

November 2026

STADTMAGAZIN BREMEN

Bissiger Humor

Zusatzshow von Lisa Eckhart

Bremen auf dem Teller

Kulinarisches aus der Hansestadt

Abschied vom Parkhaus Mitte

BREPARK-Chefin Katja Krause im Interview

Frauenfußball: Die Bundesliga-Trainerin Friederike „Fritzy“ Kromp im Interview

Werders Taktgeberin

Familienbetrieb seit

30
Jahren

DEIN GRIECHISCHER SUPER- MARKT

MEDITERRANE
LEBENSMITTEL

SPIRITUOSEN

WEINE

KÄSE

FLEISCH

FISCH

ÖLE

...UND VIELES MEHR!

DIE Adresse im Norden
für hochwertige griechische und
mediterrane Lebensmittel.

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

Wir freuen uns auf euch!

GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN

ATLAS FOOD

GROSS- UND EINZELHANDEL

Besuch uns
bei Instagram!



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

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

TITELSTORY

- Angekommen im Norden 10
Friederike „Fritzy“ Kromp im Interview

LOKALES

- Ein Fest für feine Tropfen 15
Bottle Market in den Messehallen
- „Die Wege bleiben kurz“ 16
BREPARK-Chefin Katja Krause über Mobilität in der City

WEIHNACHTEN

- Feiern im Reislager 21
Xmas-Special und Silvester in der Überseestadt

GASTRO

- Winterlounge statt Winterblues 32
Küchentalk mit den Balljungs
- Von Bremen auf den Teller 40
Die kulinarischen Exportschlager aus der Hansestadt

GESUNDHEIT

- Guten Abend, gute Nacht 43
Was gute Schlafhygiene ausmacht

BÜHNE UND EVENTS

- Zusatzshow: „Ich war mal wer“ 52
Die Kabarettistin Lisa Eckhart im Interview

RUBRIKEN

- Kolumnen 4, 12 und 25
Rätsel 66
Impressum 66

Mit uns in besten Händen!

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

Eine marktgerechte Bewertung ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Vermittlung.

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



BASSE
Immobilien OHG

28277 Bremen • Tel. 0421-614421/-87189063

Mobil: 0173 2404099 / 0177 3381293

info@basse-immobilien.de

www.basse-immobilien.de



November in Hochform

Der November hat nicht den besten Ruf. Zu Unrecht, finden wir. Denn jetzt ist endlich wieder die Zeit, in der man sich mit gutem Gefühl unter Mütze und Schal verstecken, durch

klare Luft spazieren und sich danach umso lieber ins Warme zurückziehen kann. Vor allem aber ist es die Jahreszeit, in der Bremen zeigt, wie viel Stimmung, Genuss und Leben auch in den dunkleren Wochen steckt.

Mitten hinein in diese Ausgabe führen zwei Interviews mit Frauen, die auf ganz unterschiedliche Weise Verantwortung übernehmen: Fritzy Kromp, Trainerin der Werder-Frauen, und Katja Krause, Geschäftsführerin von BREPARK. Beide haben mit uns über ihren Weg, über Führung und darüber gesprochen, was es heißt, Dinge voranzubringen. Zwei spannende Gespräche, die zeigen, wie vielfältig starke weibliche Führung heute ist.

Und während in vielen Bereichen mit voller Power gearbeitet wird, schaltet Bremen andernorts schon einen Gang Richtung Winter höher. In der Stadt und umzu laden zahlreiche Veranstaltungen und Wintermärkte bereits im November dazu ein, sich auf die Adventszeit einzustimmen. Wir haben einiges zusammengestellt für alle, die es in diesen Wochen gern ein bisschen heller, geselliger und atmosphärischer mögen.

Passend dazu wird es auch kulinarisch saisonal: Die Gastroszene bereitet sich auf die kalte Jahreszeit vor und zeigt, was jetzt auf den Teller kommt. Außerdem schauen wir auf typisch bremische Köstlichkeiten, die nicht nur hier, sondern weltweit Gaumen erfreuen.

Und wenn die Abende länger werden, drehen Bremens Bühnen erst richtig auf: von Comedy über Poetry-Blues bis zur Familienoper.

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



Redakteurin Kristina Wiede.

Foto: Phil Porter



mit Reiseleitung von der Abfahrt bis zur Rückkehr



◆ **Bayerischen Wald** 16.01. – 23.01.27

◆ **Erzgebirge** 28.01. – 31.01.27

◆ **Venetien mit Karneval** 01.02. – 08.02.27

◆ **Mandelblüte Zypern - Flugreise** 15.02. – 22.02.27

◆ **Madeira - Flugreise** 09.03. – 16.03.27

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

BABY-BOOMER-BÖHLING

Der Vorletzte

Wer diesen Buchstaben bei „Stadt, Land, Fluss“ erwischte, hatte richtig Pech. Welches Wort fängt schon mit dem vorletzten Buchstaben des Alphabets an? Das änderte sich am 13. Oktober 1975 – zumindest dann, wenn man die Rubrik „Zeitschrift“ mit ins Spiel nahm. Plötzlich lag da ein Comicmagazin im Zeitungskiosk, das irgendwie anders war als die anderen.

Natürlich gab es die „Lustigen Taschenbücher“ mit Mickey Maus, Fix und Foxi oder Lucky Luke. Aber in diesem Heft gab es eben noch mehr. Klar, darin fanden sich auch gezeichnete Geschichten. Auf diesen Seiten hießen sie Kaspar, Patsch und Willi, Yinni und Yan und später Schwyps und Grysps. Aber das war nicht das Besondere an der neuen Zeitschrift für Kinder. Auch die verschiedenen Rubrikenseiten wie „Die blöde Frage der Woche“, „Flohmarkt“, „Brieffreunde“ oder „Das wirklich wahre Horoskop“ ließen die Lektüre nicht wirklich herausstechen.

Was es zu einem der erfolgreichsten und auflagenstärksten Comicmagazin der 70er- und frühen 80er-Jahre machte, war etwas, das es bisher nicht gegeben hatte. Wir Babyboomer kauften uns entweder etwas zum Lesen oder zum Spielen oder zum Basteln – aber alles zusammen? Das war neu!

Klingt ein bisschen nach Überraschungsei – und genau das war es auch. Ein Überraschungsei in Zeitungsform – knallgelb, mit einem großen Ypsilon vorne drauf. „Yps“ war geboren – und mit ihm ein damals neues Wort, denn in jeder Ausgabe gab es ein „Gimmick“. Ein Comicheft mit integriertem Spielzeug? Das war neu, das war klasse, und das machte „Yps“ eben so besonders. Mal war es eine kleine Agentenausrüstung, mal ein Spielzeug-U-Boot-Bausatz, Anleitungen und Zubehör für Zauberkits oder diese neuen Playmobilfiguren, die man selbst anmalen musste.

Eine kleine Auswahl gefällig? Gern! „Das Pantherzahn-Halsband der Apachen“, „Die Springflöhe vom Mars“, „Der Präzisions-Windmesser“, „Der schwerelose Schweb-Ring“, „Der wasserdichte Brustbeutel“, „Das Weitschuss-Blasrohr mit Haftgeschoss“ und „Die Thermometer-Uhr mit Flüssigkeitsanzeige“ – alles Dinge, die ich zumindest damals dringend brauchte.

Zu den beliebtesten und meistangebotenen Gimmicks aus der „Yps“-Reihe gehörten übrigens – kein Witz – Urzeitkrebse! Die bekam man als kleines Tütchen mit einem Pulver aus Meerwassersalz und Krebseiern, das man im Wasser auflösen musste, und schon nach einem Tag schlüpfen dann kleine Krebse. Das Futter für die neuen Haustiere gab es übrigens im nächsten Heft ...

Nach 25 Jahren und 1253 Gimmicks war dann Schluss mit lustig, und „Yps“ wurde mitsamt der kleinen Spiel- und Basteleinlagen zum kultigen Sammlerobjekt. Übrigens ist das Erbe von „Yps“ längst angetreten, denn in heutigen Kinderzeitschriften sind Spielzeugbeilagen völlig normal!



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



Foto: F.T. Koch

Lichterglanz in der Stadt

Die Vorfreude auf den diesjährigen Weihnachtsmarkt sowie den Schlachte-Zauber ist groß: Am Montag, 23. November, öffnen beide Veranstaltungen und verwandeln die Innenstadt sowie die Weserpromenade wieder in eine stimmungsvolle Winterwelt. Auch andere Weihnachtsmärkte laden ab Ende November zu Glühwein und mehr ein.

Weitere Infos hierzu gibt es ab Seite 18. (SM)

An Gripeschutz denken

Praxen und Apotheken bieten Impfungen an



Foto: Magnific

Mit dem herbstlichen und kalten Wetter steigt auch das Risiko für Krankheiten wie Atemwegserkrankungen und Grippe sowie Magen-Darm. Neben den klassischen Tipps zur Vorbeugung wie ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft und regelmäßiges Händewaschen empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) allen Menschen ab 60 Jahren, Schwangeren sowie Personen mit chronischen Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Leiden die jährliche Gripeschutzimpfung. Diese führen Hausarzt-, Kinder- und Frauenarztpraxen durch, zunehmend bieten auch Bremer Apotheken an, den Impfschutz aufzufrischen.

Rund 180 Millionen akute Atemwegserkrankungen gab es in der Wintersaison 2025/2026 deutschlandweit, schätzt das Robert-Koch-Institut. Ihren Höhepunkt hatte die Welle in der letzten Januarwoche, als 7,2 Millionen Fälle registriert wurden. (SM)



METROPOL THEATER BREMEN

präsentiert:

WATERFRONT



**BREMEN
ERLEBEN!**

SEEBÜHNE BREMEN

25.06. - 22.08.2027
DAS OPEN-AIR HIGHLIGHT



05.12.2026 - 20:00h
God Save The Queen



06.12.2026 - 19:00h
**Tom Gaebel &
His Orchestra**



13.12.2026 - 19:00h
**Hans Sigl und
Werner Momsen**



16.12.2026 - 20:00h
**Ross Antony &
Paul Reeves**



22. - 26.12.2026
Schwanensee
**International Festival
Ballet & Orchester**



23. - 26.12.2026
Nussknacker
**International Festival
Ballet & Orchester**

Vielfalt, Service & gute Unterhaltung!

montags
Metropol Jazz Lounge

05.11.2026 - 20:00h
Stefanie Heinzmann

06. & 19.11.2026 - 20:00h
Nights on Broadway

07.11.2026 - 20:00h
Fabian Köster

09.11.2026 - 20:00h
**Die Entdeckung der Currywurst -
Ulrich Noethen liest Uwe Timm**

10.11.2026 - 19:30h
Die Vier Jahreszeiten - Ballett

12.11.2026 - 20:00h
TAHNEE

13.11.2026 - 20:00h
Mirella Precek

15.11.2026 - 19:00h
Philharmonic Rock

20. - 22.11.2026
Fack Ju Göhte - Das Musical

24.11.2026 - 19:30h
**Alexander Klaws - A very special
MUSICAL CHRISTMAS**

26.11.2026 - 20:00h
Alte Bekannte

28. & 29.11.2026
Kaya Yanar - Lost

und viele mehr ...

