 10 Kilometer bei allen Terminen, bis zu 15 Kilometern im Februar und März sowie 20 Kilometern im März. Alle Läufe lassen sich einzeln oder als Serie laufen. (SM)

*Alle Infos und Anmeldung: [www.bremer-winterlaufserie.com](http://www.bremer-winterlaufserie.com)*

AUS DEM HERZEN DER RAUTE

## Warum 2026 anders beginnt

**W**as waren das für Zeiten, als Werder Bremen die Winterpause nutzen konnte, um mal so richtig Ruhe zu haben und die Seele baumeln zu lassen. Als man sich dann im Januar wieder traf, Spieler und Trainer, und locker mit dem Training begann – als Vorbereitung auf die Rückrunde. Der eine oder andere „Profi“ musste nach den leckeren Festtagen gewogen werden und an seinen Pfunden arbeiten, andere (aus Brasilien zum Beispiel) reisten nach so manchem Jahreswechsel auch erst ein paar Tage später zurück nach Deutschland, weil es in der Heimat auf der Südhalbkugel so schön warm war. Oft flog der Werder-Tross dann noch in ein längeres Januar-Trainingslager, um sich den Feinschliff für die nächsten Monate bis zum Saisonende zu verpassen.



Und heute? Ist alles anders. Brasilianer hat Werder keine mehr im Kader. Ins Trainingslager in wärmere Gegenden fliegt man auch nicht mehr, weil dafür gar keine Zeit bleibt. Und es geht auch gar nicht um die Vorbereitung auf die Rückrunde – denn die Spieltage 16 und 17 der Hinrunde müssen 2026 erst noch ausgetragen werden. Viel Zeit zum Trainieren bleibt Horst Steffen ebenfalls nicht: Allein im Januar stehen für die Werder-Profis sechs Spiele auf dem Programm. Das sind so viele wie für unsere Nationalmannschaft bei den letzten beiden Weltmeisterschaften zusammen.

Das Fußballjahr 2026 beginnt für die Bremer schon am 4. Januar mit einem Testspiel gegen den FC St. Pauli. Und dann geht es in der Bundesliga Schlag auf Schlag: 10. Januar Heimspiel gegen Hoffenheim, drei Tage später englische Woche mit einem Dienstagabendspiel in Dortmund, wieder drei Tage später das erste Rückrundenspiel im Weserstadion gegen Frankfurt. Die weiteren Gegner bis Monatsende: Leverkusen und Mönchengladbach.

Wer also hofft, dass Werder im Winter noch einmal Kraft tanken und am Zusammenspiel arbeiten kann, der irrt leider gewaltig. Es wird eher ein „Learning by doing“. Der Grund für die ganze Hetze: Im Sommer steht die Weltmeisterschaft an. Deshalb muss die Bundesligasaison frühzeitig beendet sein.

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.



# Comeback einer 90er-Ikone

„Mr. President“-Artist Judith Buthmann alias T-Seven startet neu durch

**D**ie 90er-Jahre sind zurück – und mit ihnen auch musikalische Größen, die diese Zeit geprägt haben. Eine von ihnen ist Judith Buthmann, auch bekannt unter dem Namen T-Seven. Die Sängerin, die als Radiomoderatorin und Pferdetrainerin zwischenzeitlich ein beschaulicheres Leben in Ritterhude geführt hat, steht nun vor einem Bühnen-Comeback. Unter anderem ist sie am 31. Dezember in der ZDF-Silvestershow „Willkommen 2026“ zu Gast.

**Sie planen Ihr Comeback, dabei waren Sie nie wirklich weg. Wie kam es dazu?**

**Judith Buthmann:** Ich war die ganze Zeit musikalisch aktiv und habe mit einem Gitarristen ein Akustikprogramm gemacht, auch mit den alten Songs aus den 90er-Jahren. Nebenbei gebe ich Gesangsunterricht und moderiere 90er-Festivals. Irgendwann kamen viele Fragen aus dem Publikum: „Warum stehst du nicht wieder auf der großen Bühne?“ Ich habe es dann ausprobiert, und es hat wieder großen Spaß gemacht.

## Was können Fans erwarten?

Natürlich gibt es die alten Songs, die lieben die Leute. Aber wir arbeiten auch an neuen Titeln.

## Die Musikbranche hat sich stark verändert, besonders durch Social Media. Wie erleben Sie das?

Es ist eine neue Herausforderung, aber auch eine Chance. Früher musste ich mir mühsam ein Publikum erspielen. Heute habe ich Glück: Die Fans von früher sind noch immer da und freuen sich, mich wiederzusehen.

## Sie leben seit einigen Jahren auf einem Hof mit Pferden, jetzt stehen Sie wieder im Rampenlicht – wie fühlt sich das an?

Anfangs war es ungewohnt. Ich ging von der Stallarbeit auf die Bühne und war unsicher, ob ich das noch kann. Aber das Gefühl war sofort wieder da. Es macht Spaß, und das Publikum ist entscheidend. Es hat sich natürlich auch verändert, aber die Verbindung bleibt.



Foto: Martin Herrmann

## Was steht in den kommenden Monaten an?

Es sind einige Auftritte geplant, auch international, vor allem auf 90er-Festivals. Die Stimmung dort ist unglaublich – Tausende Fans, die einen mit Freude empfangen, oft wie alte Freunde. Ich freue mich sehr auf alle, die diese Reise mit mir gehen. (SM)

↑ 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 • Dellendrücken ohne Lack

## Grünes Glück für Bremen

Bürgerpark-Tombola spendet 352.500 Euro



Foto: Christina Kuhaupt

Mit beeindruckenden 585.600 verkauften Losen konnte die Bürgerpark-Tombola 2025 einen Reingewinn von 352.500 Euro erzielen. Bei der symbolischen Scheckübergabe Mitte Dezember im Haus der Bürgerschaft überreichte Bürgermeister und Finanzsenator Björn Fecker den Betrag an den Bürgerparkverein sowie an weitere unterstützte Parkanlagen. Neben dem Bürgerpark profitieren dieses Jahr der Park links der Weser, der Rhododendronpark und der Lür-Kropp-Hof von den Einnahmen. Fecker betonte dabei die Bedeutung der Bremer Parks als grüne Refugien und lobte das Engagement der Vereine und Stiftungen, die diese Oasen der Naherholung pflegen.

Die kommende Bürgerpark-Tombola startet bereits am 4. Februar. Bis zum 10. Mai können Bremer:innen wieder Lose kaufen und damit einen wertvollen Beitrag zur Pflege und finanziellen Unterstützung der Grünanlagen leisten. (SM)

Weitere Infos: [www.buergerpark-tombola.de](http://www.buergerpark-tombola.de)

**Über 50 Jahre Dienst am Kunden!**

**Jetzt MARKISEN- WINTER- AKTION**

**Wir wünschen unseren Kunden ein glückliches und gesundes neues Jahr!**

**Rolladen Markisen Insektenschutz**

Findorffstr. 40 – 42  
 28215 Bremen  
📞 **37 18 37**  
[www.koene.de](http://www.koene.de)

**KÖNE**  
 ROLLADEN • MARKISEN • STUDIO  
 Ausstellung: Montags bis freitags 9 – 13 und 14 – 18 Uhr

Wir wünschen unseren Kund:innen,  
Mitarbeiter:innen und Partner:innen ein

# GESUNDES NEUES JAHR!



# Stadt geschehen

Mittendrin statt nur dabei: Promis, Politik und Partys



Auf ihn haben alle an diesem Abend gewartet: Rocklegende Alice Cooper.

## „Come Together“

Wenn die „Night of the Proms“ ruft, strömen jedes Jahr die Massen in die ÖVB-Arena und sorgen für ein ausverkauftes Haus – so auch Anfang Dezember dieses Jahres. Drei Stunden lang wurde eine Mischung aus Klassik und Pop präsentiert. Alexandra Arrieche aus Brasilien dirigierte souverän das Antwerp Philharmonic Orchestra im 40. Jubiläumsjahr. Eine kleine Überraschung gab es in der Pause hinter der Bühne für den Stargast Alice Cooper, den Meister des schockierenden Rock. Matthias Höllings, STADTMAGAZIN-Kolumnist und ehemaliger Pressesprecher der ÖVB-Arena, erinnerte sich an frühere Zeiten, wühlte im Archiv und fand ein altes Konzertplakat der damaligen Stadthalle Bremen vom 4. September 1975. Alice Cooper zeigte sich bei der Plakatübergabe sichtlich gerührt und meinte: „Oh shit – da war ich 27 Jahre alt.“ Danach rockte der Altmeister die Bühne wie in alten Zeiten und sorgte mit seinem „School's Out“-Hit für Standing Ovations. Beim Proms-Finale stand er dann gemeinsam mit den anderen Kolleg:innen auf der Bühne: Grammy-Gewinnerin Joss Stone, Vanessa Amorosi, die neue Stimme von Eurythmics, sowie Michael Schulte, dem Safri-Duo und Midge Ure von Ultravox, der Ikone des Synthpop aus den 1980er-Jahren. Mit Unterstützung des Publikums sangen alle gemeinsam den Beatles-Klassiker „Come Together“. (MH)



Vanessa Amorosi (l.) und Joss Stone sangen gemeinsam „Lady Marmalade“ und „It's Raining Men“.



V.l.: ÖVB-Arena-Chef Andreas Adolph, Alice Cooper und Matthias Höllings.



Christoph Maria Herbst (l.) mit Cinestar-Theaterleiter Erhan Türe.

## Der Papa ist zurück

Mit „Stromberg – Wieder alles wie immer“ feiert Schauspieler Christoph Maria Herbst in diesen Wochen ein Comeback auf der großen Leinwand. Anfang Dezember stattete er gemeinsam mit Filmkolleg:innen der Schauburg und dem CineStar Kristall-Palast einen Besuch ab und promotete den neuen Streifen mit Büroekel Bernd Stromberg. Die Comedy-Serie von Schöpfer Ralf Husmann lief zwischen 2004 und 2012 bei ProSieben. Nach dem Ende gab es 2014 bereits einen Film. „Die Jahre sind nicht spurlos an den Figuren vorbeigegangen“, verriet Herbst. „Unsere Maskenzeiten haben sich verdoppelt, die Kostüme zwicken ein wenig, der Text lernt sich langsamer.“ Ansonsten sei aber alles „wie immer – und das ist auch gut so“. (CI)



Dr. Sonja Kastin überreichte Yankuba Bajo vom Sportgarten den 1. Platz in der Kategorie „U21“ des Bremer Bürger:innenpreises.

## Ehrungen fürs Ehrenamt

Die Sparkasse Bremen ehrte kürzlich 14 Preisträger:innen des Bremer Bürger:innenpreises 2025 unter dem Motto „Leben in Gemeinschaft“. Die Preise, mit auf 20.000 Euro erhöhtem Preisgeld, würdigen herausragendes ehrenamtliches Engagement in den Kategorien „U21“, „Alltagsheld:innen“ und „Lebenswerk“. „Ehrenamt verbindet Menschen und stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Ohne ehrenamtliches Engagement würden wesentliche Elemente in unserer Gesellschaft fehlen“, betonte Dr. Sonja Kastin, Mitglied des Vorstandes der Sparkasse Bremen. (CI)

MATTHIAS HÖLLINGS – TYPISCH BREMEN

## Januar ist Umtauschzeit

**M**anchmal hat man Glück und kann sein Weihnachtsgeschenk auch tatsächlich gebrauchen. Bei Süßigkeiten ist das nicht so das Problem, bei Kleidungstücken schon eher. Ist halt so oder so reine Geschmackssache. So wirklich große Geschenke sind ja auch unter dem Weihnachtsbaum nicht die Regel, aber das eine oder andere Elektrogerät kann schon mal dabei sein.