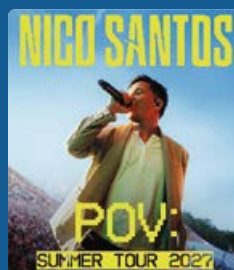
Tickets versandkostenfrei: metropol-theater-bremen.de



03.07.2027 - 16:00h



14.07.2027 - 20:00h



23.07.2027 - 19:30h



12.08.2027 - 20:00h



15.08.2027 - 19:00h



21. & 22.08.2027

Das komplette Programm und Tickets: seebuehne-bremen.de



PACKHAUSTHEATER



06. - 29.11.2026
HALBSTARK



03. - 20.12.2026
Der doppelte Senator



12. - 28.02.2027
**Der Fall
Gesche Gottfried**

Mehr Informationen & der komplette Spielplan
sowie Tickets versandkostenfrei: packhaus.theater

Lichtermeer statt Novembergrau

Laternenumzüge allerorten: Bremen zeigt sich diesen Monat von seiner besonders gemütlichen Seite

Sobald die Tage kürzer werden und der Herbst Bremen in kühle Dämmerung taucht, beginnt eine der stimmungsvollsten Traditionen des Jahres: das Laternelaufen. Rund um den Martinstag am 11. November ziehen wieder leuchtende Umzüge mit singenden Kindern und Laternen durch die Stadt.

Das Symbol des Lichts

Der Brauch geht auf den heiligen Martin von Tours zurück. Der frühere römische Soldat, der im 4. Jahrhundert lebte, wurde vor allem durch die Legende der Mantelteilung bekannt: An einem kalten Wintertag soll er seinen Mantel mit einem frierenden Bettler geteilt haben. Bis heute steht Sankt Martin daher für Mitgefühl, Nächstenliebe und das Licht in dunkler Zeit.

Zugleich reichen die Wurzeln des Laternelaufens noch weiter zurück. Schon lange vor unserer heutigen Form gab es im November Lichterprozessionen, Martinsfeuer und bäuerliche Bräuche zum Ende des Erntejahres. Kinder trugen damals Kerzen in ausgehöhlten Rüben oder Kürbissen von Haus zu Haus. Daraus entwickelte sich das Laternelaufen.

Laternenumzüge in den Stadtteilen

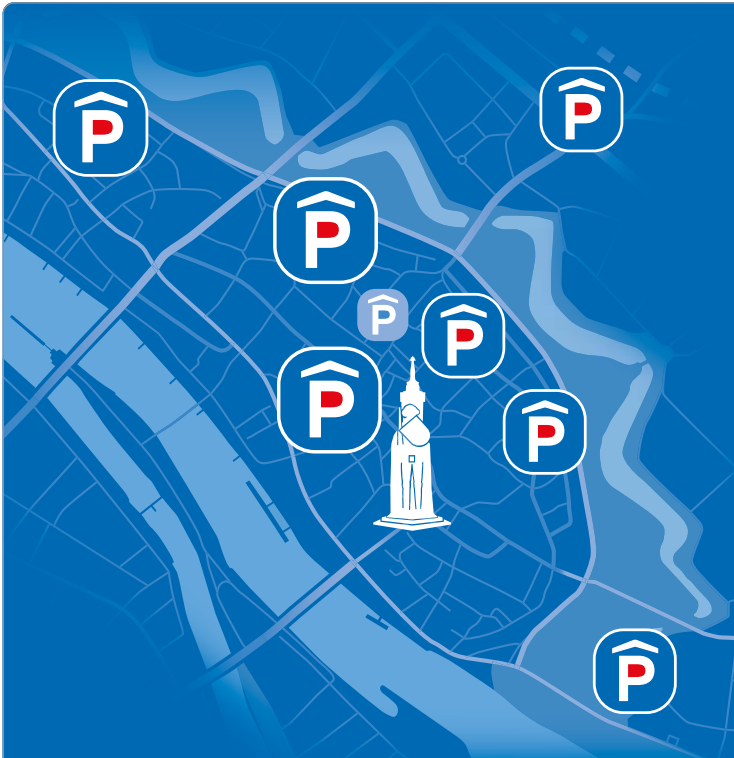
Auch in Bremen wird diese Tradition vielerorts lebendig. Der größte Umzug ist das „Bremen Vier Lichtermeer“ am 6. November auf dem



Foto: Frank Thomas Koch

Bremer Marktplatz. Dort beginnt ab 17 Uhr ein Bühnenprogramm, bevor sich der große Zug ab 18 Uhr durch die Innenstadt bewegt.

Weitere Termine laden in den Stadtteilen zum Mitlaufen ein: Ebenfalls am 6. November ab 16.30 Uhr startet der Laternenlauf um den Vahrer See an der Berliner Freiheit. Am 11. November folgt der Martinslauf ab 17 Uhr auf der Wiese vor dem Weserstadion. Der Findorffer Laternenlauf beginnt am 15. November ab 17 Uhr am Torhafen, und am 18. November zieht „Lichter am Fluss“ ab 16 Uhr durch die Überseestadt. (SM)



MOIN ROLAND

ab **1€**

pro angefangene 1/2 Stunde

Zentral und preiswert parken
in den BREPARKhäusern

ab 105 €/Monat (inkl. MwSt.)
Tarifdetails unter brepark.de



Bis 30.12. ist das BREPARKhaus Mitte noch für Dich da.
Danach: mit BREPARK 7-mal zentral parken – auf über
3.300 Stellplätzen in der City. brepark.de/mitte



BREPARK

NÄHER DRAN

Ab ins Viertel!

Kultur und Sonntagsshopping

Zum Auftakt in den November erwartet Besucher:innen im Bremer Viertel ein abwechslungsreiches Wochenende. Unter dem Motto „Kucken Kommen“ öffnen zahlreiche Kunstschaffende im Rahmen der Offenen Ateliers von KunstWerk im Viertel ihre Türen und laden dazu ein, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.

Am Sonntag haben zusätzlich die Geschäfte zum verkaufsoffenen Sonntag geöffnet. Neben dem vielfältigen Sortiment der inhabergeführten Läden dürfen sich Besucher:innen auf besondere Aktionen und attraktive Angebote freuen. Auch die Schaufenster werden zum Hingucker: Passend zur Ausstellung „Der Dackel. Eine Ikone geht Gassi“ in der Kunsthalle Bremen greifen zahlreiche Gewerbetreibende das Thema mit kreativen Dekorationen und individuellen Angeboten auf.

Wer sich darüber hinaus aktiv für ein sauberes Viertel einsetzen möchte, kann am Sonntag beim Kippen-Clean-Up auf



dem Ulrichsplatz mitmachen. Die Aktion findet im Rahmen der Initiative „Das Viertel – Miteinander“ gemeinsam mit GOODis statt. (SM)

Alle Termine im Überblick:

- Offene Ateliers „Kucken Kommen“: 31. Oktober und 1. November, jeweils 11 bis 18 Uhr
- Verkaufsoffener Sonntag, 1. November, 13 bis 18 Uhr
- Kippen-Clean-Up: Sonntag, 1. November, 13 bis 15 Uhr, Treffpunkt Ulrichsplatz
- Ausstellung „Der Dackel. Eine Ikone geht Gassi“, Kunsthalle Bremen, bis 28. März 2027

Bauarbeiten am Unisee

Am Nordufer des Bremer Stadtwaldsees beginnen im November Sanierungsarbeiten, weil das Ufer weiter abrutscht. Außerdem dient die Maßnahme dem ökologischen Gleichgewicht des Gewässers, damit Blaualgen in Zukunft weniger leichtes Spiel haben und der Unisee weiterhin als Badegewässer erhalten werden kann. Geplant sind Pfähle, Reisiggeflecht und neuer Sand für die Flachwasserzonen. Zuvor prüft der Kampfmittelräumdienst das Gelände. Im Frühjahr folgen Pflanzen wie Schilf und Seggen zur Stabilisierung. Da sich der Sand über den Winter setzen muss, wird der Bereich eingezäunt. Mit einer Fläche von rund 29 Hektar und einer Tiefe von 15 Metern ist der Stadtwaldsee der größte Sandentnahmesee Bremens, der in den 1970er-Jahren im Zuge von Autobahnbaumaßnahmen entstanden ist. (SM)

Eintritt frei!

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



Mehr Infos und Bedingungen^(*) unter:
www.sparkasse-bremen.de/vorteile

Stark. Fair. Hanseatisch.



**Die Sparkasse
Bremen**

Kunsthalle
Bremen

Übersee-
Museum*

Universum®
Bremen*

Focke-Museum

Hafen-
museum

Wilhelm
Wagenfeld Haus

botanika*

Museen
Böttcherstraße

Weserburg

Atlantis
Filmtheater*

kek
Kindermuseum*

Schulmuseum
Bremen

Mehr Sauberkeit, mehr Chancen

Der Quartier-Service nimmt in mehreren Bremer Quartieren wieder die Arbeit auf

In mehreren Bremer Stadtteilen ist der Quartier-Service zurück: Mit dem Neustart des Projekts der gemeinnützigen ÖkoNet GmbH sollen die Wohngebiete sauberer, lebenswerter und sozial stärker werden. Zum Auftakt sind zunächst 32 Mitarbeitende im Einsatz, perspektivisch soll das Team weiter wachsen. Die Beschäftigten kümmern sich in enger Abstimmung mit der Bremer Abfalllogistik um die Pflege des öffentlichen Raums und ergänzen damit die kommunale Stadtreinigung. Geplant sind Einsätze unter anderem in Gröpelingen, Tenever, Hemelingen, Huchting, im Ostertor/Steintor sowie in Kattenturm.

„Soziale und ökologische Verantwortung“

Für Bürgermeister Andreas Bovenschulte ist das Projekt gleich in mehrfacher Hinsicht ein Gewinn für die Stadt. Sauberkeit im öffentlichen Raum steigere die Lebensqualität der Menschen unmittelbar. Gleichzeitig verbinde ÖkoNet lebenswerte Quartiere mit Beschäftigung, Qualifizierung und sozialer Teilhabe. Genau darin liegt auch für Arbeitssenatorin Claudia Schilling die besondere Stärke des Quartier-Services: „Menschen bekommen eine berufliche Perspektive, sammeln praktische Erfahrungen und leisten gleichzeitig einen ganz konkreten Beitrag für ihr Quartier. Genau diese Verbindung von sozialer und ökologischer Verantwortung macht das Angebot so wertvoll.“



Mit dem Quartier-Service bekommen Menschen eine berufliche Perspektive, gleichzeitig steigt die Lebensqualität in den Quartieren. Foto: R. Scheitz

ÖkoNet-Geschäftsführer Michael Vespermann betont den doppelten Anspruch des Projekts. Aus ökologischer Überzeugung heraus wolle man in den Quartieren aktiv sein und dieses Engagement mit sozialer Verantwortung verbinden.

Gefördert wird das Projekt „Quartier-Service Bremen: Für saubere, lebenswerte Quartiere und soziale Perspektiven“ bis Dezember 2027 mit rund 580.000 Euro durch das Arbeits- und Sozialressort. Inhaltlich knüpft es an das Vorgängermodell an, das bis 2025 lief. (SM)

Endlich!