Nun bin ich bei technischen Geräten der Typ, der von seinen eigenen Fähigkeiten dermaßen überzeugt ist, dass sich das Lesen von Gebrauchsanweisungen automatisch ausschließt. Nicht, dass ich sie nicht lesen könnte, ich habe einfach keine guten Erfahrungen damit gemacht. Zum Beispiel mit denen eines schwedischen Möbelanbieters, der behauptet, man bräuchte nur einen einzigen Inbusschlüssel und alles sei paletti. Von wegen, ein Hammer und ein paar Nägel helfen da oft Wunder, um das gute Stück exakt in die Senkrechte zu bekommen. Ich habe aber auch schon einmal eine Fliegengittertür genau nach Anleitung so zusammengebaut, dass sie mir beim Öffnen vor den Kopf hau. Okay, ich bin Linkshänder – wer weiß, wozu diese Schläge vor den Kopf gut sind.

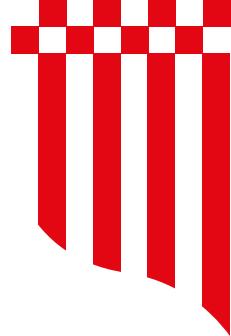
Diesmal lag unter dem Weihnachtsbaum ein relativ großes, schweres Paket. Meine Frau hatte allerdings darauf bestanden, dass ich vor Inbetriebnahme des Gerätes die dazugehörige Anleitung lese – vorher. Sie hatte sie extra aus dem Karton genommen. Dort stand unter anderem, dass das geheimnisvolle Gerät nicht für gewerbliche Zwecke und nicht direkt in Kopfnähe zu benutzen ist. Also gebührenden Abstand halten. Dürfte mir bei einer Kabellänge von zehn Metern nicht schwerfallen, aber eine Bohrmaschine schied damit schon mal aus. Das Teil darf auch nicht von Personen mit reduzierten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mit Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden. Was wollte mir meine Frau damit sagen? Ich fühlte mich beim Lesen einerseits etwas gekränkt, andererseits aber auch herausgefordert. Nie das Gerät großer Hitze und Nässe aussetzen, stand dort. Da meinte es jemand gut mit mir. Das klang nicht nach Gartenarbeit. Es musste etwas Handwerkliches in diesem Karton sein, da man es nicht mit einem Dampf- oder Hochdruckreiniger säubern soll. Das gefiel mir. Etwas einsauen zu dürfen, ist mein Ding. Räder hatte das Teil auch, und man dürfe es nur bei Raumtemperatur verwenden.

Doch dann stand da plötzlich, dass ich das Gerät nur bis zu einer Höhe von 2000 Metern über dem Meeresspiegel verwenden darf. Hm, wir wohnen hier in Norddeutschland nicht sehr hoch. Vielleicht ein Notstromaggregat für eine Almhütte als Urlaubstipp? Ich warf die Gebrauchsanleitung in die Ecke, wollte es endlich wissen und riss etwas genervt das Paket auf. Meine Frau hatte es gut mit mir gemeint. Ich brauche das Geschenk nicht umzutauschen. Es war und ist ein neuer Staubsauger.

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: F. Pusch



# Entdecken. Genießen. Weitersagen.

Produkthinweise an [info@stadtmagazin-bremen.de](mailto:info@stadtmagazin-bremen.de)

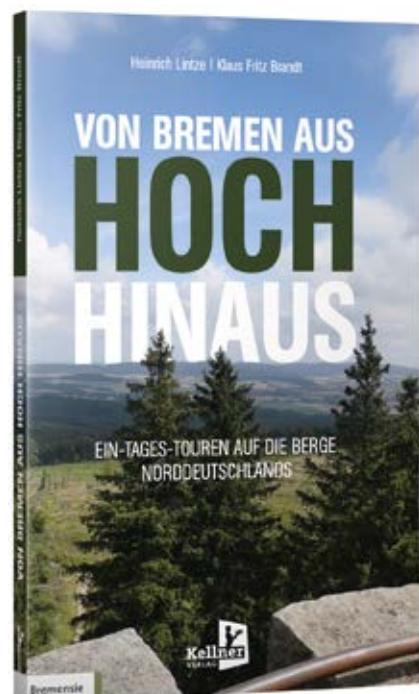
Foto: Freepik



## Auf die Gipfel des Nordens

Dieses Buch zeigt die ungewohnte Seite des norddeutschen Flachlands und führt über die höchsten Erhebungen in und um Bremen herum. Alle Wanderungen werden durch ausführliche Begleittexte und zahlreiche Fotos dargestellt und laden zum Ausprobieren ein. Start und Ziel aller Touren sind in höchstens ein bis zwei Stunden mit Regionalzügen und Bussen des öffentlichen Nahverkehrs erreichbar. Mal geht es über sanfte Geestrücken, mal erobert man die Höhen der nördlichen Mittelgebirge. Auf einigen Spaziergängen kann man kulturhistorische Entdeckungen in Großstädten machen, bei anderen genießt man einen Tag in der herrlichen Natur unbekannter Höhenzüge mit ihren lieblichen Tälern und weiten Blicken. Dabei kann das Buch aufgrund seiner handlichen Größe problemlos auf die Reise mitgenommen und als Wegweiser verwendet werden. Alternativ ermöglichen auch die digitalen Versionen der Karten eine unbeschwerte Wanderung.

*„Von Bremen aus hoch hinaus“, Heinrich Lintze und Klaus Fritz Brandt, 112 Seiten, 12 × 18 cm, 16,90 Euro, erschienen im Kellner Verlag*



Cover: Kellner Verlag

## TOP-EVENTS

„Männer und Frauen...“  
Duett Surprise

Termine bis Mo., 25.5.2026  
Packhaustheater Bremen



[nordwest-ticket.de](http://nordwest-ticket.de)



Nordwest  
**TICKET**

Grün-Gold-Club e.V.  
1. Bundesliga Formationen  
Latein 2026  
Sa., 14.2.2026, 19.30 Uhr  
Halle 7 Bremen



The Jacksons  
Special Guest:  
Debbie Sledge  
Sa., 18.7.2026, 20 Uhr  
Seebühne Bremen



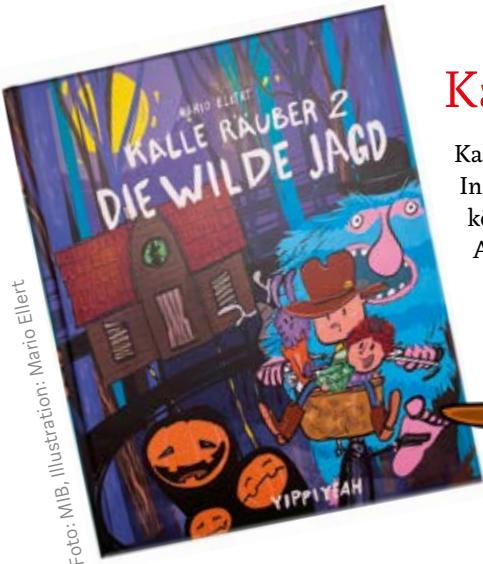


Foto: MIB, Illustration: Mario Ellert

## Kalle Räuber: Neues Abenteuer!

Kalle hat die Nase voll. Immer dreht sich alles nur um seine kleine Schwester Lilly! In seinem Zorn spricht Kalle einen finsternen Wunsch aus. Aber Vorsicht: Wünsche können schneller wahr werden, als man denkt ... Und so muss Kalle ein neues, wildes Abenteuer bestehen, das ihn durch den nächtlichen Räuberwald führt.

Mario Ellert erzählt in frechen Versen voller Charme und Humor. Begleitet von grandiosen Illustrationen ist „Kalle Räuber 2“ perfekt für kurze Lesestunden und macht das Buch zu einem echten Schatz für Kinder zwischen vier und acht Jahren – witzig, warmherzig und mit einer Prise Grusel.



„Kalle Räuber 2 – Die wilde Jagd“, Mario Ellert, gebundene Ausgabe, 19,95 Euro, erhältlich bei Made in Bremen, Domshof 11, und online unter: [www.madeinbremen.com](http://www.madeinbremen.com)



### VERLOSUNG

Wir verlosen 3x1 Kalle-Buch unter: [www.stadtmagazin-bremen.de](http://www.stadtmagazin-bremen.de)

## OMA-Schmuck

Annika hat erst Design an der HFK Bremen studiert und nun ihr eigenes, kleines Schmucklabel OMA gegründet. Sie kombiniert grafische, reduzierte Formen mit besonderen Oberflächenstrukturen und intensiven Farben. Auf eine ressourcenschonende Herstellung legt sie großen Wert und verwendet daher in erster Linie recyceltes Messing und Silber für ihre handgefertigten Schmuckstücke.



Foto: OMA Schmuck

OMA Schmuck ist erhältlich in der Glasbox, bei Pura Mila und in der Weserburg. Weitere Infos: [www.omayeah.de](http://www.omayeah.de)

*Made in Bremen*



Das Team des Regionalwaren-Kaufhauses **Made in Bremen** am Domshof empfiehlt Bremer Produkte – dieses Mal mit **Raffaela**, Fachverkäuferin bei Made in Bremen.

## Produkt des Monats

Ich mag es gern stilett, aber für mich muss es nicht alkoholisch sein. Der Sparkling Tea von Althaus trifft genau meinen Geschmack: Er ist feinperlig, elegant und einfach besonders. Die Kombination aus Oolong-Tee, einer feinen Jasmin-Note und entalkoholisiertem Weißwein ergibt ein Getränk, das überrascht – floral, leicht und wunderbar harmonisch. Ich finde, das ist die perfekte Alternative zu Sekt oder Spritz, wenn man bewusst genießen möchte. Gekühlt im Weinglas serviert, wirkt er edel und erfrischend zugleich – und mit der schönen Flasche ist er auch ein tolles Mitbringsel für besondere Momente.

Sparkling Tea, Althaus, Green Jasmin & Oolong – mit entalkoholisiertem Weißwein, 19,95 Euro, erhältlich bei Made in Bremen, Domshof 11 sowie online unter: [www.madeinbremen.com](http://www.madeinbremen.com)



Foto: Made in Bremen

# LEICHT BEGEHBARE DUSCHE IN 24 STUNDEN WIR KÜMMERN UNS UM ALLES

**BADELIX**

✓ Kostenlose Vor-Ort-Beratung

0155-65356259

**Rundum-Service**

- ✓ Inklusive Antragstellung und direkter Abrechnung mit der Pflegekasse
- ✓ Mit Bauschutt Entsorgung & Endreinigung
- ✓ Umbau wird bis zu 100% gefördert

\*ab Pflegegrad 1

**Karsten Abel**  
0155-65356259

Bremen-Heide

# hanseBAU & Altbautage

Die Baufachausstellung in der Messe Bremen / Etablierte Themenbereiche und aktuelle Trends



Foto: M3B GmbH / Oliver Saul

Die Gestaltung und Ausstattung von Gärten, Terrassen, Balkonen sowie Wintergärten ist Themenschwerpunkt in der GartenWelt.