FESTPREIS-TAXI

ab 1. November 2026

**TAXI-RUF
BREMEN
14 014**

Taxi-Ruf Bremen jetzt mit Festpreis

Das Festpreistaxi gibt es nur bei Bestellung - nicht am Taxenplatz

- Telefonisch: 0421-14014
- Per App: Taxi Deutschland App
- Per WhatsApp: 0421-14014
- Online: über unsere Online-Buchung



www.taxi-bremen.de



- **bestellen**
- **Preis kennen**
- **entspannt fahren**

dodenhof feiert „Cast me!“-Finale

25 Talente, Bruce Darnell als prominenter Gastgeber und zwei Sieger:innen in Posthausen

Beim großen Finale von „Cast Me!“ in der dodenhof ModeWelt in Posthausen kamen kürzlich 25 ganz unterschiedlichen Talente aus Bremen und der Region auf die Bühne. Choreograf und Model Bruce Darnell führte erneut durch die Show, begleitete die Kandidat:innen mit viel Energie, Humor und Tipps und sorgte dabei für viele emotionale Momente.

Mehr als 550 Menschen hatten sich in diesem Jahr für das Casting von dodenhof und Tom Tailor beworben. Unter dem Motto „So echt wie nur du es bist“ standen dabei vor allem Persönlichkeit, Wandelbarkeit und die Fähigkeit, Mode authentisch zu präsentieren, im Vordergrund.

Am Ende teilten sich Till Gründel (21) aus Bremen und Degeune Niang (27) aus Hamburg den ersten Platz. Platz zwei ging an Anna Pauline Lüth (25) und Nathan Katanga (19). Für sie geht es nun unter anderem als Laufstegmodel bei den dodenhof Fashion Nights und als Social-Media-Gesicht für Tom Tailor weiter.



V.l.: Platz eins ging an Till Gründel und Degeune Niang, Nathan Katanga und Anna Lüth teilten sich Platz zwei.



Foto: Bildplantage 13 GmbH

Mercedes-Benz

Herr Boning geht baden.



Am 26.11.2026 um 19:00 Uhr lädt das Mercedes-Benz Kundencenter Bremen zu einem launischen Lichtbildervortrag mit Wigald Boning ein. Seit Sommer 2022 geht Boning täglich baden. Dabei hat er jede Menge erlebt und einiges gelernt. Wie trotz man beim Winterbaden der Kälte? Was gilt es beim Baden an ungewöhnlichen Orten zu beachten? Und macht das Ganze eigentlich schön oder zumindest Spaß? Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Streifzug durch Wigald Bonings Badewelt. Sichern Sie sich jetzt Ihr Ticket über den QR-Code. Wir freuen uns auf Sie.

Im Holter Feld 10, 28309 Bremen.

Welcome home.



140 YEARS OF INNOVATION



Angekommen im Norden

Werder-Frauen-Trainerin Friederike Kromp über ihr erstes Jahr in Bremen

Friederike „Fritzy“ Kromp hat in ihrer Laufbahn mit vielen jungen Fußballtalenten gearbeitet. Sie trainierte unter anderem bayrische Auswahlteams wie U12-Mädchen und U16-Jungs, die später Nationalspieler:innen wurden, arbeitete an einem DFB-Stützpunkt und leitete Ferien camps. Was sie aus dieser Zeit mitnimmt, prägt ihre aktuelle Tätigkeit: Seit der Saison 2025/26 ist sie die Cheftrainerin der Werder-Frauen – ihre erste Station in der Bundesliga. Im Interview mit dem STADTMAGAZIN BREMEN spricht sie über die Entwicklung junger Spielerinnen, Highlightpartien im Weserstadion, die noch immer ungleichen Bedingungen für Mädchen und Jungen sowie die Professionalisierung des Frauenfußballs bei Werder Bremen.

Frau Kromp, Sie sind im Sommer 2025 von München nach Bremen gezogen. Wann hatten Sie das Gefühl, angekommen zu sein?

Friederike „Fritzy“ Kromp: Ehrlich gesagt – komplett angekommen erst vor Kurzem. Nach dem Nordderby im September hatten wir ein freies Wochenende, und meine ganze Familie war zu Besuch. Eigentlich verrückt, dass es ein Jahr gedauert hat. Aber das erste Jahr war einfach sehr intensiv. Meine Familie hat mir dann eher die Stadt gezeigt. Sie waren bestens vorbereitet und haben mir erklärt, wo ich hier eigentlich wohne. Zusammen haben wir Bremen erkundet, waren in netten kleinen Cafés und haben auch Bremerhaven entdeckt.



Friederike „Fritzy“ Kromp hat sich während der Länderspielpause Zeit für ein Gespräch mit dem STADTMAGAZIN Bremen genommen.

Wo in Bremen können Sie am besten den Kopf frei bekommen?

Im Bürgerpark. Dort gehe ich gerne laufen und sitze danach auch mal mit einem Buch in der Sonne auf einer Bank, höre einen Podcast oder telefoniere. Wirklich freie Tage gibt es kaum, deshalb blocke ich mir diese paar Stunden ganz bewusst. Dann lege ich das Handy weg und lasse die Seele baumeln.

Bleiben Sie dort unerkannt?

Nein, die Zeiten sind vorbei. Durch die Fußball-WM und meine Tätigkeit als ZDF-Expertin in diesem Sommer ist das wieder extremer geworden. Im Bürgerpark sind viele Kinder- und Schülergruppen unterwegs, die wollen hin und wieder Fotos machen. Das ist immer sehr nett. Wenn ich nicht angesprochen werden will, sieht man mir das an: Dann trage ich eine Mütze tief ins Gesicht gezogen (lacht).

Vor einem Jahr haben Sie gesagt, mit Werder Bremen sei es keine Liebe auf den ersten Blick gewesen. Wie ist es heute?

Wer im Süden aufwächst, hat Werder nicht unbedingt als Erstes auf dem Schirm. Mein Gedanke war: Das ist aber weit weg. Mittlerweile weiß ich, dass man mit dem Zug ziemlich gut nach Hause kommt. Heute verbinde ich mit dem Verein tolle Menschen und Begegnungen, positive Erlebnisse und sportliche Höhepunkte. Wir haben sogar zweimal im Weserstadion gespielt. All das macht das Bild immer vollständiger und gibt mir das Gefühl, dazuzugehören.

Die Begeisterung für die Werder-Frauen ist in Bremen riesig. Was macht das Team so nahbar?

Das liegt an der Art, wie sich die Mannschaft präsentiert. Bei uns bekommt man Energie, Wille, Mentalität und Leidenschaft. Dazu kommt etwas Nostalgisches: mit Bratwurst und Bier hinter der Tartanbahn an Platz 11 zu stehen und die Frauen anzufeuern. Das hat in der Stadt schon Kultstatus. Ich bin immer begeistert, wie viele Menschen auch bei schlechtem Wetter kommen. Unterstellen kann man sich dort schließlich nirgends. Unsere Spielerinnen sind normal geblieben, gleichzeitig sind sie gestandene Persönlichkeiten mit eigenen Geschichten, die sie gerne erzählen. Sie sind Vorbilder für Mädchen und Jungen. Bei uns sind viele Familien mit Kindern im Publikum, die diese Nahbarkeit schätzen. Das macht uns stolz, und wir wollen den Menschen auch viel zurückgeben.



Von der Talenttrainerin zur Bundesligatrainerin mit Medienkompetenz: Die gebürtige Fränkin ist seit mehr als 20 Jahren an der Seitenlinie aktiv. Im September 2026 feuerte sie die Werder-Frauen beim Spiel gegen den HSV im Weserstadion an (rechtes Foto).

Fotos: Werder Bremen

Zuletzt haben die Werder-Frauen im September beim Nordderby gegen den HSV vor mehr als 26.000 Menschen im Bremer Weserstadion gespielt. Was macht so ein Abend mit dem Team?

Die Aufregung ist eine ganz andere. Einige Spielerinnen kennen das schon und gehen souveräner damit um. Für andere ist es völlig überwältigend. Manche haben mir erzählt, dass sie tagelang danach nicht schlafen konnten, weil die Eindrücke so gewaltig waren. Davon haben sie als Kinder geträumt. Gerade deshalb ist es so besonders, weil es nur selten vorkommt.

Wie geht das Trainerteam mit dieser besonderen Situation um?

Ich habe gelernt, dass man in solchen speziellen Situationen nicht zu viel erwarten darf. Es gilt hier, die einzelnen Spielerinnen zu bestärken, ohne sie noch nervöser zu machen. Zu sagen, es sei ein Spiel wie jedes andere, ergibt keinen Sinn – das stimmt nicht. Manche fiebern wochenlang darauf hin und wollen sich auf keinen Fall verletzen, weil sie so etwas vielleicht nur einmal in ihrer Karriere erleben. Dafür muss man Verständnis haben. Und trotzdem wollen wir unbedingt gewinnen, denn am Ende gibt es dieselben Punkte wie in jedem anderen Ligaspiel.

„Bei uns sind viele Familien mit Kindern im Publikum. Das macht uns stolz, und wir wollen den Menschen auch viel zurückgeben.“

Der Frauenfußball wird immer professioneller. Was hat sich bei Werder Bremen konkret verändert?

Zuletzt vieles. Wir reisen zum Beispiel inzwischen mit einem eigenen Profibus. Einen eigenen festen Trainingsplatz haben wir zwar noch nicht, aber er ist geplant. Mit dem Erwerb des Hansewasser-Bads soll außerdem eine neue Heimat für die Frauen entstehen. Momentan teilen wir uns die Besprechungsräume in den Containern noch mit Nachwuchsteams und Kindern aus der Schulbetreuung. Das geht alles nicht von heute auf morgen, aber es ist auf dem Weg. Und es muss passieren, wenn man zur Elite gehören möchte: Die Konkurrenz investiert, und unser Vorsprung als gestandener Bundesligist kann schnell schmelzen.

Werder Bremen wurde für sein Engagement im Mädchen- und Frauenfußball ausgezeichnet. Mit der Sparkasse Bremen pflanzt das Team aktuell für jedes Tor Bäume. Wie wichtig ist Ihnen, dass Fußball auch gesellschaftlich und ökologisch etwas bewirkt?

Sehr wichtig. Eine Aktion wie das Bäumepflanzen hilft, weil das Thema Woche für Woche präsent ist – sofern wir treffen. Das Team trägt das gern mit und nimmt auch Termine dafür wahr. Der Frauenfußball ist da vielleicht noch nicht so satt wie der Männerfußball. Die Spielerinnen kennen diese Form des Engagements erst seit wenigen Jahren. Sie sind reflektierte Persönlichkeiten, die sich gern für etwas starkmachen, mit dem sie sich identifizieren können, zum Beispiel

in eine Schule gehen, Kinder für den Sport begeistern, ein Mädchen-training begleiten, Vorbild sein und sich für Nachhaltigkeit einsetzen. Dafür steht der Verein Werder Bremen, und wir im Frauenbereich wollen unseren Anteil daran haben.

Sie sagten einmal, dass Mädchen und Jungen bei der Talentförderung nicht die gleichen Chancen haben. Warum nicht?

Gute Frage, das Thema ist ein größeres gesellschaftliches Thema und ist nicht nur im Sport sichtbar. Nehmen wir zwei sechsjährige Kinder: Ein Junge hat ganz andere Möglichkeiten, gefördert zu werden. In Deutschland gibt es knapp 60 Nachwuchsleistungszentren – ausschließlich für Jungen. Für Mädchen gibt es das bei keinem Verein. Der DFB fängt gerade erst an, auch bei den Frauen für den Nachwuchs Lizenzierungen einzuführen. Es ist ein sehr weiter Weg.

Diese Diskrepanz zeigt sich später in der Bundesliga?

Natürlich. Die teilweise knapp zehnjährige Ausbildung, die ein talentierter Junge in einem Leistungszentrum durchläuft, fehlt unseren Spielerinnen schlichtweg,

da sie eben nicht die Möglichkeiten hatten. Das Bewusstsein für diesen strukturellen Nachteil fehlt mir häufig, auch in der Bewertung unserer Spielerinnen. Wenn Leute im Stadion sagen, taktisch und technisch könnte das besser sein, frage ich: Wissen Sie, was die letzten zehn Jahre dieser Spielerinnen waren? Ein Kampf darum, überhaupt mitspielen zu dürfen. Sie waren selten bei den Besten und hatten als Trainer oft den Papa einer Mitspielerin.

Sie sind auch als TV-Expertin im Einsatz. Was gibt Ihnen das?

Vieles, unter anderem holt es mich immer wieder aus der Komfortzone. Ich frage mich: Kann ich mich noch klar ausdrücken, wenn Millionen zuschauen? Ich will grundsätzlich nicht nur Fußballtrainerin sein, gerade um am Ende auch eine bessere Trainerin zu sein. Und wenn du Champions-League-Spiele analysierst, siehst du immer etwas Spannendes, auch bei den Trainern: wie sie coachen, wie sie mit ihren Spielern sprechen. Ich finde das sehr spannend zu beobachten und sauge das förmlich auf.

Wo sehen Sie sich in fünf Jahren?

Ich bin bisher gut damit gefahren, im Hier und Jetzt zu leben. Daraus haben sich immer Dinge ergeben, die ich nie für möglich gehalten hätte. Gerade passiert in der Frauenbundesliga und bei unserem Club sehr viel. Diesen Prozess zu begleiten, macht mir große Freude. Ich bin selbst gespannt, wie es weitergeht.

Das Interview führte Femke Liebich.

Als sich die Stars die Klinke in die Hand gaben

Im Oktober wurde das altherwürdige Weserstadion 100 Jahre alt. Und natürlich fallen den meisten beim Nachdenken über legendäre Abende als Erstes Werders spektakuläre Erfolge ein. Die Wunder von der Weser beispielsweise, als die Grün-Weißen in den 1980er-Jahren Spartak Moskau und Dynamo Berlin nach zuvor verlorenem Hinspiel noch aus dem Europacup schossen. Unvergessen auch der Auftritt gegen den RSC Anderlecht, als man in der neu geschaffenen Champions League den belgischen Meister nach einem 0:3-Pausenrückstand noch mit 5:3 nach Hause schickte. Oder die spektakuläre Aufstiegsfeier nebst Platzsturm gegen Jahn Regensburg im Mai 2022.

Da wird schnell einmal vergessen, dass sich fast zwei Jahrzehnte lang die Größen aus Rock und Pop quasi die Klinke am Osterdeich in die Hand gaben. Die Rolling Stones, Michael Jackson, Bon Jovi, Tina Turner, U2, Guns 'N' Roses, Metallica und Depeche Mode beispielsweise machten zwischen 1988 und 2007 das Weserstadion zur größten Livebühne der Stadt.



Foto: M. Märtens

Bruce Springsteen – verewigt vor der Nordgeraden des Weserstadions.

Und nicht zu vergessen ein gewisser Bruce Springsteen, der als Erster am 30. Juli 1988 seine Bühne vor der Ostkurve aufbauen durfte. Noch heute kursieren Geschichten über das legendäre Konzert durch die Stadt. Mit mehr als 55.000 Zuschauerinnen und Zuschauern soll es bis heute das bestbesuchte Rockkonzert Bremens sein. Der Superstar, der noch vor seinem Auftritt in der Sögestraße einkaufen war, habe zudem nach mehr als drei Stunden Spielzeit vom Veranstalter verlangt, dass er das Flutlicht anschalten sollte – damit er seine Fans sehen könne. Gleichzeitig habe die Stadt damit gedroht, den Strom abzustellen, wenn er noch länger spielen würde. Zudem soll sich der „Boss“ nach Konzertende bei jedem Bühnenarbeiter persönlich per Handschlag bedankt haben. Einige hätten gar nicht schnell genug ihre Handschuhe ausbekommen können ...

Leider ist diese Zeit der Weserstadionkonzerte seit dem Auftritt von Herbert Grönemeyer am 25. Juni 2007 vorbei. Zwar gibt es immer mal wieder Gerüchte über eine mögliche Wiederaufnahme der Liveauftritte, der neue Hybridrasen sowie das verringerte Fassungsvermögen bei solchen Veranstaltungen sollen aber ein Hinderungsgrund sein. Schade, denn wer will nicht gerne mehr solcher Geschichten wie die vom Rockstar aus New Jersey hören?

Redaktionsleiter Martin Märtens erlebte als damals 17-jähriger das erste Stadionkonzert in Bremen live mit. Noch heute „nervt“ er vor allem die jüngeren Kolleg:innen mit den Geschichten über die legendären Auftritte der Stars im Weserstadion.

Vier Tage Vollgas

60. SIXDAYS BREMEN mit Radsport und Party pur



Fotos: ESN_Arne Mill/Martin Herrmann

Mit der bewährten Mischung aus packendem Radsport, Kultmusik und ausgelassener Party laden die Antenne Schlager SIXDAYS BREMEN zum Mitfiebers, Mitsingen und Mittanzen ein. Denn eines ist sicher: Wenn die Radprofis mit Tempo über die Bahn jagen, die Zuschauer:innen jede Attacke bejubeln und sich die ÖVB-Arena in eine große Partyzone verwandelt, ist wieder SIXDAYS-Zeit. 2027 feiert das traditionsreiche Sechstagerennen seine 60. Ausgabe und hat dafür einige Highlights voller Spitzensport, abwechslungsreicher Livemusik und jeder Menge Gänsehautmomente im Gepäck.

Radsport mit Gänsehautfaktor

Sportlich dürfen sich die Fans auf Publikumsliebbling Nils Politt freuen. Der 32-jährige Profi aus Köln kehrt zurück und wird sich erneut in das hochkarätig besetzte Fahrerfeld einreihen. Schon jetzt steht fest: Die Mischung aus Geschwindigkeit, Taktik und packenden Duellen macht den BahnradSPORT auch für Einsteiger:innen zu einem mitreißenden Liveerlebnis.

Von den Achtzigern bis zum Schlager

Musikalisch bieten die SIXDAYS eine Reise durch mehrere Jahrzehnte. Los geht es mit „80s Alive“ und den größten Sounds der Achtziger. Beim großen „Mitschlagern“ – einer Mischung aus Karaoke und Rudelsingen – wird das Publikum selbst zum Star. T-Seven, bekannt als „Ex-Member of Mr President“-Sängerin sorgt zusammen mit Aquagen für wahres Retro-Feeling. Zum „Schlagerfest“ heizen voXXclub und Anne West ein. Während am Finaltag sportlich gesehen die Entscheidung auf der Bahn ansteht, sorgen Achim Petry sowie die Kultformation Klaus & Klaus und DJ Toddy bis in die Nacht für Stimmung.

„Heute gehört der Applaus euch“

Zum Jubiläum setzten die Veranstaltenden ein Zeichen für gesellschaftliches Engagement. Unter dem Motto „Heute gehört der Applaus euch“ erhalten Ehrenamtliche am Sonntag freien Eintritt. Die Aktion richtet sich an Engagierte aus Hilfs- und Rettungsorganisationen, sozialen Initiativen und Vereinen ebenso wie an Menschen, die Fahrdienste organisieren, Essen ausgeben, Jugendgruppen begleiten, Nachbarschaftshilfe leisten oder das Vereinsleben am Laufen halten. (SM)

Freitag bis Montag, 15. bis 18. Januar 2027, ÖVB-Arena.
Weitere Infos und Tickets unter www.sixdays.de

Junge Ideen im Kino

„Auswege gesucht“: Preisverleihung im Cinespace

Der Kreativwettbewerb „Auswege gesucht“ gibt jungen Menschen erneut eine Bühne für ihre Sicht auf Krisen und mögliche Auswege. Gesucht waren Kurzfilme und Texte von 15- bis 25-Jährigen aus Bremen, Niedersachsen, Hamburg, Hessen und Nordrhein-Westfalen. Im Mittelpunkt stehen bewegende Geschichten über schwierige Lebenssituationen, aber auch kreative, lösungsorientierte Perspektiven. Vergeben werden Preisgelder von bis zu 1000 Euro pro Beitrag.



2026 wird der Wettbewerb erstmals in drei Regionen gefeiert. Die Preisverleihung für Bremen, Hamburg und Niedersachsen findet am 21. November im Cineplex Cinespace in der Waterfront Bremen statt. Einlass ist ab 14.30 Uhr, Beginn um 15 Uhr. Die Veranstaltung ist öffentlich, der Eintritt kostenlos. Neben ausgezeichneten Filmen und Live-Präsentationen prämierter Texte sorgt die Hamburger Musikerin Bella Reed für den musikalischen Rahmen. (SM)

Samstag, 21. November, 15 Uhr, Cinespace Waterfront. Weitere Infos und Tickets unter: www.auswegesucht.de

ANZEIGE

Wohnen am Fleet

Open House an der Hans-Hackmack-Straße

An der Hans-Hackmack-Straße in Bremen-Arsten hat die BREBAU 15 familienfreundliche Reihenhäuser errichtet, die Wohnen im Bremer Süden mit naturnahem Umfeld verbinden. Direkt am Fleet gelegen und nur wenige Schritte vom Wadeckersee entfernt, bietet das Quartier vieles für Familien, die Kitas, Spielplätze, Schulen, Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe und eine gute Anbindung schätzen.



Die Häuser verfügen über rund 137 bis 141 Quadratmeter Wohnfläche und überzeugen mit einer hochwertigen Ausstattung. Dazu gehören eine massive Bauweise, eine Luft-Wasser-Wärmepumpe, Photovoltaikanlage, Fußbodenheizung und Glasfaseranschluss. Aktuell sind nur noch zwei Reihenhäuser verfügbar. Die Kaufpreise beginnen bei 492.500 Euro.

Beim Open House am Sonntag, 1. November, gibt es von 14 bis 16 Uhr Gelegenheit zur Besichtigung. Treffpunkt ist an der Hans-Hackmack-Straße 50a/50b. Weitere Infos gibt es unter: www.brebau.de/reihenhaeuser-in-arsten

Locker lernen, sicher führen

Tanzschule Mosler vereint Freude mit klarer Struktur



Wer in Bremen tanzen lernen möchte, landet bei der Tanzschule Mosler in der Überseestadt nicht einfach in einem Kurs, sondern schnell in einer Atmosphäre, die mitreißt. Inhaberin Heike Gutschy (Foto) ist mit der Schule seit Jahrzehnten verbunden: Hier lernte sie selbst tanzen und begann 1986 ihre Ausbildung zur Tanzlehrerin. Heute setzt sie mit ihrem Team ganz auf Erwachsene – auf Paare, aber ganz bewusst auch auf Singles. Vom ersten Walzer bis zum sicheren Discofox wächst hier niemand unter Druck, sondern Schritt für Schritt und mit Freude ins Tanzen hinein. „Mir ist wichtig, dass die Kunden mit Spaß und ohne Stress kontinuierlich in ihren tänzerischen Fähigkeiten aufgebaut werden“, sagt Gutschy. Oder, mit einem Augenzwinkern: „Wenn Männer wüssten, wie attraktiv gutes Tanzen macht, würden sie wohl ein Dauerabo abschließen.“

Weitere Infos: www.tanzschule-mosler.de



@ brebau.de

Besinnliche Vorweihnachtszeit

Theatermacher Dirk Böhling sorgt für eine musikalisch-literarische Einstimmung auf den Advent

Mit zwei musikalisch-literarischen Veranstaltungen von und mit dem Bremer Schauspieler, Regisseur und Autor Dirk Böhling können sich die Besucher:innen im Mercedes-Benz Kundencenter Bremen äußerst stimmungsvoll und mit einer Prise Humor auf die besinnliche Adventszeit einstellen.