**D**ieses Messe-Duo ist in Muss für alle Bauinteressierten: Die hanseBAU öffnet im Januar zusammen mit den Bremer Altbautagen erneut ihre Tore in der Messe Bremen. Als Nordwestdeutschlands größte Baufachausstellung vereint sie 400 Ausstellende auf über 20.000 Quadratmetern. Hier dreht sich alles um Bauen, Sanieren, Ausbauen und Einrichten. „Besucherinnen und Besucher können mit Fachleuten aus über 50 verschiedenen Gewerken ins Gespräch kommen – darunter Dachdecker, Kücheneinrichter, Fensterbauer, Installateure, Sanierungsprofis, Baustoffhändler, Bauunternehmen und Landschaftsbauer. So haben sie die Möglichkeit, konkret an der Umsetzung ihrer Vorhaben zu arbeiten“, erklärt Kerstin Renken, Bereichsleitung für Publikumsmessen der MESSE BREMEN. Parallel dazu fokussieren die Bremer Altbautage auf Energieeffizienz, moderne Heiztechniken und nachhaltige Sanierung.

## GartenWelt: Mehr Raum für grüne Ideen

Für 2026 sind mehrere Schwerpunkte geplant. Die GartenWelt wächst und bietet noch mehr Inspirationen für die Gestaltung von Gärten, Terrassen, Balkonen und Wintergärten. „Im Januar scharren schon viele mit den Füßen und wollen ihr grünes Wohnzimmer gestalten. Diesem Wunsch entsprechen wir mit der vergrößerten Gartenwelt“, sagt Projektleiter Sven Rapke. Daneben gibt es zwei etablierte Themenbereiche: „Heizen mit Holz“ rückt die Nutzung von Holz als Energieträger in den Fokus, während die Sonderausstellung „Bauen mit Holz“ in Halle 5 die Vielseitigkeit dieses nachwachsenden Baustoffs präsentiert.

## Denkmal Bremen: Historische Bauten im Fokus

Neu ist der Sonderbereich „Denkmal Bremen“, der sich an Eigentümer:innen denkmalgeschützter Gebäude richtet. Fachleute geben Einblicke in den Umgang mit historischen Materialien, während Baustoffhersteller und Handwerksbetriebe ihre Erfahrungen teilen. „Eine Sonderausstellung, die Ängste ab-

**hanse  
BAU**

BREMER  
ALTBAUTAGE

BAUEN | SANIEREN | GESTALTEN

16. – 18. JANUAR

MESSE BREMEN

2,00 € SPAREN auf das Tagesticket mit Code STADT26

**MESSE BREMEN** **energie  
konsens** **WESER KURIER** **bremer  
leben**

bauen und für die Schönheiten des Denkmals werben möchte“, sagt Organisator Gerald Kampen von Trendwende Bremen. Mit über 25 Ausstellenden bietet dieser Bereich Austauschmöglichkeiten und Lösungen für denkmalgeschützte Gebäude.

#### Moderne Technik für alte Häuser

Die Bremer Altbautage zeigen, wie sich historische Bausubstanz mit moderner Energietechnik verbinden lässt. Ein Highlight ist die Sonderschau zur Wärmewende, die praxisnah die Rolle von Wärmepumpen und Wärmenetzen beleuchtet. Interessierte erhalten Einblicke in aktuelle Technologien, Fördermöglichkeiten und können direkt mit Fachleuten sprechen. Halle 7 bietet damit eine kompakte Informationsquelle für zukunftsfähige Lösungen im Gebäudebestand.



Dachdämmung mit nachwachsenden Rohstoffen am Modell erklärt.

#### Zukunft im Handwerk

Im vergangenen Jahr informierten sich rund 700 Jugendliche über Ausbildungsberufe im Handwerk – ein Rekord. „Die Ausbildungsinitiative, die wir gemeinsam mit der Bremer Handwerkskammer veranstalten, ist eine echte Win-Win-Situation für die Jugendlichen und das Handwerk – die findet natürlich auch wieder am Messefreitag, 16. Januar, statt“, so Rapke. (SM)

*Freitag bis Sonntag, 16. bis 18. Januar, Messe Bremen  
Weitere Informationen unter: [www.hansebau-bremen.de](http://www.hansebau-bremen.de) und  
[www.bremer-altbautage.de](http://www.bremer-altbautage.de)*



#### VERLOSUNG

Wir verlosen 5x2 Tickets unter [www.stadtmagazin-bremen.de](http://www.stadtmagazin-bremen.de)

## Wohlige Wärme gesucht?

Ofenhaus Colnrade berät rund um Kamine und Öfen



Foto: Tulikivi

In der dunklen Jahreszeit gelten die eigenen vier Wände mit einem lodernden Feuer im Kamin als Wohlfühlfaktor Nummer eins. Doch welches Ofenmodell soll das Zuhause bereichern? Klassische Speicheröfen bringen anhaltende Wärme, wirken aber wuchtig. Kaminöfen sind kleiner und stilvoll, versprechen jedoch nur kurzfristige Erwärmung. Und nun?

„Wir informieren und beraten an unserem Messestand rund um das Thema Kamine und Öfen“, sagt Björn Dauskardt, Inhaber beim Ofenhaus Colnrade. Seit der Betrieb im Jahr 1981 vom Senior Julius Dauskardt gegründet wurde, umfasst er mittlerweile ein über 50 Köpfe starkes Team. Und so viele Köpfe bündeln jede Menge Fachwissen sowie Kenntnisse über die aktuellen Trends am Markt. Ein beliebter Hersteller sei Tulikivi aus Finnland mit seinem Kamin-Modell Hari. Hari kombiniert die wärmeeffiziente Technologie von Speicheröfen mit der kompakten Gestalt moderner Kaminöfen. „Er überzeugt mit puristischen und geradlinigen Formen im skandinavischen Designs und glänzt in Sachen Effizienz und Wohlfühlwärme mit Bestnoten“, so Dauskardt. Der Korpus besteht nahezu vollständig aus finnischem Speckstein. Dieser verfügt über eine hohe Wärmespeichermasse, sprich die Hitze 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“, weiß der Fachmann.

*Das Team vom Ofenhaus Colnrade berät am Stand 6E10 und die Ofenmanufaktur Colnrade führt an Stand 6D10 den Aufbau ihrer Bremer Grundöfen vor. Infos: [www.ofenhaus.de](http://www.ofenhaus.de)*

**Ofenhaus**  
COLNRADE

**Dorfstrasse 21**  
**27243 Colnrade**  
**ofenhaus.de**

Mo-Fr: 9-18      Sa 9-16  
Café am Sonntag 14-18

# Vielfalt an Gestaltungselementen

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

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

## Design und Funktion

Sobald das Material für die neue Haustür feststeht, lässt sich das Design gezielt auswählen. Holz vermittelt Wärme und Natürlichkeit, Kunststoff dagegen ist pflegeleicht und witterungsbeständig. Aluminium punktet als besonders robust. In Kombination mit kratzfesten Keramikoberflächen wird daraus ein echtes Highlight. Moderne Haustüren können jedoch weit mehr als gut aussehen. Außerdem sichern sie den Eingangsbereich gegen Einbruchver-



Fotos: Fenster & Türen Welt

suche, verbessern die Wärmedämmung und tragen so zur Energieeffizienz des Hauses bei.

## Dämmen und sparen

Energiesparen bleibt in der Fenster- und Türen Welt ein wichtiges Thema – ganz einfach, weil die hohen Energiepreise Hausbesitzer stärker denn je auf den tatsächlichen Wärmebedarf ihres Hauses blicken lassen. Verkaufsleiter Holger Corßen betont, wie wichtig es ist, hier gut informiert zu sein. Sein Tipp für die Sanierung lautet: Hochwertige Energiesparfenster bieten gleich mehrere Vorteile. Sie reduzieren den Wärmeverlust deutlich, senken langfristig die Heizkosten und steigern zugleich den Wert der Immobilie. Darüber hinaus erhöhen sie den Wohnkomfort, da sie sowohl den Schallschutz verbessern als auch einen wirksamen Beitrag zur Einbruchhemmung leisten.

Gerade bei älteren Gebäuden empfiehlt Corßen, die Planung gemeinsam mit einem erfahrenen Energieberater anzugehen. So lassen sich mögliche Schwachstellen bei Dämmung und Luftdichtheit frühzeitig erkennen, bevor sie zu teuren Folgeproblemen führen. Unterstützung liefern zusätzlich die firmeneigenen Fachberater, die die Wünsche der Eigentümer mit der Bausubstanz abgleichen, konkrete Empfehlungen aussprechen und über staatliche Fördermöglichkeiten informieren. Wer sich tiefergehend informieren möchte, kann auf der HanseBau in Bremen zwei Fachvorträge besuchen: am Samstag, 17. Januar 2026, um 14 Uhr, sowie am Sonntag, 18. Januar 2026, um 14.30 Uhr.

Auch beim Thema Material rückt Nachhaltigkeit zunehmend in den Fokus. Moderne Kunststofffenstersysteme gibt es inzwischen aus Bio-PVC, bei dem fossile Rohstoffe durch nachwachsende Alternativen und einen hohen Anteil an Recyclingmaterial ersetzt werden. Statt Erdöl kommt Kiefernöl zum Einsatz, wodurch vollständig recycelbare Profile entstehen – ein Schritt in Richtung ressourcenschonendes Bauen.

Für die Auswahl der passenden Fenster, Türen und Bodenbeläge begleitet ein kompetentes Team die Kundschaft durch den gesamten Prozess: von der ausführlichen Beratung über die detaillierte Planung mit Aufmaß bis hin zu Lieferung und fachgerechter Montage. So entstehen Lösungen, die baulich wie energetisch wirklich passen.

Die Fenster & Türen Welt ist vom 16. bis zum 18. Januar auf der HanseBau in der Halle 5 am Stand C20 vertreten. Weitere Infos: [www.futw.de](http://www.futw.de)

- › Auf Wunsch aus Bio-PVC
- › Hergestellt aus Kiefernöl statt Erdöl
- › Bis zu 90 % CO2-Einsparung
- › Wohngesund
- › Vollständig recycelbar

Stand 5C20  
hanse BAU MESSE BREMEN  
16. – 18. Jan. 2026  
FACH-VORTRÄG  
Vortragsstätte 1 - Halle 6  
Sa. 17.01. | 14:00 Uhr  
So. 18.01. | 14:30 Uhr

CLEVER UND NACHHALTIG  
**HEIZKOSTEN SPAREN!**  
+20%  
FENSTER-ZUSCHUSS VOM STAAT\*

**Fenster & Türen Welt**  
| MEHR ALS SIE ERWARTEN |

Fenster & Türen Welt  
GmbH & Co. KG  
Im Meer 21 28816 Stuhr  
Telefon 04206.44620-0  
E-Mail [info@futw.de](mailto:info@futw.de)

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

20

# 1KOMMA5° Bremen eröffnet Showroom

Günstiger und sauberer Strom vom regionaler Meisterbetrieb / Impulsvorträge zum Thema Energiewende

Ende Januar eröffnet das Hamburger Energieunternehmen 1KOMMA5° seinen ersten Showroom in Bremen und lädt alle Interessierten zur feierlichen Eröffnung ein. Der Handwerksbetrieb ist seit 2012 in Bremen aktiv und gehört seit 2021 zur 1KOMMA5°-Gruppe. Mit dem neuen Showroom entsteht nun ein zentraler Anlaufpunkt für alle, die sich für neue Energielösungen interessieren und die Energiewende aktiv mitgestalten wollen.

Hans-Jürgen Dost, Geschäftsführer von 1KOMMA5° Bremen, sagt: „Seit über einem Jahrzehnt setzen wir uns in Bremen für die Energiewende ein. Wir zeigen, wie eine klimafreundliche und bezahlbare Energieversorgung funktionieren kann. So profitieren Bremen und Niedersachsen vom Zugang zu sauberem und günstigem Strom.“

Bremen ist einer von mehr als 25 Showrooms von 1KOMMA5° weltweit, darunter neun Standorte im Nordwesten Deutschlands. Insgesamt beschäftigt das Unternehmen in der Region bereits über 300 Fachleute für die Beratung, Planung und Installation moderner Energielösungen im Eigenheim.



Foto: 1KOMMA5°

Hendrik Westphal, ebenfalls Geschäftsführer von 1KOMMA5° Bremen, ergänzt: „Als regionaler Meisterbetrieb übernehmen wir Verantwortung für die Energiewende. Mit Klimatechnologien, der intelligenten Steuerung Heartbeat AI und der Stärke der 1KOMMA5°-Gruppe bieten wir Kundinnen und Kunden alles aus einer Hand, um das eigene Haus klimafreundlich zu machen. Mit der Eröffnung unseres neuen Showrooms in Bremen schaffen wir

nun den zentralen Anlaufpunkt, an dem Interessierte unsere Energielösungen direkt erleben und sich beraten lassen können.“

Bei der Eröffnung des Showrooms geben kurze Impulsvorträge Einblicke in die Welt von 1KOMMA5°. Um Anmeldung wird gebeten.

*Eröffnung: Samstag, 31. Januar, ab 13 Uhr, Hermine-Seelhoff-Straße 3, 28357 Bremen. Weitere Infos: [www.1komma5.com](http://www.1komma5.com)*

hanseBAU 16. – 18. JAN. 2026 MESSE BREMEN BESUCHE UNS AM STAND 5C30

— SHOWROOM-ERÖFFNUNG

## ERLEBE LIVE: IMMER DER GÜNSTIGSTE STROM – DANK WIND, SONNE UND HEARTBEAT AI

Einladung zum Eröffnungs-Event

Samstag, 31.01.2026, ab 13 Uhr

- Leckeres Essen und kühle Drinks
- Impulsvorträge
- Gewinnspiele

1KOMMA5° Bremen  
Hermine-Seelhoff-Str. 3  
28357 Bremen  
[1K5-bremen.de](http://1K5-bremen.de)

Um Anmeldung wird gebeten!

**1KOMMA5°**  
BREMEN

Unsere intelligenten Energieprodukte für dein Zuhause:

Solaranlage	
Wärmepumpe	
Stromspeicher	
Klimaanlage	
Wallbox	
Heartbeat AI	

21

AUSGEBUDDELT UND AUFGETISCHT

## Frisches Grün

Vielleicht liegt es an der Schlemmerei in der Weihnachtszeit, vielleicht auch am Beginn des neuen Jahres: Im Januar steigt bei mir wieder die Lust auf frisches Grün. Mit Microgreens lässt sich dieser Wunsch schnell und ohne großen Aufwand erfüllen. Zur Ernte muss ich noch nicht mal vor die Tür. Die Pflänzchen wachsen einfach drinnen auf der Fensterbank. Doch der Reihe nach. Microgreens sind keine Astronautennahrung aus der Retorte, sondern eine andere Bezeichnung für Grünsprossen – essbare Sämlinge von Kräutern und Gemüse. Im Gegensatz zu Keimsprossen wurzelt das Mikrogrün auf Vlies oder in der Erde und hat sattgrüne Blätter. Das bekannteste Microgreen haben Sie sicherlich auch schon mal gegessen oder möglicherweise sogar selbst gezogen: die Kresse.



Foto: Pixabay.com

Neben dem pfeffrig-scharfen *Lepidium sativum* gibt es noch weitere genießbare Grünsprossen, mit denen sich Butterbrot und Kartoffelbrei, Salat, gedünstetes Gemüse und Rührei verfeinern lassen. Radieschen, Rettich, Brokkoli und Grünkohl zählen zum Beispiel dazu. Ebenso Koriander, Dill und Rucola. Selbst Sonnenblumen und Weizengras gibt es speziell für die Sprossenzucht.

Der Anbau von Microgreens ist kinderleicht. Sie brauchen nur Sprossensaatgut in Bio-Qualität, torffreie Anzuchterde sowie eine Schale mit einem Loch im Boden, durch das Wasser ablaufen kann. Zur Not tut es auch ein Suppenteller, wenn Sie sehr vorsichtig gießen. Denn die Samen und Wurzeln mögen es weder zu nass noch zu trocken. Ein Platz auf der warmen Fensterbank ist ideal: Dort bekommen die Sämlinge auch an kurzen Wintertagen genügend Licht und schimmeln nicht. Geerntet werden kann je nach Art nach ein bis drei Wochen, meist wenn sich die ersten Blätter voll entfaltet haben.

Meine liebsten Microgreens sind übrigens Erbsen. Sie keimen und wachsen zwar nicht ganz so zügig wie Kresse, Radieschen und Senf. Die jungen Triebe jedoch haben ein feines Erbsen-Aroma. Und mit ihren kringeligen Ranken machen die Pflänzchen richtig was her – als nach-weihnachtliche Zimmerdeko und vor allem auf dem Teller.



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

## Keine Chance für Zugluft

Dollex – Der Dichtungsexperte für Fenster und Türen



Foto: KN

Auf der HanseBau in Halle 7 präsentieren die Dichtungsexperten von Dollex ihre innovativen Lösungen für Fenster und Türen. Besucher:innen haben die Möglichkeit, sich beraten zu lassen, ein Muster ihrer alten Dichtungen mitzubringen und vor Ort ein passendes Testmuster zu erhalten. Dollex gilt als einer der wenigen Spezialisten in Deutschland, die umfassendes Knowhow im Bereich Fenster- und Türdichtungen bieten.

### Passende Dichtungen für ein optimales Raumklima

Die Wahl der richtigen Dichtung ist entscheidend für ein angenehmes Raumklima. Intakte Dichtungen verhindern Zugluft und schützen vor Schmutz und Feuchtigkeit, die zu Schäden führen können. Dollex bietet nicht nur den Verkauf, sondern auch den Einbau von Dichtungen an, was den Kund:innen eine umfassende Betreuung ermöglicht. Der Austausch abgenutzter Dichtungen kann den Energieverbrauch senken und die Heizkosten reduzieren.

### Nachhaltige Pflege und Erhalt historischer Bausubstanz

Neben dem Austausch bietet Dollex auch die Möglichkeit, alte Holzfenster und -türen nachzurüsten, die bisher keine Dichtungen hatten. Dies trägt zum Erhalt historischer Bausubstanz bei und ist eine kostengünstige Lösung. Für alle, die den Einbau nicht selbst vornehmen möchten, steht ein professioneller Einbau-Service zur Verfügung. So bleibt der Charme alter Gebäude erhalten, während gleichzeitig moderne Standards erfüllt werden.

Weitere Infos: [www.dollex.de](http://www.dollex.de) oder 0421/37941660

**dollex.**

**Goodbye Zugluft**

**Intelligent sanieren für Deine Umwelt + Dich...**

**HanseBau AltBauTage Halle7, A50**

**f**

**Mehr Wärme, weniger Heizkosten, Energie + CO<sub>2</sub> mit neuen Dichtungen für Fenster u. Türen... vom Profi...**

Beratung, Einbau, Verkauf: 0421-3794 166-0  
Dollex, 28207 Bremen, Neidenburger Str. 6, [www.dollex.de](http://www.dollex.de)

# Drewes & Klatte erfüllen Wohnwünsche

Polsterei, Böden und vieles mehr: Die Raumausstatter bieten maßgeschneiderte Lösungen

Foto: Drewes &amp; Klatte



**D**er Sessel ist durchgesessen, der Bezug an einigen Stellen schon abgenutzt. Doch trennen möchte man sich von dem Möbelstück nicht. Die Raumausstatter Lutz Drewes und Timo Klatte (Foto v.l.n.r.) nehmen sich geliebter Dinge an, versetzen sie mit einer neuen Polsterung und statten sie mit einem neuen Bezugstoff aus. Ein weiterer Pluspunkt: Die Mitarbeiter holen das betreffende Möbelstück ab und bringen es nach erfolgreicher Arbeit auch wieder zurück. Neben der Polsterei ist das Team Ansprechpartner für weitere Bereiche rund um die Einrichtung der vier Wände: Ob neue Gardinen das Schlafzimmer verschönern sollen, der alte Teppichboden im Obergeschoss durch einen eleganten Vinylboden ersetzt oder das Büro für mehr Sicht- und Sonnenschutz mit Plissees ausgestattet werden soll: Das Unternehmen bietet maßgeschneiderte Lösungen für jeden Raum und jede Anforderung. Seit mehr als 20 Jahren gibt es den von Lutz Drewes und Timo Klatte gegründeten Betrieb bereits. Heute ist der Sitz des Unternehmens mit rund 18 Mitarbeitern in Bremen-Obervieland.

Infos: [www.drewes-klatte.de](http://www.drewes-klatte.de) und Tel. 83 99 690

**Noch schöner WIRD'S VOM MEISTER!**

Fritz-Thiele-Straße 3      Bremen Str. 30  
28279 Bremen      28816 Stuhr-Brinkum  
0421 83 99 690      0421 89 20 60

[www.drewes-klatte.de](http://www.drewes-klatte.de)

Polsterei   Bodenbeläge   Gardinen   Sonnenschutz   Boot & Freizeit   Insektenbeschutz

# Barrierefrei in 24 Stunden

Schneller Badumbau mit Badelix für mehr Komfort



Fotos: Badelix

**E**in Badezimmerumbau kann aufwendig und zeitraubend sein – aber nicht bei Badelix. Innerhalb von nur 24 Stunden verwandeln die Profis die alte Badewanne in eine moderne, barrierearme Dusche, perfekt abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse. „Diese schnelle und innovative Lösung ist ideal für Senior:innen und Personen mit eingeschränkter Mobilität“, sagt Karsten Abel (kl. Foto) von Badelix Bremen-Heide. Durch den barrierearmen Zugang wird die Sicherheit deutlich erhöht, da ein einfacher Einstieg die mühsame Überwindung von hohen Badewannenrändern überflüssig macht. Gleichzeitig wird durch die Entfernung der Badewanne ein offener und großzügiger Raum geschaffen, der optisch und funktional mehr Komfort bietet. „Dabei nutzt Badelix ausschließlich hochwertige, pflegeleichte Materialien, die nicht nur robust, sondern auch zeitlos sind“, so Abel.