„Kaléko trifft Kästner“

Bei dem Bühnenprogramm „Kaléko trifft Kästner“ treffen gleich zwei bedeutende Stimmen des 20. Jahrhunderts aufeinander. Ihre Gedichte, Geschichten, Briefe und Lieder erzählen von Lebensfreude und Melancholie, von Haltung, kleinen Beobachtungen des Alltags und den großen Fragen der Zeit. Die liebevoll zusammengestellte Lesung verbindet Bekanntes mit Wiederentdeckungen und zeichnet ein lebendiges Porträt zweier außergewöhnlicher Schriftstellerpersönlichkeiten. Schauspielerin

Sabine Urban, Schauspieler und Autor Dirk Böhling sowie Pianist Hans-Jürgen Osmer bringen die Werke der beiden Vertreter der „Neuen Sachlichkeit“ mit Wort, Stimme und Musik auf die Bühne.

Geschichten und Lieder zum Advent

Unter dem Titel „Es begab sich aber zu der Zeit“ lädt Dirk Böhling alle Jahre wieder mit Weihnachtsgeschichten sowie Gedichten von damals und heute zum Innehalten und zur Besinnung ein. Der stimmungsvolle Adventsnachmittag richtet sich an alle, die dem üblichen Weihnachtsstress für einen Moment entfliehen möchten.

Begleitet wird er von Cellist Matthias Boutros, der dem Nachmittag eine musikalische Ruhe gibt. Auf dem Programm stehen heitere Texte von Erich Kästner und Jan Weiler, Besinnliches von Wilhelm Busch und Bertolt Brecht, klassische und moderne Musik sowie bekannte Weihnachtslieder. (SM)



Dirk Böhling (l.) und Matthias Boutros. Foto: FR

„Kaléko trifft Kästner“:
Mittwoch, 11. November, 19 Uhr

„Es begab sich aber zu der Zeit“:
Freitag, 27. November, 19 Uhr

jeweils im Mercedes-Benz Kundencenter Bremen



Herbstlicher Lichterglanz

Botanika und St. Petri-Dom werden hell erleuchtet

Wenn die Tage kürzer werden, leuchtet Bremen auf zwei ganz unterschiedliche Weisen. Ab dem 31. Oktober verwandelt sich die Botanika in eine Welt voller Farben. Bunte Lichtinstallationen setzen märchenhafte Akzente in den asiatischen Landschaften. Das Farbenspiel „botanika leuchtet“ beginnt täglich mit der Dämmerung.

Wer es in der dunklen Jahreszeit eher still und festlich mag, ist am 18. November im St.-Petri-Dom richtig. Zur „Nacht der Lichter“ erfüllen Hunderte Kerzen den Raum. Dazu bilden Tai-zé-Gesänge mit Chor und Instrumenten den musikalischen Rahmen für ein ökumenisches Abendgebet. Treffpunkt für alle, die gemeinsam ankommen möchten, ist um 18.30 Uhr vor dem Belgarten. (SM)



Foto: Christina Kuhaupt

„botanika leuchtet“, 31. Oktober 2026 bis 17. Januar 2027, zu den regulären Öffnungszeiten, Botanika Bremen
„Nacht der Lichter“, Mittwoch, 18. November, 19.30-21 Uhr, St.-Petri-Dom

Ein Abend für Bedürftige

Zehn Jahre „Dein Festmahl“ in der Messehalle



Foto: Marco Meister

Die Benefizveranstaltung „Dein Festmahl“ feiert in der Messehalle 4 sein zehnjähriges Bestehen. Rund 1000 Menschen in schwierigen Lebenslagen stehen an diesem Abend im Mittelpunkt und können ein festliches Menü mit Bühnenprogramm genießen. Prominente Unterstützung kommt unter anderem von Schauspielerin Michaela Schaffrath, die erstmals dabei ist, sowie von Claudia Jung, Peter Freudenthaler (Fools Garden), T-Seven (Mr. President) und Prince Damien. Uwe Rohde begleitet die Veranstaltung als langjähriger Botschafter. Zum Programm gehören außerdem kostenlose Sehtests, medizinische Angebote sowie kostenfreie Impfungen des Gesundheitsamts. Dringend gesucht werden derzeit noch Friseur:innen. (SM)

Dienstag, 15. Dezember, Messehalle 4. Weitere Infos unter: www.dein-festmahl.de

Ein Fest für feine Tropfen

Der BOTTLE MARKET bringt im Dezember die Welt besonderer Spirituosen in die Messehallen

Der BOTTLE MARKET bringt am 11. und 12. Dezember wieder Brenne-reien, unabhängige Abfüller:innen, Importierende, Fachhändler:innen und Spirituosenfans in der MESSE BREMEN in Halle 7 zusammen. Im Mittelpunkt stehen Whisk(e)y, R(h)um und Gin sowie weitere besondere Spirituosen.

Neben den klassischen Whisk(e)yregionen rücken Produzent:innen aus Ländern wie Japan und Indien stärker in den Fokus. Gleichzeitig entstehen auch in Deutschland neue Whisk(e)y-Geschichten. Auch hier steckt in der Flasche mehr als nur das Ergebnis: Herkunft, Herstellung und Reifung erzählen ihre eigene Geschichte.

Bekanntes und Neuheiten

Aber auch bei etablierten Whisk(e)y-Stilen wie etwa Scotch, Bourbon oder Irish-Whiskey geht es zunehmend um die Besonderheiten des einzelnen Produktes. Hier eröffnen Fassauswahl, Reifung, Herkunft, Single Cask oder limitierte Abfüllungen neue geschmackliche Facetten. Für Genießer:innen wird damit die Geschichte hinter der Flasche selbst zum Teil des Erlebnisses: Woher kommt die Spirituose, wie wurde sie hergestellt, in welchem Fass durfte sie reifen und was macht sie unverwechselbar?

Beim R(h)um zeigt sich die Vielfalt vor allem in unterschiedlichen Rohstoffen, Herstellungsverfahren, Herkünften und Reifungsarten. Gin wiederum verbindet



Foto: M3B / Oliver Saul

regionale Besonderheiten und Geschmack über die Auswahl und Kombination verschiedener Botanicals und charakteristischer Zutaten. Und auch alkoholfreie Spirituosenalternativen sind inzwischen mehr als eine Nische. Immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten, bewusster mit Alkohol umzugehen, ohne auf Genuss zu verzichten.

Entdecken und probieren

Der BOTTLE MARKET macht die Vielfalt unmittelbar erlebbar. Besuchende können neue Produkte entdecken, mit Produzent:innen und Fachleuten ins Gespräch kommen und bei Tastings tiefer in die Welt der Spirituosen eintauchen. Dabei richtet

sich das Angebot sowohl an erfahrene Kenner:innen als auch an Menschen, die gerade erst beginnen, sich intensiver mit Whisk(e)y, R(h)um oder Gin zu beschäftigen.

„Der BOTTLE MARKET lebt von der Vielfalt der Menschen und Produkte, die hier zusammenkommen. Wir präsentieren nicht nur Spirituosen, sondern wir machen die Geschichten dahinter erlebbar“, sagt Projektleiterin Nina Birkhold. Wie im vergangenen Jahr werden mehr als 5000 Gäste zur zwölften Ausgabe der Veranstaltung erwartet.

Freitag, 11. Dezember, 15 bis 22 Uhr, und Samstag, 12. Dezember, von 12 bis 21 Uhr, Messe Bremen.

Mehr Infos unter: www.bottle-market.de



BOTTLE MARKET

TASTE THE SPIRIT

11. + 12. DEZEMBER
DAS SPIRITUOSEN-EVENT
DER MESSE BREMEN



TICKETS & TASTINGS
ONLINE
BUCHBAR



„Die Wege bleiben kurz“

Katja Krause, Geschäftsführerin der BREPARK GmbH, über das Ende des Parkhauses Mitte und den Wandel urbaner Mobilität

Foto: Jonas Ginter

Die Schließung des Parkhauses Mitte zum Jahresende sorgt in Bremen für Gesprächsstoff. Viele Menschen fragen sich, ob der Weg in die Innenstadt damit umständlicher wird und ob Autofahrer:innen künftig auf unattraktivere Bedingungen treffen. Katja Krause, seit 2022 Geschäftsführerin der BREPARK GmbH, sieht dafür keinen Anlass. Im Interview mit dem STADTMAGAZIN Bremen erklärt sie, welche Alternativen es gibt, warum sich ein Blick auf andere Parkhäuser lohnt und weshalb Park-and-Ride für sie ein Modell mit Zukunft ist. Zugleich macht sie deutlich, dass sich die Innenstadt weiterentwickeln muss – das Konzept der Innenstädte der 1960er- oder 70er-Jahre funktioniert heute nicht mehr.

Frau Krause, viele Leser:innen kennen Sie vielleicht noch gar nicht so gut. Was bringen Sie für Ihre Aufgabe als Geschäftsführerin der BREPARK mit?

Katja Krause: Ich komme ursprünglich aus Falkensee bei Berlin und habe Bauingenieurwesen studiert. Viele Jahre habe ich im Ingenieurbau gearbeitet, auf Großbaustellen und an komplexen Infrastrukturprojekten. Später habe ich in Berlin ein landeseigenes Unternehmen aufgebaut und als Geschäftsführerin geleitet, das den Ausbau der Radverkehrsinfrastruktur vorangetrieben hat. Dabei habe ich nicht nur technische Projekte verantwortet, sondern auch gelernt, wie man ein Unternehmen aufbaut und erfolgreich führt. Diese Verbindung aus technischem Verständnis, unternehmerischer Erfahrung und der Freude daran, Dinge zu gestalten und voranzubringen, bringe ich heute bei BREPARK ein.

Viele Menschen fragen sich im Moment: Wird der Weg in die Innenstadt ohne das Parkhaus Mitte komplizierter?

Diese Sorge begegnet mir tatsächlich häufig. Viele Bremer:innen sind über Jahre ganz selbstverständlich ins Parkhaus Mitte gefahren. Man kennt die Strecke, die Einfahrt und weiß, wo man rauskommt. Wenn so eine Gewohnheit wegfällt, sorgt das natürlich erst einmal für Verunsicherung. Aber ich kann den Menschen ver-

sichern: Die Innenstadt bleibt weiterhin gut erreichbar. Wir haben mit sieben weiteren BREPARK-Häusern in der City und im innerstadtnahen Bereich ausreichend Kapazitäten.

Welche Alternativen würden Sie Autofahrerinnen und Autofahrern konkret empfehlen?

Wer bisher immer das Parkhaus Mitte genutzt hat, sollte einfach mal eines der anderen Häuser ausprobieren. Besonders das Parkhaus Am Brill ist eine sehr gute Alternative. Es ist heller, die Einfahrt ist unkomplizierter, man kommt schneller hinein und wieder hinaus – und es ist zudem deutlich günstiger als das Parkhaus Mitte. Auch das Pressehaus ist sehr gut gelegen, ebenso Am Dom oder Stephani. Viele Menschen werden merken, dass sie dort genauso gut oder sogar angenehmer parken können. Manchmal ist der Weg zum eigentlichen Ziel auch gar nicht länger, als man zunächst denkt.

Das heißt: Die Sorge, die Innenstadt werde für Autofahrer unattraktiver, teilen Sie nicht?

Nein, diese Sorge teile ich nicht. Bremen ist da in einer vergleichsweise komfortablen Situation. Wir haben viele Stellplätze, auch im Vergleich zu anderen Städten. Gleichzeitig beobachten wir seit Jahren, dass sich Mobilität verändert. Manche Menschen fahren häufiger mit dem Fahrrad, andere nutzen den ÖPNV oder kombinieren verschiedene Wege. Mit dem Wegfall des Parkhauses Mitte kommen wir deshalb nicht in eine Lage, in der plötzlich Parkplätze fehlen würden. Es gibt ausreichend Alternativen.

Welche Rolle spielen dabei App und Website?

Eine wichtige. Wer vor der Fahrt kurz in unsere App oder auf die Website schaut, kann sich die aktuelle Auslastung ansehen und direkt zum passenden Parkhaus navigieren. Das gibt Sicherheit und nimmt Unsicherheit vorab. Unser Ziel ist, dass Parken möglichst unkompliziert funktioniert. Man soll nicht erst gestresst in der Innenstadt nach einem freien Platz suchen müssen, sondern sich schon vorher orientieren können.



BREPARK entwickelt sich vom klassischen Parkhausbetreiber zu einem breit aufgestellten Mobilitätsdienstleister – mit Park-and-Ride, Bike+Ride, E-Ladeinfrastruktur und dem Fernbus-Terminal.

Fotos: Focke-Strangmann (2), Jonas Ginter

BREPARK setzt zugleich stark auf Komfort. Was heißt das ganz praktisch?

Komfort beginnt schon damit, dass ein Parkhaus gut erreichbar, hell und übersichtlich ist. Viele unserer Häuser bieten heute ein deutlich angenehmeres Parkerlebnis als das Parkhaus Mitte mit breiteren Stellplätzen auf Komfortebenen, guter Wegweisung, modernen Fahrstühlen und kontaktlosem Parken. Gerade für Familien, ältere Menschen oder Menschen, die einfach etwas mehr Platz beim Ein- und Aussteigen brauchen, ist das ein echter Vorteil. Wer regelmäßig in die Innenstadt kommt, für den können auch Dauerstellplätze interessant sein. Im Parkhaus Am Brill liegen diese beispielsweise bei rund 88 Euro netto im Monat.

Welche Vorteile bietet kontaktloses Parken?

Parken soll so einfach wie möglich sein. Mit unserer BREPARK Easy Karte geht das schon heute: Einmal kostenlos online registrieren und das Kennzeichen hinterlegen. Schon öffnen sich die Schranken bei der Ein- und Ausfahrt automatisch. Kein Ticket ziehen, nichts anfassen, kein Gang zum Kassenautomaten. Die Parkgebühren werden bequem einmal im Monat vom Konto abgebucht. Einfacher geht's kaum.

Ein anderes wichtiges Thema ist Park-and-Ride. Ist das aus Ihrer Sicht eher eine Ausweichlösung – oder ein Zukunftsmodell?

Für mich ist Park-and-Ride vor allem eine sinnvolle Ergänzung zu unseren Parkhäusern in der Innenstadt. Wer sein Auto am Stadtrand abstellt und bequem mit der BSAG weiterfährt, vermeidet den Innenstadtverkehr und spart zusätzliche Kilometer und damit Kosten. Besonders attraktiv ist das für Menschen, die ohnehin ein ÖPNV-Ticket besitzen. Natürlich passt P+R nicht zu jeder Fahrt. Uns geht es darum, unterschiedliche Angebote zu schaffen, damit jede:r selbst entscheiden kann, wie das Ziel am besten erreichbar ist.

Welche Rolle spielen Angebote jenseits des Autofahrens?

Eine wachsende. Wir bauen auch unsere Bike+Ride-Angebote weiter aus. Dazu gehören offene und kostenfreie Stellflächen ebenso wie abschließbare, kostenpflichtige Anlagen für Menschen, die ihr Fahrrad besonders sicher abstellen möchten. Gerade an ÖPNV-Stationen ist das ein wichtiges Angebot, weil viele ihre Wege heute bewusst kombinieren.

„Die Innenstadt muss sich weiterentwickeln dürfen, wenn sie attraktiv bleiben soll.“

Sie denken also Mobilität insgesamt breiter?

Auf jeden Fall. BREPARK ist heute weit mehr als ein Betreiber klassischer Parkhäuser für Pkw. Wir beschäftigen uns auch mit Park-and-Ride, Bike+Ride, sicheren Fahrradabstellanlagen, digitalen Angeboten und weiteren Mobilitätsbausteinen in der Stadt. Dazu kommt, dass wir mit dem Fernbus-Terminal auch Aufgaben übernehmen, die über das klassische Parken hinausgehen. Es geht uns insgesamt darum, Mobilität in Bremen gut zu organisieren und verschiedene Angebote sinnvoll miteinander zu verbinden.

Auch der Ausbau der E-Ladeinfrastruktur zeigt, dass sich Ihr Portfolio verändert.

Ja, absolut. Allein in unseren Innenstadtparkhäusern bieten wir bereits 130 Ladesäulen an. Wir wollen das Parken

insgesamt einfacher, sicherer und komfortabler machen. Dazu gehören digitale Angebote, aber auch helle, saubere und gepflegte Parkhäuser, eine gute Orientierung und persönlich erreichbare Mitarbeitende. Dabei müssen wir wirtschaftlich denken, um auch künftig in die Qualität unserer Häuser investieren zu können.

Wie blicken Sie auf die Entwicklung der Innenstadt insgesamt?

Die Schließung des Parkhauses Mitte ist Teil einer größeren städtebaulichen Entwicklung. Dort soll ein neues Quartier entstehen – mit Einzelhandel, Büros, Wohnungen und mehr Aufenthaltsqualität. Ich verstehe, dass Veränderungen nicht allen sofort leichtfallen. Aber die Innenstadt muss sich weiterentwickeln dürfen, wenn sie attraktiv bleiben soll. Sie kann nicht auf Dauer so bleiben, wie sie in den 1960er Jahren gedacht wurde. Ich bin überzeugt, dass darin eine Chance für Bremen liegt. (KW)

Infos zu den Angeboten und zur Schließung des Standortes Mitte: www.brepark.de/mitte

BREPARK: Zahlen & Fakten

Die BREPARK GmbH ist die 1957 gegründete kommunale Parkraumgesellschaft der Stadt Bremen. Mit rund 55 Mitarbeitenden bewirtschaftet das Unternehmen im Stadtgebiet insgesamt etwa 20.000 Stellplätze. Für einen reibungslosen Ablauf sorgt eine 24/7 besetzte Leitzentrale, die über 400 Kameras überwacht. Neben dem Autoparken fördert BREPARK mit rund 30 Bike+Ride-Standorten aktiv die lokale Verkehrswende.

Winterwald für die Sinne

Vorweihnachtliches auf dem Ansgarikirchhof



Foto: CI Bremen

Der Ansgari Winterwald bringt ab dem 23. November vorweihnachtliche Stimmung in die City. Auf dem Ansgarikirchhof vor der historischen Handwerkskammer schaffen leuchtende Tannen, dekorierte Holzhütten, Lichter und funkelnde 3D-Tiere eine winterliche

Waldatmosphäre. Seit der Premiere 2023 hat sich der Winterwald als beliebter Treffpunkt etabliert.

Angeboten werden Winzer-Glühwein, Kakao, Punsch, Kaffeespezialitäten sowie Grillgerichte, Schmalzkuchen, Crêpes und Galettes. Dienstags gibt es von 16 bis 18 Uhr Kinderprogramm, samstags von 17 bis 19 Uhr Winterkonzerte. Neu sind donnerstags After-Work-Abende mit DJs von 18 bis 21 Uhr. Auch im Januar 2027 soll der Winterwald im Rahmen von „Lichter der City“ in kleiner Form fortgesetzt werden.

Der Genussutschein des Ansgari Winterwalds ist zudem eine passende Geschenkidee und kann vor Ort für ein Getränk oder Gericht eingelöst werden. Auch für Weihnachts- und Firmenfeiern bietet der Treffpunkt eine besondere winterliche Atmosphäre. (SM)

Ab dem 23. November, Ansgarikirchhof



Foto: FR

Wintermaak im Martinshof

Vom 27. November zum 13. Dezember, täglich 10 bis 18 Uhr, lädt die Werkstatt Bremen / Martinshof zum Wintermaak ins Kwadrat an der Wilhelm-Kaisen-Brücke 4 ein. Menschen mit Beeinträchtigung fertigen hier mit Sorgfalt und Liebe zum Detail von Hand unter anderem Kerzen, Webwaren, Keramik und Sentas Konfitüren. Besucher:innen entdecken weihnachtliche Geschenke mit Geschichte. (SM)

Festliche Auszeit bei dodenhof

Shopping, Eislaufen und Markt in Posthausen



Foto: dodenhof

Bei dodenhof in Posthausen lässt sich der Weihnachtseinkauf mit einer kleinen Auszeit verbinden: Das festlich geschmückte Center, die Eislaufbahn auf der Plaza und besondere Aktionen für Kinder laden dazu ein, die Vorfreude auf Weihnachten gemeinsam zu erleben.

Weihnachtsmarkt und Eislaufbahn

Am 20. November eröffnet der Weihnachtsmarkt auf der dodenhof Plaza mit großer Eislaufbahn und lädt zum winterlichen Familienausflug ein. Zur Eröffnung gibt es ein besonderes Abendprogramm: Die Stage School Hamburg präsentiert die Show „Magic Musical Moments“, bei der zehn Künstler:innen um 19 und 21 Uhr Gesang, Show und Weihnachtsstimmung auf die Bühne bringen. Beim Late Night Shopping am gleichen Tag bleibt Zeit zum Einkaufen bis 22 Uhr. Auch der Weihnachtsmarkt und die Eislaufbahn sind bis 22 Uhr geöffnet.

Bis einschließlich 9. Januar 2027 warten auf der dodenhof Plaza süße und herzhaftes Spezialitäten, warme Getränke und die große Eislaufbahn. Freitags sorgt die Disco on Ice ab 17 Uhr für Musik auf dem Eis. Am Donnerstag, 26. November, beginnt um 17 Uhr das Open-Air-Winterkino.

Der Weihnachtsexpress Molli fährt vom 19. November bis zum 2. Januar donnerstags bis samstags von 12 bis 19 Uhr über das weihnachtlich geschmückte Centergelände. Abfahrt ist am Molli-Bahnhof auf dem Weihnachtsmarkt; zur Weihnachtsmarkteröffnung am 20. November fährt der Zug bis 21 Uhr.