Ein weiterer Vorteil: Die Umsetzung erfolgt innerhalb eines Tages, wodurch der Aufwand überschaubar bleibt. Wer bereits eine Pflegestufe hat, kann zudem von Zuschüssen von bis zu 4.180 Euro profitieren. Das macht den Umbau zusätzlich finanziell attraktiv und erleichtert die Entscheidung. Von der Beratung über die Antragstellung bei der Pflegekasse bis zur Durchführung: Karsten Abel ist ein zuverlässiger Partner, der sämtliche Schritte des Wanne-zu-Dusche-Umbaus kompetent begleitet.

Wer sich für eine Badelix-Lösung interessiert, kann Karsten Abel per Mail an [kaa@badelix-team.de](mailto:kaa@badelix-team.de) sowie unter der Nummer 0155 / 653562 59 kontaktieren.

## MEISTERBETRIEB

- Polsterei
- Bodenbeläge
- Gardinen
- Boot & Freizeit
- Sonnenschutz
- Insektenbeschutz

Stand  
**7E40**  
Halle 7



**Drewes & Klatte**  
Raumausstattung


**Bremer Volkshochschule**  
 Volkshochschule  
 Adult Education Center  
 Université Populaire

**Programm**  
**Frühling/Sommer**  
 Plus Stadtteilangebote

**2026**

# BILDUNGS-REICHTUM FÜR ALLE!


 Programm zum download 

## Neues Programm der VHS

Bremer Volkshochschule startet ins Bildungsjahr

Der Jahresauftakt bringt frischen Lernschwung nach Bremen: Die Bremer Volkshochschule hat ihr neues Programm für das Frühjahrs- und Sommersemester 2026 veröffentlicht. Das komplette Angebot ist online zu finden. Wer lieber durch ein gedrucktes Heft blättert, kann das ebenfalls tun: Ab dem 8. Januar liegt das Programm kostenfrei in den Geschäftsstellen der Bremer vhs sowie in vielen Bremer Buchhandlungen und den Stadtbibliotheken aus.



Grafik: VHS

Unter dem Motto „Bildungsreichtum für alle“ setzt die Bremer Volkshochschule in diesem Jahr ein starkes Zeichen: Wissen, Orientierung und neue Fähigkeiten sollen für alle zugänglich sein. Neben Alltagskompetenzen finden sich im Programm zahlreiche praxisnahe Kurse, inspirierende Lernorte und viele Angebote für Austausch.

Ob neue Formate, frische Impulse oder echte Aha-Momente – das neue Programm lädt dazu ein, Neues zu entdecken und den eigenen Alltag zu bereichern. Denn, so Ralf Perplies, Direktor der Bremer vhs: „Wer lernt, bleibt handlungsfähig – im Alltag und fürs Leben.“ (SM)

*Die Anmeldung zu den Angeboten erfolgt online oder telefonisch unter 0421 / 36112345. Weitere Infos: [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de)*


**SCHULE**  
 NEU ERLEBEN

Menschlich, christlich, sozial  
 Kleine Klassen, große Förderung

**Abi? MENTOR!**

JETZT anmelden!

**www.privatschule-mentor.de**

## Echt anders!

Gelebte Inklusion in der Privatschule MENTOR

Schule kann auch anders sein: Die Privatschule MENTOR in Gröpelingen setzt auf eine solide Allgemeinbildung und individuelles Lernen in einer persönlichkeitsfördernden Umgebung. Mit qualifizierten Lehrkräften und klaren Strukturen vermittelt die Schule unter der Leitung von Michael Borchers soziale Kompetenzen und bereitet ihre Schüler:innen auf das Berufsleben vor. Das Konzept basiert auf christlichen Werten und gelebter Vielfalt im Stadtteil.



Foto: MENTOR

Die Schule, gegründet 1961, bietet als einzige Oberschule in Gröpelingen alle Abschlüsse bis zum Abitur nach 13 Jahren an. Mit überschaubaren Klassenverbänden und einem inklusiven Umfeld auf dem Gelände des Sozialwerks am Schwarzen Weg, zieht die Privatschule MENTOR Schüler:innen aus ganz Bremen und dem Umland an. Ein Einstieg ist ab der fünften oder elften Klasse sowie ein Quereinstieg während des laufenden Schuljahrs möglich. (SM)

*Infos: [www.privatschule-mentor.de](http://www.privatschule-mentor.de) und Tel. 0421 / 246190121*

# Fürsorgepflicht am Arbeitsplatz

Verantwortung und Herausforderungen



Foto: Freepik

Jede:r Arbeitgeber:in ist gesetzlich dazu verpflichtet, dafür zu sorgen, dass die Mitarbeitenden sicher und gesund arbeiten können. Dennis Wernstedt von der Arbeitnehmerkammer Bremen betont die Notwendigkeit, die Arbeitsbedingungen menschengerecht und gesund zu gestalten. Doch die Umsetzung dieser Fürsorgepflicht stößt oft auf Herausforderungen, insbesondere aufgrund der Vielfalt der Arbeitsumfelder und der allgemein gehaltenen Gesetze zum Arbeits- und Gesundheitsschutz.

## Maßnahmen und Handlungsempfehlungen

Ein Arbeitsplatz muss menschengerecht gestaltet sein, und der Arbeitgeber trägt die Verantwortung, den Arbeitsschutz zu gewährleisten. Dazu gehört die Erstellung einer Gefährdungsbeurteilung, die auch psychische Belastungen berücksichtigt. Zusätzlich sollte ein Betriebliches Eingliederungsmanagement angeboten werden, wenn Mitarbeitende über einen bestimmten Zeitraum



**Dennis Wernstedt** arbeitet als Berater für Mitbestimmung und Technologieberatung in der Abteilung Arbeits- und Gesundheitsschutz bei der Arbeitnehmerkammer in Bremen. Foto: Stefan Schmidbauer

krankheitsbedingt ausfallen. „Ziel ist, die Arbeit gesünder zu gestalten, um die Arbeitsfähigkeit wiederherzustellen und langfristig zu schützen“, erklärt Wernstedt.

## Herausforderungen und Unterstützungsmöglichkeiten

Arbeitnehmende haben eine Mitwirkungspflicht und sollten potenzielle Gefährdungen am Arbeitsplatz melden, um sich selbst und ihre Kolleg:innen zu schützen. Sollte die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber seinen Pflichten nicht nachkommen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich zu wehren, wie die Kontaktaufnahme mit Vorgesetzten, dem Betriebsrat oder dem Gewerbeaufsichtsamt. Zudem sind Anlaufstellen für verschiedene Anliegen zur Fürsorgepflicht vorhanden, von Fragen zum technischen Arbeitsschutz bis hin zur betrieblichen Sozialberatung.

Bei Problemen mit Mobbing und Diskriminierung am Arbeitsplatz können die Gleichstellungsbeauftragten kontaktiert werden und natürlich auch der Betriebs- oder Personalrat. Vor Gericht kann es bei Mobbing und Diskriminierung herausfordernd sein: Betroffene Arbeitnehmende müssen den Beweis komplett erbringen. Hier kann ein Mobbing-Tagebuch mit einer detaillierten Dokumentation hilfreich sein.

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

## Infoveranstaltung

Am Mittwoch, 21. Januar, 16:30-18:30 Uhr findet in der Arbeitnehmerkammer Bremen, Bürgerstraße 1 (Raum 129), die Veranstaltung „Ich im Betriebsrat? Na klar! – Aufgaben, Pflichten und Rechte von zukünftigen Betriebsräten“ statt. Verbindliche Anmeldung über den QR-Code.



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

# WEIL DU WICHTIG BIST

beraten wir Dich bei allen Fragen rund ums Arbeitsleben.



Wir sind auf Deiner Seite.

# Im Nachtwerk durch die dunkle Jahreszeit

Bremer Werkgemeinschaft bietet kostenlosen Fahrdienst gegen die Einsamkeit an

Für die einen bedeutet die dunkle und kalte Jahreszeit pure Gemütlichkeit und Besinnlichkeit, andere wiederum fühlen sich einsam. Auch in Bremen verbringen viele Menschen die Abende allein zu Hause. Die Folgen: Fehlende Begegnungen, abbrechende Kontakte und wachsende Einsamkeit. Diesem Ist-Zustand wirkt die Bremer Werkgemeinschaft noch bis Ende Februar mit ihrem kostenlosen Fahrdienst entgegen. Unter dem Motto „Im Nachtwerk durch die dunkle Jahreszeit“ sind alle Menschen angesprochen, die sich einsam fühlen. Sie werden auf Wunsch an vier Abenden in der Woche – dienstags, mittwochs, samstags und sonntags – direkt vor

der Haustür abgeholt, sicher zum Nachtcafé in die Helgolander Straße 73 gefahren und anschließend wieder nach Hause gebracht.

Die Bürgerstiftung Bremen und die Bremer Werkgemeinschaft haben mit Unterstützung der Aktion Hand in Hand für Norddeutschland das Projekt initiiert, um Einsamkeit zu verhindern, soziale Hemmschwellen abzubauen und neue Begegnungen zu ermöglichen. Das Nachtcafé in Hemelingen bietet einen geschützten Ort für persönliche Gespräche und gemeinsames Spiel. Dazu erwarten die Besucher:innen laut den Organisator:innen vor Ort das angenehme Gefühl von Wärme und Zugehörigkeit.

„Seit dem Start Anfang November konnten wir schon einige Gäste mit unserem Angebot sehr glücklich machen. Es war rührend zu sehen, wie glücklich und dankbar sie sich verabschiedet haben. Eine schöne Erfahrung für beide Seiten“, berichtet Andreas Schäfer-Hockmann, Teamleitung des Nachtwerks der Bremer Werkgemeinschaft.

Wer den Fahrdienst in Anspruch nehmen möchte, sollte am Vortag unter 0421/9570 0310 die Fahrt anmelden. Der Begleitservice holt die Gäste zwischen 20 und 20.45 Uhr ab und bringt sie sicher wieder nach Hause. (SM)

Infos: [www.bremerwerkgemeinschaft.de](http://www.bremerwerkgemeinschaft.de)



Foto: Bremer Werkgemeinschaft

Eine Fahrerin des Projektes „Gemeinsam gegen einsam“ holt Menschen, die sich einsam fühlen, zu Hause ab und begleitet sie sicher zum Nachtcafé.



Hol dir den  
AOK-Gesundheits-  
gutschein!



## Das tut richtig gut

Nutze deinen Heimvorteil und gönn dir zwei kostenfreie Kurse pro Jahr. Von Yoga über Pilates bis Rückenfit mit dem AOK-Gesundheitsgutschein. Nimm dir, was du brauchst.

AOK Bremen/Bremerhaven  
Die Gesundheitskasse.

AOK

## Schwerelos ins neue Jahr

Bremer Bäder: Schwimmen, Aqua-Training und Sauna



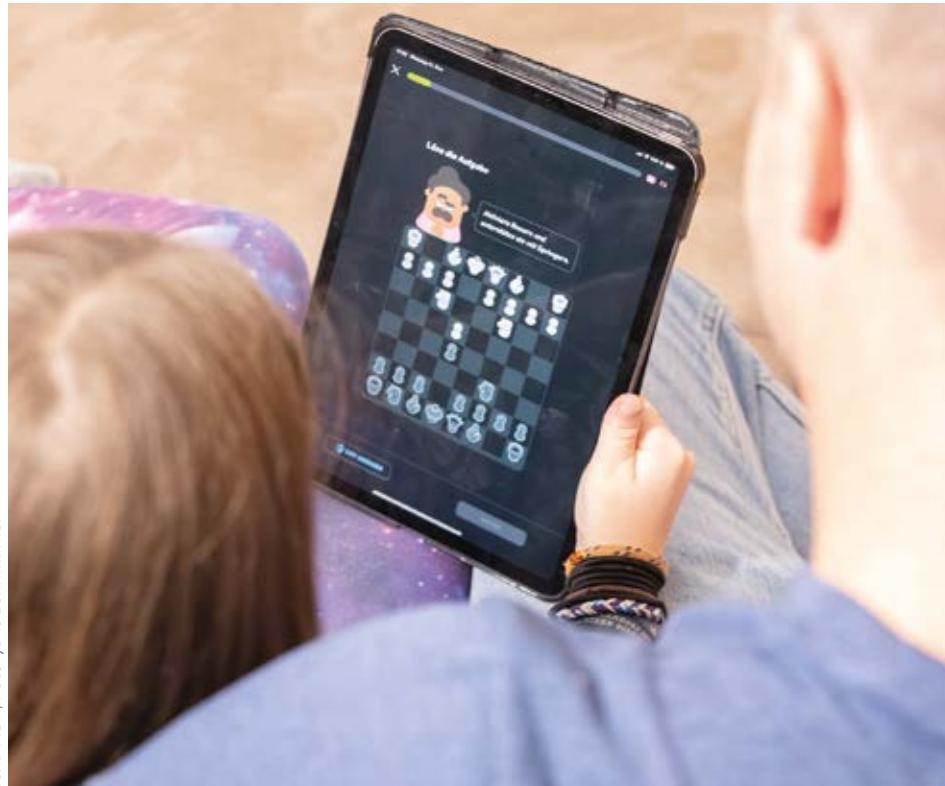
Foto: Bremer Bäder

Schwimmen und Aqua-Training bieten eine effiziente Möglichkeit, Ausdauer, Herz und Kreislauf zu stärken, die Koordination zu fördern und dabei fast schwerelos zu trainieren. Regelmäßiges Schwimmen zwei- bis dreimal pro Woche verbrennt ähnlich viele Kalorien wie Laufen oder Radfahren, ist gelenkschonend und für alle Altersgruppen geeignet. Aqua-Training ergänzt das Schwimmen ideal, da Kraft, Ausdauer und Koordination effizient trainiert werden, ohne die Gelenke zu belasten. Die Bremer Bäder bieten ein vielfältiges Programm, von intensivem Workout bis zu moderatem Training, um allen Bedürfnissen gerecht zu werden. Entspannung nach dem Training halten verschiedene Saunen in den Hallenbädern Huchting, Südbad und im Freizeitbad Vegesack bereit. (SM)

Infos und Kurse: [www.bremer-baeder.de](http://www.bremer-baeder.de)

# „Jetzt chillt doch mal!“

Digitale Medien im Familienalltag: Bildungsreferent Markus Gerstmann gibt Tipps, wie Eltern ihre Kinder begleiten und gemeinsam eine gute Zeit verbringen können



Text: AOK, Foto: Jens Lehmkühler

**A**ntje Noah-Scheinerts Töchter bekamen ihre ersten Smartphones mit 12 und 14 Jahren. Die Eltern gingen mit der Handynutzung der Kinder entspannt um. „Das war kein Thema für uns. Niemand wäre auf die Idee gekommen, das Handy am Esstisch zu benutzen“, erinnert sich die Bremerin. Die Handyzeit zu beschränken oder Verbote auszusprechen, kam für die Mutter nicht infrage. „Das hätte eher den Reiz erhöht“, vermutet sie.

Das Internet gehört zum Alltag Heranwachsender: 98 Prozent aller Kinder und Jugendlichen zwischen sechs und 18 Jahren in Deutschland nutzen ein Smartphone, Tablet und Computer – allein oder gemeinsam mit den Eltern. Das besagt eine Studie des Digitalverbands Bitkom aus 2022. Befragt wurden mehr als 900 Kinder und Jugendliche. Bereits zwei Drittel der Sechs- bis Neunjährigen verwenden demnach Smartphones. Bei den Zehn- bis Zwölfjährigen sind es 92 Prozent. Ab dem Alter von zwölf Jahren gibt es kaum noch Kinder oder Jugendliche ohne eigenes internetfähiges Handy.

## Angst vor Mediensucht

Die Faszination, die digitale Medien auf junge Menschen ausüben, scheint groß. Der diesjährigen JIM-Studie zufolge ver-

bringen Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren täglich im Schnitt knapp vier Stunden am Bildschirm. „Digitale Medien haben eine große Sogkraft“, bestätigt Markus Gerstmann. Der Außerschulische Bildungsreferent im Bremer Servicebureau Jugendinformation beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit dem Einfluss der digitalen Welt auf Kinder und Jugendliche. Bei Elternabenden, in Seminaren und Workshops erläutert er, welche Medien angesagt sind und worin die Gefahren liegen. Er gibt Tipps dazu, wie Eltern ihre Kinder in der digitalen Welt begleiten können und wie sie sich in den Familienalltag integrieren lässt.

## Die Beziehung fördern

In Bremen wird seit mehr als fünf Jahren jedes Bremer Schulkind mit einem Tablet ausgestattet. Die Geräte können nützliche Helfer für die Unterrichtsvorbereitung, bei Schularbeiten, Präsentationen und Recherchen sein. Auf der anderen Seite hätten Spiele, Youtube-Videos und soziale Medien wie TikTok großes Ablenkungspotenzial, weiß Markus Gerstmann. Wichtig sei zunächst, digitale Medien nicht zu verteufeln, sondern zu differenzieren. Eltern könnten mit ihren Kindern eine gute Zeit verbrin-

gen, egal ob digital oder analog. „Es geht immer um die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, das gute Gefühl und schöne Erinnerungen.“ Für gemeinsame Erlebnisse eigneten sich digitale Brettspiele, Sprachlern-Anwendungen, Natur-Apps zum Erkennen von Pflanzen, Vogelstimmen oder Flugzeugen im Himmel ebenso wie digitale Stadtrallyes, bei denen die Familie draußen etwas entdecken kann.

## Verstehen statt verbieten

Bei jüngeren Kindern empfiehlt Gerstmann, ein Wochenbudget für die Mediennutzung statt einer täglich festgelegten Zeit auszumachen. Das Kind könne sich die Zeit so nach seinen Bedürfnissen und Interessen selbst einteilen. Medienkompetenz heiße, eigene Erfahrungen zu sammeln. „Sich in einem gewissen Rahmen die Finger zu verbrennen, hat einen Lerneffekt“, erläutert der Medienexperte. Kinder und Jugendliche erkennen auf diese Weise, was ihnen guttut und was nicht. Sie lernen, Grenzen zu setzen – auch sich selbst.

Eine gute Bindung entstehe auch durch echtes Interesse von Eltern für die Onlinewelt ihrer Kinder, sagt Gerstmann. Erwachsene können zuhören und sich etwas erklären lassen, ohne zu bewerten – sogar wenn es um ein vermeintlich unsinniges TikTok-Video gehe. „Die Botschaft an die Eltern ist: Guck mal, das finde ich gerade toll! Diese lichten Momente, wo auch Jugendliche sich öffnen, sind eine Chance, im Gespräch zu bleiben und über Werte in der Familie zu verhandeln. Die Spülmaschine kann dann mal warten.“ (CFR)

## Weitere Informationen:

Tipps und Angebote für Eltern und Jugendliche gibt es beim Bremer Servicebureau Jugendinformation unter: [www.servicebureau.de](http://www.servicebureau.de)

Die Initiative „Schau hin, was dein Kind mit Medien macht“ hilft Familien bei der Medienerziehung: [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

„klicksafe“ ist eine Medienkompetenz-Initiative für mehr Sicherheit im Netz: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

## Robert Thieler

vom Genuss-Event

Wenn es um Geschmack und besondere Erlebnisse geht, ist Robert Thieler genau der richtige Ansprechpartner. Als Inhaber und Küchenchef von Genuss-Event in der Überseestadt sorgt er dafür, dass sich seine Gäste rundum wohl fühlen: gemeinsam kochen, lachen und jede Menge kulinarische Highlights entdecken. Unter der Anleitung von Profiköchen können sie im modernen Eventloft nicht nur leckere Menüs zaubern, sondern auch spannende Fakten rund um Essen und Getränke mitnehmen – und das alles in entspannter, geselliger Atmosphäre.

**Wie würden Sie Ihre Küche beschreiben?**

Lecker, kreativ, spannend, produktorientiert und frisch.

**Was sind für Sie die wichtigsten Zutaten am Herd?**

Salz, Gewürze und Gemüse – damit kannst du das gesamte Menü auf ein neues Level bringen.

Foto: Christina Kuhaupt

**Wie sieht für Sie ein persönliches Genuss-Event aus?**

Ich liebe es, an einem schön gedeckten Tisch zu sitzen, umgeben von einer vielseitigen Auswahl an köstlichen Gerichten. Für mich spielt dabei Zeit eine zentrale Rolle, um das Essen zu genießen und die Atmosphäre wirken zu lassen. Schnelllebiges Fast Food und das anschließende Futterkoma sind nicht mein Ding.

**Was darf dabei auf keinen Fall fehlen?**

Für mich stehen gute Qualität und die Gesellschaft von Familie, Nachbarschaft und Freund:innen an erster Stelle. Besonders freue ich mich auf laue Sommerabende, wenn alle zusammenkommen, wir den Tisch mit köstlichem Essen füllen und vielleicht sogar den Grill anwerfen. Diese gemeinsamen Momente sind für mich purer Genuss.

**Nach den üppigen Festtagen starten viele im Januar mit einem Detox-Programm. Haben Sie vielleicht einen Tipp für ein gesundes Menü zum Jahresauftakt?**

Nach der weihnachtlichen Völlerei kann ein kleiner Neuanfang auf dem Teller definitiv nicht schaden (lacht). Mein Tipp: die leichte, frische asiatische Küche – aber bitte ohne gebackene Ente oder fettige Bratnudeln. Stattdessen empfehle ich Summer Rolls, Sashimi oder einen aromatischen Thai-Salat. Diese Gerichte sind nicht nur gesund, sondern auch unglaublich lecker.

**Am 22. Februar bieten Sie einen Tour-de-France-Kochkurs an. Speziell für Radrennfahrer?**

Unbedingt (lacht)! Aber ich bezweifle, dass Radrennfahrer bei diesem Menü noch lange im Sattel bleiben könnten. Unser Fokus liegt weniger auf Hochleistungssportkost, sondern darauf, Frankreich für ein paar wunderbare Stunden nach Bremen zu holen. Und gerade bei dem typischen Bremer Schietwetter zu Beginn des Jahres können die Teilnehmenden zumindest in der Küche ein bisschen französischen Esprit genießen. Man könnte sagen, wir servieren das perfekte Rezept gegen Fernweh.