Im Center können Kinder mit einem kostenlosen Zauberstab interaktive Stationen entdecken. Die Ausgabe findet vom 20. November bis 24. Dezember montags bis samstags von 11 bis 18 Uhr an der Highlight-Fläche in der ModeWelt im Erdgeschoss statt. Am Eröffnungstag erfolgt die Ausgabe bis 21 Uhr, an Heiligabend von 10 bis 13 Uhr.

Außerdem ist in der KinderWelt der Weihnachtswichtel Nisse wieder zu Besuch: Am Samstag, 21. November, wartet dort von 12 bis 17 Uhr das Wichtel-Wunderland mit einer Wichtel-Schneeballschlacht und einem Wunschbaum für die Weihnachtswünsche der Kinder. (SM)

Weitere Infos: www.dodenhof.de



Weihnachtszauber auf Hof Beckröge



Foto: FR

Der Etelser Weihnachtsmarkt auf Hof Beckröge lädt zu einer entspannten Auszeit in besonderer Adventsatmosphäre ein. Rund um Hof, Weihnachtsscheune und Schlossgarten erwarten die Gäste liebevoll geschmückte Stände, regionales

Handwerk, kulinarische Vielfalt und viele gemütliche Plätze zum Verweilen.

Neu ist in diesem Jahr ein stimmungsvoller Treffpunkt mit Bühne und Gastrobereich, an dem weihnachtliche Livemusik für besondere Momente sorgt. Lichter, Feuerstellen und der Blick auf das Etelser Schloss machen den Rundgang über das Gelände zu einem kleinen Wintererlebnis für die ganze Familie. Auch die kleinen Gäste dürfen sich auf zauberhaften Besuch freuen.

Wer noch auf der Suche nach dem passenden Weihnachtsbaum ist, wird ebenfalls fündig: Auf dem Hof stehen Nordmantannen aus eigener Aufzucht bereit. So lässt sich der Besuch ganz wunderbar mit dem Kauf eines regional gewachsenen Baums verbinden. Genau richtig ist an diesem Wochenende auf Hof Beckröge, wer genießen, stöbern und ein paar adventliche Stunden in festlicher Umgebung verbringen möchte. (SM)

Sa. + So., 28. + 29. November, jeweils 11 bis 18 Uhr, Hof Beckröge

Nikolausmarkt lädt ein

Handwerkskunst und mehr in Cloppenburg



Foto: Eckhard Abel

Der Nikolausmarkt lockt ins Museumsdorf Cloppenburg: An den ersten beiden Adventswochenenden – 28. und 29. November sowie 5. und 6. Dezember – erstrahlen die historischen Fachwerkhäuser, Scheunen und Mühlen im Lichterglanz. In den geschmückten Häusern präsentieren mehr als 100 Ausstellende duftende Köstlichkeiten und kreative Handwerkskunst. Adventsmusik sorgt für stimmungsvolle Atmosphäre. Der Niko-

lausmarkt ist samstags von 11 bis 20 Uhr und sonntags von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Wer mit Bus oder Bahn anreist, erhält gegen Vorlage eines tagesaktuellen Tickets ermäßigten Eintritt.

Parallel sind zwei neue Ausstellungen zu sehen: „Schimmernde Schönheiten – Messingobjekte des Jugendstils und des Art Déco“ sowie „Glanz in der guten Stube – Jugendstil und Art Déco im norddeutschen Alltag“. (SM)

28. + 29. November sowie 5. + 6. Dezember, samstags von 11 bis 20 Uhr und sonntags von 11 bis 18 Uhr, Museumsdorf Cloppenburg

Etelser Weihnachtsmarkt



1. Advents-Wochenende

Samstag 28. November 2026

Sonntag 29. November 2026

Jeweils von 11-18 Uhr
Eintritt frei



Weihnachts-Baumverkauf



Auf dem Hof 23. Nov. - 23. Dez. 2026

Mo. - Do. 10-17 Uhr
Fr. - So. 10-18 Uhr

Familihtag 13. Dez. 2026

So. 10-18 Uhr

Zum Selberschlagen

5.+6. Dez. | 12.-13. Dez. | 19.+20. Dez.
Jeweils von 10-16 Uhr
Gabundstraße in Langwedel-Etelsen



HOF BECKRÖGE | Bremer Straße 4 | 27299 Langwedel
Telefon 04235-755 | www.hof-beckroege.de

WINTERMAAK

27.11.-13.12. 10-18 UHR

Martinshof
Bremen

KWADRAT
WILHELM-KAISER-BRÜCKE 4
28199 BREMEN



www.martinshof-bremen.de

www.martinshof-shop.de

Ausflug nach Findorff

Heimelige Hütten, Kulinarisches und Programm



Foto: C. Kuhaupt

Das Findorffer Winterdorf hat sich mittlerweile zu einem festen Programmpunkt im Stadtteil entwickelt und findet ab dem 6. November bis Ende Februar 2027 wie gewohnt auf dem Platz an der Jan-Reiners-Lok statt. Selbst gebaute Hütten, stimmungsvolle Beleuchtung und weihnachtliche Dekoration laden dort zum gemütlichen Glühwein trinken ein. Neben dem klassischen Glühwein gibt es auch heiße Cocktails, Feuerzangenbowle und heiße Schokolade, dazu Leckereien wie Crêpes, Handbrot, Suppen und Bratwurst für den kleinen Hunger. (SM)

Weitere Infos: www.findorfferwinterdorf.de



PHÄNOH! 2026
BREMEN ENTDECKEN. WISSEN ERLEBEN.

BREMEN ERLEBEN!
DER BREMER NORDEN
STADT, LAND, FLUSS.

Vegesacker Winterdorf

23.11. bis 20.12.2026



Gemütlich genießen
in Vegesacks Innenstadt

- ★ Budendorff
- ★ Eisstockbahn
- ★ Wunschbaum
- ★ Winterleckereien
- ★ Kinderkarussell



Vegesack
mit Herz & Hafen

www.vegesack.de



Foto: Triplepack

Lichter in Schwachhausen

Candlelight Shopping mit Livemusik

Schwachhausen putzt sich Ende November mit einer stimmungsvollen Festmeile heraus: Der Verein Wachmannstraße lädt gemeinsam mit den Gewerbetreibenden zum Candlelight Shopping ein. Besuchende erwartet ein vorweihnachtliches Programm mit Livemusik, Laternenumzug, Weihnachtsbäckerei, kulinarischen Angeboten und verlängerten Öffnungszeiten in den Geschäften. Auf dem Benqueplatz beginnt ab 14 Uhr das Laternenbasteln für Kinder. Von 16.30 bis 18.30 Uhr spielt Peter Maiwald, anschließend sorgt die Band Triplepack (Foto) von 19 bis 21.30 Uhr für Livemusik. Von 14 bis 17 Uhr können Kinder vor der Bäckerei Meyer Mönchhof in der Weihnachtsbäckerei mitmachen, eine Anmeldung ist erforderlich. Um 17 Uhr startet dort auch der Laternenumzug durchs Quartier. Entlang der Wachmannstraße laden Geschäftsbetreibende mit Aktionen, Speisen, Getränken und Unterhaltung zum Bummeln und Verweilen ein. (SM)

Donnerstag, 26. November, 14 bis 22 Uhr, Wachmannstraße und Benqueplatz. Weitere Infos: www.diewachmannstrasse.de



Auszeit im Winterdorf

Genuss und Eisstockspaß im Bremer Norden



Foto: Fotofreunde Vegesack

Ein Glühwein mit Freunden, etwas Süßes auf die Hand und Zeit zum Klönen: Das Vegesacker Winterdorf wächst nach dem Erfolg im ersten Jahr weiter. Eigens für Vegesack gefertigte Holzbudenden schaffen eine gemütliche Atmosphäre – ein Treffpunkt zum Wohlfühlen und Verweilen. Neue Genussbuden mit Schmalzkuchen, Poffertjes und herzhaften Leckereien sowie Glühweine und Punsche vom Winzer laden zum Probieren ein. Auf der überdachten Eisstockbahn kommt der Spaß in Bewegung. Dazwischen bleibt Zeit, in den vielen oft noch inhabergeführten Geschäften nach besonderen Weihnachtsgeschenken zu stöbern. (SM)

Vegesacker Winterspaß, 27. November bis 27. Dezember, Fußgängerzone Vegesack. Geöffnet ist montags bis samstags von 12 bis 20 Uhr, an Eisstock-Abenden bis 21.45 Uhr, an allen Adventssonntagen 14 bis 19 Uhr. Weitere Infos: www.vegesack.de

Feiern im Reislager

Xmas-Special und Silvester mit Büfett und Party



Foto: Reislager

Wer nach einer stilvollen Location für die anstehende Weihnachtsfeier mit dem Team oder dem Freundeskreis sucht oder Silvester abseits vom Raclette-Grill feiern möchte, findet im Reislager auf der Überseeinsel (Muggenburg 42) genau die richtige Adresse. Zwischen La Sorella und dem Hopfenfänger-Restaurant erwartet die Gäste die perfekte Mischung aus winterlicher Kulinarik und Partystimmung.

Das Xmas-Special verbindet zwischen 3. und 17. Dezember zwei Küchen, winterliche Menüs und eine große gemeinsame Nacht im Reislager – perfekt für Gruppen, die ihre Weihnachtsfeier gerne entspannt, hochwertig und in richtig guter Stimmung verbringen möchten.

Zur Auswahl stehen zwei Restaurantwelten. Im Hopfenfänger erwartet die Gäste ein winterliches Weihnachtsbüfett mit handwerklich gebrauten Bieren, klassischen Festtagsgerichten und modernem Brauhaus-Vibes. In der La Sorella wird ein italienisches Weihnachtsmenü mit frischer Pasta, winterlichen Aromen und gemeinsamen Tischmomenten wie in Italien angeboten. Im Preis inbegriffen sind sowohl vegetarische und vegane Varianten sowie eine Getränkepauschale mit Bier, Wein, Wasser, Schorlen und Softdrinks für vier Stunden. Ab 20.30 Uhr wird die Gemeinschaftsfläche zur großen Xmas-Party mit DJ, fantastischen Drinks und grandioser Stimmung.

Dinner, Drinks, Dancefloor

Was machen wir Silvester? Wieder Raclette bei Freunden? Oder dieses Jahr mal richtig ausgehen? Im Reislager auf der Überseeinsel lässt sich am 31. Dezember beides miteinander verbinden: gut essen und bis tief in die Nacht feiern, denn der letzte Abend im Jahr verdient einen besonderen Rahmen.

Los geht's ab 18 Uhr mit einem festlichen Fünf-Gänge-Menü bei La Sorella oder einem großen Gala-Büfett im Hopfenfänger-Restaurant. Wer lieber gleich auf die Tanzfläche möchte, kommt ab 22 Uhr einfach dazu. DJ Chris Packer legt auf, um Mitternacht wird mit Midnight Bubbles angestoßen, umarmt und ins neue Jahr getanzt. Und wenn später der Hunger zurückkommt, gibt es Pizza und italienisches Streetfood. Gefeierte wird bis 3 Uhr.

Ein Tipp: Wer den Abend ganz entspannt ausklingen lassen möchte, verbindet Silvester mit einer Übernachtung im John & Will Hotel direkt nebenan und startet ohne Heimweg ins neue Jahr.