Weitere Infos und Termine unter: [www.genuss-event.de](http://www.genuss-event.de)

## Da hat was aufgemacht

Neue Lokale, Restaurants und Cafés

## Nakama in der City

Mit dem Nakama hat kürzlich ein neues Restaurant für Erlebnisgastronomie in unmittelbarer Nähe des neuen Balgequartiers eröffnet. Die beiden Geschwister Hendrik und Christine Kuo vom Soulm8 in der Katharinenpassage haben dort ihren zweiten Standort mit neuem Konzept kreiert. Im Nakama gibt es Sushi und Korean Barbecue. Das Besondere: Die Gäste können das bestellte Fleisch, Fisch und Gemüse selbst an einer in den Tisch eingelassenen Grillplatte zubereiten. (SM)



Foto: C.Kuhaupt

Langenstr. 31, Mo-So 12-15 Uhr und 17.30 -22 Uhr. Di. ist Ruhetag.

## Portofino im Zentrum

Mit authentischer italienischer Küche und entsprechendem Flair bereichert das „Portofino“ jetzt das gastronomische Angebot am Hillmannplatz. Inhaber Samet Coskunirmak betreibt in der Nähe bereits das „Lima“ und „Crêpes Suzette“. Die kulinarischen Highlights im „Portofino“: Die neapolitanische Pizza, die in einem speziellen Ofen gebacken wird, und die handgemachte Pasta in verschiedenen Variationen. (SM)



Foto: F.Lieblich

Birkenstr. 1-4; Mo-Fr 11.30-23 Uhr; Sa und So 12-24 Uhr

## Café Werkstatt in Findorff

Frischer Wind im Café Werkstatt: Nach längerer Renovierungsphase erscheint das beliebte und familiengeführte Café jetzt optisch in neuem und frischem Look. Dazu wurden zusätzliche Sitzplätze geschaffen. Kulinarisch gesehen können sich die Gäste nach wie vor auf Torten, Kuchen und Gebäck aus der Backstube der Bremer Schnoor-Konditorei freuen, die vor Ort zusammen mit Waller Lloyd Caffee von den Gastgebern Hasan und Yeliz Güll und ihrem Team serviert werden. Alternativ zum süßen Angebot gibt es eine täglich wechselnde Auswahl an kleinen herzhaften Delikatessen („Mezze“) und eine Tagessuppe. (SM)



Foto: R.Scheit

Hemmstr. 202, Mo-Sa 9-19 Uhr, So 10-19 Uhr

# „The Lost Lennon Tapes“

Matthias Höllings am Plattenteller – eine Hommage an John Lennon



Bekennender Musik- und Lennon-Fan: Der gebürtige Bremerhavener Matthias Höllings.

Fotos: Privat

Um das Erbe ihres 1980 verstorbenen Mannes John Lennon für seine Fans zu ehren, initiierte Yoko Ono 1988 das Projekt „The Lost Lennon Tapes“. Sie wollte damit nicht nur Lennon-Fans, sondern auch jüngere Menschen ansprechen, die sich für den musikalischen Schaffensprozess ihres Ehemannes interessieren.

Rund 500 Master-Bänder aus ihrem Privatbesitz stellte Yoko Ono einem kaliforni-

schen Radiosender zur Verfügung, der damit von 1989 bis 1992 auf „Westwood One Radio Network“ eine Musikdokumentation ausstrahlte.

Matthias Höllings, Beatles- und Lennon-Fan der ersten Stunde, konnte einen Großteil dieses bis dahin unveröffentlichten Materials aus New York auf Vinyl beschaffen. Im Café Vinyl (Am Wall 164) legt er jetzt Teile der bekannten Outtakes und privaten Demos auf den Plattenteller. (SM)



Donnerstag, 15. Januar, 19-21 Uhr,  
Eintritt frei.

## Ein Hauch von Spanien

Don Carlos: Mediterrane Gerichte

Unter dem Motto „Especialidades Españolas“ ist das „Don Carlos“ am Ostertorsteinweg seit mehr als 20 Jahren eine beliebte Adresse, wenn es um spanischen Genuss geht.

Die kulinarische Reise durch die verschiedensten Regionen Spaniens beinhaltet unter anderem Paella, Patatas Bravas und Pimientos de Padrón. Die Gäste können neben einer Auswahl an frischen Tapas-Variationen zwischen leckeren Klassikern aus der spanischen Küche, traditionellen Fisch- und Fleischgerichten sowie vegetarischen Speisen und Desserts aus den vielseitigen lokalen Küchen des Landes wählen. Ein kräftiger Rioja, ein eleganter Rosado und ein paar eingelegte Oliven machen das Urlaubsfeeling mitten im Viertel komplett. (SM)



Foto: Don Carlos

Öffnungszeiten: sonntags bis donnerstags, 16.30 bis 22 Uhr (Küche ab 17 Uhr), Freitag und Samstag, 16.30 bis 23 Uhr (Küche ab 17 Uhr). Montag ist Ruhetag. Weitere Infos: [www.don-carlos-bremen.de](http://www.don-carlos-bremen.de)

**DC**  
**DON CARLOS**  
Restaurant – Tapasbar  
Bremen  
Ostertorsteinweg 74/75  
Telefon: 0421 - 70 53 56  
[www.don-carlos-bremen.de](http://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!**

# 26. Jazzfest Stuhr

22.-25.01.2026



Das Jazzfest geht in die 26. Runde. Nach der fulminanten Jubiläumsgala erwartet die Besucher\*innen auch in diesem Jahr ein abwechslungsreiches und hochkarätiges Programm. Ein Highlight ist am Samstagabend das Konzert des Quartetts des jungen deutschen Trompeters Jakob Bänsch, der in der Fachwelt schon mit dem jungen Wynton Marsalis (Bill Milkowski) verglichen wird. Mit dem Bremer Duo „von Frielings & Wohlgemuth“ in der Besetzung Stimme & Gitarre wird der Samstag bereits stimmungsvoll eröffnet.

Neu in diesem Jahr ist die Gestaltung des Freitags: Der Tag beginnt um 16 Uhr mit einem Familienkonzert, das speziell



Zirkus Jazzino

darauf ausgerichtet ist, Jazz-Neueinsteiger\*innen jeden Alters einen lebendigen Zugang zur Musik zu eröffnen. Jung und Alt sind herzlich dazu eingeladen, die Faszination des Jazz gemeinsam zu entdecken. Mit Monsieur Pompadour spielt am Abend ein unterhaltsames und anspruchsvolles Gipsy-Swing Quartett im Stile von Django Reinhardt.

Wie immer wird das Programm von Schüler\*innenbeiträgen der Kreismusikschule des Landkreises Diepholz am Donnerstag gestaltet. Den traditionellen Bigband-Abschluss bestreiten die Jazz Invaders und Mo’Jazz & Horns am Sonntagvormittag.

In Zusammenarbeit mit der Kreismusikschule des Landkreises Diepholz. Gefördert vom Landschaftsverband Weser-Hunte e.V.

## Das Programm

Donnerstag, 22.01., 19 Uhr, Rathaus Stuhr	Eintritt frei
<b>Forumskonzert der Kreismusikschule des Landkreises Diepholz</b>	
Freitag, 23.01., 16 Uhr, Rathaus Stuhr	Eintritt 8,-€
<b>Manege frei für den Zirkus Jazzino!</b>	Einlass ab 15.30 Uhr
Freitag, 23.01., 20 Uhr, Rathaus Stuhr	Eintritt 20,-/erm. 15,-€
<b>Monsieur Pompadour</b>	
<b>Django’s Songs</b>	
Samstag, 24.01., 20 Uhr, Rathaus Stuhr	Eintritt 20,-/erm. 15,-€
<b>Von Frielings &amp; Wohlgemuth</b>	
<b>Jakob Bänsch Quartett</b>	
Sonntag, 25.01., 11 Uhr, Rathaus Stuhr	Eintritt frei
<b>Jazzmatinee</b>	
<b>Mo’Jazz &amp; Horns und JazzInvaders</b>	

Gemeinde Stuhr, Blockener Straße 6, 28816 Stuhr  
[www.stuhr.de](http://www.stuhr.de), [www.facebook.com/gemeindestuhr](http://www.facebook.com/gemeindestuhr)  
 Kartenverkauf: an allen Vorverkaufsstellen von Nordwest  
 Ticket und Ticketmaster. Reservierungen für die Abendkasse per  
 E-Mail an [Kultur@Stuhr.de](mailto:Kultur@Stuhr.de)

## Auf Jubiläumstour

Star-Tenor Helmut Lotti feiert 30 Jahre



Foto: FR

**H**elmut Lotti kehrt gemeinsam mit dem Golden Symphonic Orchestra auf die Bühne zurück, um 30 Jahre „Helmut Lotti Goes Classic“ zu feiern. Der belgische Star-Tenor überzeugt mit seiner unverkennbaren Stimme, seinem Charme und einer musikalischen Bandbreite, die ihresgleichen sucht. (SM)

Dienstag, 27. Januar, 20 Uhr, Metropol Theater

## Musik, Humor und Magie

Von Heinz Erhardt bis „Herr der Ringe“



Foto: FR

Musik, Humor und große Bühnenkunst stehen zu Beginn des neuen Jahres in Bremen auf dem Programm. Den Auftakt macht am 8. Januar „Die neue Heinz Erhardt Revue“ in der Glocke. Patrick L. Schmitz würdigt das unvergessliche Werk des beliebten Komikers – zeitlos, pointiert und herrlich komisch.

Am 17. Januar folgt mit „The Best of Hans Zimmer“ ein musikalisches Highlight. Das Cinema Festival Symphonics unter Leitung von Stephen Ellery präsentiert die größten Filmmusiken des Hollywood-Komponisten, begleitet von eindrucksvollen Leinwandanimationen.

Bereits am nächsten Tag entführt das Orchester erneut in fantastische Welten: „Der Herr der Ringe und Der Hobbit“ bringt Howard Shores epische Soundtracks auf die Bühne. Eindrucksvolle Leinwandanimationen verleihen dem Konzert eine besondere visuelle Dimension. (SM)

*Spielzeiten und Tickets: [www.highlight-concerts.de](http://www.highlight-concerts.de)*

# Von Männern und Frauen

Neues Stück im Packhaus Theater

Das Theaterstück „Männer & Frauen – Duett Surprise“ wirft einen charmanten und amüsanten Blick auf die unendliche Geschichte von Beziehungen. Die Schauspieler:innen Heidi Jürgens und Christian Bergmann schlüpfen dabei in insgesamt acht verschiedene Rollen – mal sind sie ein Ehepaar, mal Geschwister, gute Freunde oder erleben ihr erstes Blind Date. Jede Begegnung wird zu einem unterhaltsamen Kabinettstückchen, das die Eigenheiten und Dynamiken des Zusammenlebens augenzwinkernd auf den Punkt bringt.

Das Stück von Peter Quilter ist gespickt mit pointierten Dialogen und überraschenden Wendungen. Ganz bewusst zieht es Parallelen zu realen Beziehungen, oft mit einem Augenzwinkern in Richtung der Zuschauer. Und wenn am Ende die berühmte Loriot-Erkenntnis „Männer und Frauen passen einfach nicht zusammen!“ im Raum steht, wird klar: Die Wahrheit ist vielschichtiger und spannender. (SM)

*Spielzeiten und Tickets: [www.packhaus.theater](http://www.packhaus.theater)*

Foto: Nils Schwarz



Foto: Folkert Eggens



**KOOPMANN**  
CONCERTS & PROMOTION

JETZT  
TICKETS  
SICHERN!

eventim.de, 0421 353637 oder an allen bekannten Vorverkaufsstellen!'"/&gt;



## Roncalli verzaubert

Poesie, Träume und herausragende Artistik

Noch bis zum 4. Januar öffnet das Circus-Theater Roncalli seine Türen zum poetischen Weihnachtscircus auf der Bremer Bürgerweide. Faszinierende Artisten, fantasievolle Kostüme und humorvolle Inszenierungen reichen den Zuschauer:innen eine Eintrittskarte ins Reich der Träume.

Das Publikum erlebt Tänzer Oleksandr Leshchenko als „Dirigent der Träume“, während Luftakrobatin Martyna Majak die Manege zum Leben erweckt. Das Trio BarBara begeistert mit Russischem Barren und Alexandra Saabel erschafft magische Illusionen. Mit der SarBat Troupe gipfelt der Zirkus in einem Traum von weißer Weihnacht.

Übrigens: Roncalli feiert 50 Jahre und präsentiert erstmals eine Produktion der nächsten Generation. Bernhard Pauls Tochter Vivian Paul-Roncalli tritt in seine Fußstapfen und zeigt ihr künstlerisches Können. (SM)

*Weitere Infos und Tickets: [www.roncalli.de](http://www.roncalli.de)*

# Die Natur in Bildern

Neue Fotoausstellung im Deutschen Pferdemuseum

Foto: GDT ENJ 2025, Åsmund Keilen



Unter dem Titel „Europäische Naturfotografien des Jahres 2025“ sind im Deutschen Pferdemuseum in Verden aktuell 90 prämierte Fotografien zu sehen. Ausgestellt sind die besten Fotografien des gleichnamigen und renommierten Wettbewerbs der Gesellschaft für Naturfotografie – darunter das Siegerbild „Stille Verzweiflung“ des 20-jährigen Fotografen Luca Lorenz aus Berlin.

Die ausgestellten Naturaufnahmen sind in neun unterschiedlichen Kategorien unterteilt. Die Museumsgäste werden auf eine fotografische Reise um die Welt eingeladen. Zu sehen sind unter anderem eine Giraffe im Tropenschauer, tanzende Skorpione, verliebte Biberpärchen und ein Grizzly im arktischen Herbst. Alle Fotografien wurden ohne Einsatz von Bildmanipulationsprogramme erstellt und bestechen durch Vielfältigkeit und ihre faszinierenden Entstehungsgeschichten. (SM)

*Fotoausstellung „Europäischer Naturfotograf des Jahres 2025“ im Deutschen Pferdemuseum bis 8. März, Dienstag bis Sonntag von 10 bis 17 Uhr. Mehr Infos unter [www.dpm-verden.de](http://www.dpm-verden.de)*

# Träumen erlaubt

Romantische Klangwelten in der Glocke

Die NDR Radiophilharmonie gastiert in Bremen unter Leitung ihres Chefdirigenten Stanislav Kochanovsky mit zwei Repertoire-Highlights und einem selten gespielten Werk: Die Polonaise aus Pjotr Tschaikowskys Eugen Onegin eröffnet den Abend, zum Abschluss erklingt seine erste Sinfonie mit dem treffenden Beinamen „Winterträume“ – für viele ein verkanntes Meisterwerk.

Im solistischen Zentrum des Programms steht Alexander Krichel (Foto), der mit seinem Paradestück, Rachmaninows zweitem Klavierkonzert, das Tor in berauschende Klangwelten öffnet. Im Billy-Wilder-Film „Das verflixte siebte Jahr“ schmolz Marilyn Monroe schon im ersten Satz förmlich dahin – eine nachvollziehbare Reaktion bei so viel romantisch-schmerzlichem Wohlgefühl. (SM)

Freitag, 30. Januar, 20 Uhr, Glocke



Foto: Raimar von Wienkowski

# Kösling ist zurück

„Streng geheim!“: Neue Show im GOP Bremen



Foto: Ralf Mohr

Vom 8. Januar bis zum 22. März begeistert Marcel Kösling im GOP Varieté-Theater Bremen mit seiner Show „Streng geheim!“. Gemeinsam mit einem internationalen Ensemble bietet der Alleskönnner rasantes, magisches Entertainment. Artistische Höhepunkte liefern Miša Levotski mit spektakulärer Schwertheschluckkunst und beeindruckender Dance Pole Performance, sowie Anastasiia Potorochenko, die am Aerial Hexagon durch die Luft wirbelt und elegante Posen präsentiert. Thu Hien überzeugt am Schlappseil mit Kraft und Geschick, die für Jubelstürme sorgt. Die Show vereint Spannung, Magie und fesselnde Akrobatik zu einem einzigartigen Erlebnis. (SM)

*Spielzeiten und Tickets: [www.variete.de/bremen](http://www.variete.de/bremen)*

# Kapp inszeniert Mann

Premiere: „Mario und der Zauberer“



Mathilda Maack in „Mario und der Zauberer“. Foto: Jörg Landsberg

Verführbarkeit. Im Interview spricht sie über ihre Motivation, ihre Inszenierung und die Zeitlosigkeit von Manns Novelle.

## Was hat Sie an der Novelle von Thomas Mann besonders gereizt, um sie auf die Bühne zu bringen?

Die Novelle „Mario und der Zauberer“ ist ein absolut relevanter Text, der gerade heute neu verhandelt werden muss. Was mich daran besonders fasziniert, ist die erschreckende Aktualität: Die Geschichte, die Thomas Mann vor über hundert Jahren erzählte scheint sich heute zu wiederholen – in Italien, aber auch in anderen Ländern wie Ungarn oder der Slowakei. Die Popularität faschistischer Ideen in Europa beschäftigt mich sehr, und ich sehe einen wichtigen Auftrag –, insbesondere für junge Menschen – sich damit auseinanderzusetzen.

## Wie würden Sie die Atmosphäre beschreiben, die Sie in Ihrer Inszenierung schaffen?

Im ersten Teil erleben wir die Familie, die in ein Italien reist, in dem der Faschismus immer deutlicher spürbar wird. Die subtilen gesellschaftlichen Zwänge sind wie unsichtbare Regeln, die sie nicht verstehen können. Es entsteht eine Atmosphäre der Beklemmung: am Strand, im Hotel, im Umgang mit den Einheimischen – die Familie wird in die Enge gedrängt, weil sie als „Fehler“ in diesem System wahrgenommen wird. Im zweiten Teil, der Zaubershow, kippt die Stimmung: Die anfängliche Spannung wandelt sich in Enthemmung, Schadenfreude und Lust an der Gewalt.

## Welche Bedeutung messen Sie in der heutigen Zeit der Analyse des Faschismus im Italien der 1920er-Jahre bei?

Die Parallelen sind erschreckend. Wir erleben aktuell eine Destabilisierung von Wahrheit – es scheint, als sei diese gar nicht mehr von Bedeutung. Wahlversprechen sind oft nur Mittel zum Zweck. Das führt zu einer gefährlichen Beliebigkeit, die wir auch in der heutigen politischen Lage in Europa beobachten.



Regisseurin Caroline Anne Kapp. Foto: Amina Nouns

## Welche Botschaft möchten Sie dem Publikum vermitteln?

Wir wollen zeigen, dass Verführung jede:n treffen kann und es schwer ist, sich zu entziehen. Es geht darum, wachsam zu bleiben, denn Faschismus macht keine Ausnahmen. (KW)

Premiere: Samstag, 17. Januar, 19.30 Uhr, Theater am Goetheplatz (Kleines Haus). Infos: [www.theaterbremen.de](http://www.theaterbremen.de)

MIT  
GASTSTARS  
PAULINE PETSZOKAT  
UND OLI.P  
12.02.2026  
19:30 UHR\*

BREMEN  
ERLEBEN!

**HOLIDAY  
ON ICE**  
**CINEMA OF DREAMS**

**12.02. - 15.02.2026**

ÖVB-ARENA | BREMEN

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

WESER KURIER **joyn** Nordwest TICKET **eventim**

\*Außer im Falle von Krankheit oder höherer Gewalt.

MUSIKTHEATER

**DOCTOR ATOMIC**

25 € AUF  
ALLEN  
PLÄTZEN!

Oper von John Adams  
Nur vier Vorstellungen: So 18. und Sa 24. Januar;  
So 1. und Fr 20. Februar  
Theater am Goetheplatz

**THEATERBREMEN**

# Wo oder was bin ich? Ein Rätsel in Bildern

**S**tufe für Stufe geht es mal hinauf, mal hinunter. Wer dies als Sinnbild des Lebens versteht, nehme die Auf- und Abstiege sportlich! Für unser Neujahrsrätsel haben wir prominente Treppen im Bremer Stadtbild fotografiert. Erkennen Sie die Bau-

werke und Orte? Dann schreiben Sie sie in die Kästchen und nehmen Sie mit dem Lösungswort bis zum 11. Januar an der Verlosung unter [www.stadtmagazin-bremen.de](http://www.stadtmagazin-bremen.de) teil. Wir wünschen viel Erfolg – auf dass es im neuen Jahr aufwärts geht!



1 

3							
					2		

2 

			1					

3 

4								7	5			

4 

				6							

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Auflösung Bilderrätsel Dezember:

1. JUWELIER CHRIST
  2. DIE GLOCKE
  3. AM STERN
  4. WEINCAFÉ ENGEL
- Lösung: GESCHENK



## VERLOSUNG

Wir verlosen 2 x 2 Freikarten für den Schlittschuhspaß auf der Überseeinsel. Siehe dazu Seite 11 in diesem Heft.



Fotos: FL, KW

Foto: Freepik

## IMPRESSUM

### STADTMAGAZIN BREMEN

#### Herausgeber & Verlag:

WESER-KURIER Mediengruppe  
Magazinverlag Bremen GmbH  
Martinistraße 43, 28195 Bremen  
0421 / 3671-49 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 Öhnenbach

#### Grafik/Layout:

B.O. Beckmann  
Korrektorat: AdNord Media GmbH  
Titelbild: Friedhard Neumann

#### Anzeigen:

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

#### Anzeigenannahme:

Tel 0421 / 3671-2130 und -49 85

#### Abonnement:

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

#### 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.

# Heim vorteil

Weil wir uns hier vor Ort um alles kümmern,  
bekommst du mehr für deine Gesundheit. Entdecke  
die besonderen Leistungen, die wir für dich haben:



Aus Bremen.  
Für Bremen.  
Für dich.

# Ausgehtipps

Viele Winterlooks und Accessoires in unserer ShoppingWelt jetzt drastisch reduziert.

dodenhof

**SALE**  
Wintermode  
jetzt bis zu  
**50% reduziert!**

entdeckt bei  
**dodenhof**