Weitere Infos und Tickets unter shop.reislager-bremen.de

Die Agentur für Arbeit sucht Weihnachtsmänner

Unterstützung für diesjährige Saison

364 Tage Urlaub und nur einen Tag richtig ranklotzen – und mehr als den sprichwörtlichen „Gotteslohn“ gibt es auch: Die Arbeitsbedingungen des Weihnachtsmannes scheinen ideal zu sein. Und doch ist sein berufliches Dasein alles andere als ein leichter Job. Damit sich an Heiligabend in diesem Jahr kein Fachkräftemangel offenbart und viele Kinder vergeblich auf die Bescherung warten müssen, sucht der gemeinsame Arbeitgeberservice von Arbeitsagentur und Jobcenter in Bremen aktuell Verstärkung für sein Team von Weihnachtsmännern.

Gefragt ist jeder, der von stattlicher Statur ist, eine sonore Stimme hat, gut mit Kindern umgehen kann und sich mit weihnachtlichem Gedicht- und Liedgut auskennt. Aber auch alle, die bereit sind, sich in die Materie einzuarbeiten, die vor ungewöhnlicher Arbeitszeit und unbequemer Arbeitskleidung nicht zurückschrecken und sich auch durch schräges Blockflötenspiel nicht aus der Ruhe bringen lassen, haben gute Chancen, ins Weihnachtsmann-Team der Arbeitsagentur aufgenommen zu werden. Bewerbungen und Anfragen nimmt das Weihnachtsmannbüro für Bremen telefonisch entgegen unter 0421 / 178 1173. (SM)

Nordic Campus lädt ein

Weihnachtsmarkt mit Tag der offenen Tür

Ende November lädt der Nordic Campus wieder zum stimmungsvollen Weihnachtsmarkt und Tag der offenen Tür ein. An beiden Tagen öffnet der Nordic Campus seine Türen und gibt Gelegenheit, den Campus und seine vielfältigen Ausbildungsbereiche kennenzulernen, sowie die Möglichkeit, auf dem Campus hergestellte Produkte zu kaufen.

Auf dem Programm stehen unter anderem Einblicke in IT-Trends und -Technologien – vom 3D-Drucker über Programmieren bis zum Roboterarm – sowie Angebote aus Fahrzeugtechnik, Ergo- und Physiotherapie und dem Medizinischen Fachdienst. Für weihnachtliche Stimmung sorgen eine Zeitreise in das England von Jane Austen, Klönschnack im Weihnachtscafé und der Hüttenzauber. Dazu gibt es Kinderschminken, Laubsägearbeiten, Torwandschießen und das Schätzspiel zum Aktionstag „Inklusion bricht das Eis“. Besondere Highlights sind in diesem Jahr wieder die Stelzenläufer und eine Feuershow. (SM)

Freitag, 27. November, 14 bis 18 Uhr, und Samstag, 28. November, 12.30 bis 18 Uhr, Nordic Campus.



Foto: Unsplash

Tonstudio mit Charme

Im nostalgischen Ambiente vom Studio Nord stehen viele Stars am Mikro



Das Studio Nord war früher ein Tanzsaal.

Fotos: WFB / Kerstin Rolfes

Es ist wie eine Zeitreise, hinein in die Musikgeschichte des 20. Jahrhunderts: In einem ehemaligen Tanzlokal in Bremen befindet sich eines der ältesten Tonstudios Deutschlands. Das Studio Nord bietet Musikschaaffenden Tradition und Inspiration. Das lockt viele Prominente an.

Wer den großen Saal vom Studio Nord im Stadtteil Oberneuland im Bremer Osten betritt, merkt sofort: Mit der technisch-sterilen Atmosphäre anderer Tonstudios hat der ehemalige Gasthof nur wenig gemein. Eine Bühne mit dunkelrotem Vorhang erinnert an Zeiten, als hier noch Tanzorchester aufspielten. Von der fast sechs Meter hohen Decke baumelt eine Diskokugel herab. Auf dem Parkettboden liegt ein großer Teppich mit schnörkeligen Ornamenten. Rund um den Aufnahmerraum des Tonstudios und im Keller lagert jede Menge Tontechnik aus den letzten Jahrzehnten. Von Heintje über Rudi Carrell bis zu Joy Denalane: Im Studio Nord standen schon viele Stars für ihre Musikproduktionen vor dem Mikrofon.

Saal bietet Streich- und Blasinstrumenten Raum zur Entfaltung

Die Künstler:innen mögen an dem Tonstudio, das mit zu den ältesten Deutschlands zählt, den Hauch von Nostalgie, der ihnen für ihre Aufnahmen Inspiration bietet, sagt Geschäftsführer und Musikproduzent Gregor Hennig. Das älteste und noch gut funktionierende Mikrofon im Haus sei gar rund einhundert Jahre alt. Dazu kommt, dass sich über dem Studio eine gemütliche Gästewohnung befindet. So können Musiker:innen vor Ort leben und arbeiten.

An seine erste Begegnung mit dem Saal im Jahr 2013 kann sich Hennig noch gut erinnern. „Ich war sofort schockverliebt“, sagt der 52-Jährige. Und das galt sowohl für das Ambiente als auch für den satten Sound, der im Studio Nord entsteht. Denn in dem hohen Saal mit der gewölbten Decke hätten sogar die Klänge von Streich- oder Blasinstrumenten genügend Raum, um sich zu entfalten. Der Raum ist ein Erbe aus der Zeit des mehr als 100 Jahre alten Gebäudes als Tanzlokal und sei ein großer Vorteil für das Tonstudio – zum Beispiel bei Aufnahmen für Jazz-Alben.

Wie die historischen Räumlichkeiten das Musikmachen beeinflussen, merkt auch Janne Gruhn immer wieder. Die heute 31-Jährige arbeitet seit fünf Jahren im Studio Nord als freiberufliche Tonmeisterin und hat schon zahlreiche Bands bei ihren Aufnahmen begleitet – manchmal auch bis spät in die Nacht: „Viele Leute fühlen sich hier nicht nur wegen der guten Akustik wohl, sondern auch, weil das Studio eben nicht so aussieht wie eine laborhafte, technische Arbeitsumgebung. Gerade Jazz-Ensembles hilft das sehr beim Zusammenspiel und der Entwicklung neuer musikalischer Ideen“, sagt sie.

Gründer war selbst erfolgreicher Sänger

Der Gründer von Studio Nord, Wolfgang Roloff, hatte noch andere Musik im Sinn, als er das Gebäude 1969 kaufte. Unter dem Künstlernamen Ronny feierte er in jener Zeit als Schlagersänger mit Liedern wie „Oh My Darling Caroline“ Erfolge. Auch der Song „Sierra Madre Del Sur“, der heute auf keinem Oktoberfest fehlen

darf, stammte ursprünglich aus seiner Feder. Der einstige Gasthof namens „Haus Niedersachsen“, der mehr als ein halbes Jahrhundert lang als Tanzlokal gedient hatte, bot ihm genügend Raum, um eigene Lieder einzusingen. Aber auch, um als Produzent für andere Künstlerinnen und Künstler zu arbeiten.

Klangbearbeitung für Alphavilles größten Hit „Forever Young“

So nahmen etwa Heintje oder Heino hier Songs auf, und Rudi Carrell sang „Wann wird's mal wieder richtig Sommer?“. Auch die Klangbearbeitung – das sogenannte Mastering – für Alphavilles größten Hit „Forever Young“ fand hier statt. Im August 2011 starb Roloff, im Dezember desselben Jahres auch sein Kompagnon, mit dem er das Studio betrieben hatte.

Das geschichtsträchtige Haus stand vor einer ungewissen Zukunft, bevor Gregor Hennig das Studio 2013, anfangs noch mit einem Geschäftspartner, übernahm und intensiv bewarb. Mit Erfolg – denn seither sind in den Räumlichkeiten zahlreiche weitere Songs und Alben entstanden. Etwa von den Fantastischen Vier, Joy Denalane, Sophie Hunger, Jeremias, Thees Uhlmann oder Bela B. von den Ärzten. Viele Bands verbinden die Aufnahmen mit einem Konzert im Studio, erzählt Gregor Hennig.

Auch unterschiedliche Musik-Workshops finden hier statt. Denn die Bremer Wirtschafts- und Kulturpolitik lege einen starken Schwerpunkt auf die Förderung von Popkultur, sagt Hennig. Dies sei ein positiver Kontrast zum bundesweiten Trend, öffentliche Mittel für Popmusik und kulturelle Bildung zu kürzen.

Nostalgisches Ambiente als Markenzeichen

Das ohnehin nostalgische Ambiente des Studios hat der Produzent konsequent zum Markenzeichen des Studios weiterentwickelt: Die Wände hinter dem alten Kachelofen zieren neue Blumentapeten. Der alte Terrazzo-Boden im Eingangsbereich wurde wieder freigelegt. Ein lindgrünes Sofa aus der Gasthof-Ära lädt zum Verweilen ein. Und neben Hennigs Schreibtisch mit modernem PC findet sich auch ein großes, fast 50 Jahre altes Mischpult mit einer Vielfalt an farbigen Schaltern und Reglern und dunkelbrauner Holzoptik an den Seitenwänden.

Wer mit Hennig über das Studio spricht, merkt schnell, wie sehr er diese alte Technik liebt. So war es ein Glücksfall für ihn, dass die Vorbesitzer ihr ausrangiertes Aufnahme-Equipment im Haus gelagert hatten, statt es zu entsorgen. Auf diese Weise sind viele funktionsfähige Geräte erhalten geblieben, die heute Seltenheitswert haben, berichtet er. „Die Technik aus den 1950er-Jahren ist besonders hochwertig.“ So gute sei danach nie wieder hergestellt



Das Gebäude an der Mühlenfeldstraße wurde vor mehr als 100 Jahren gebaut.



Musikproduzent Gregor Hennig leitet das Studio Nord.

worden. Dass die Suche nach Ersatzteilen bei manch musealem Stück zeitintensive Detektivarbeit bedeutet, nimmt er sportlich.

Möglich sind sowohl digitale als auch Tonband-Aufnahmen

Natürlich könne das Studio rein digital arbeiten, sagt Hennig. Aber wenn es ihm hin und wieder gelinge, Musikerinnen oder Musiker davon zu überzeugen, einen Song oder ein ganzes Album analog auf Tonband aufzunehmen, dann freue ihn das besonders: „Der Klang ist natürlicher als bei Digitalaufnahmen. Und es hilft Musikern auch, sich zu fokussieren, wenn sie wissen, dass das Band läuft und die Aufnahme nicht zigmal verändert werden kann.“

Hennig sieht darin auch einen Kontrapunkt zur Beliebigkeit des KI- und Digitalzeitalters. So wie das auch bei Schallplatten der Fall sei, die seit einigen Jahren mitten im von Streamingdiensten dominierten Musikmarkt eine analoge Nische erobert haben. Eine LP in einer kunstvoll gestalteten Hülle strahle eben eine ganz andere Wertigkeit aus als eine Playlist auf dem Handy oder eine CD. „Das ist eine ganz andere Hinwendung zur Musik“, ist er überzeugt.

Statt KI: Das Menschliche in der Musik wiederentdecken

Überhaupt, so glaubt er, werde die menschliche Komponente künftig in der Musikproduktion wieder bedeutsamer werden: „Je mehr Inhalte mit KI generiert werden, desto wichtiger wird es für Menschen sein, dass die Musik, die sie hören, auch wirklich von echten Menschen in einem echten Raum aufgenommen wurde. Das können wir hier bieten – und das wird die KI überleben.“

Auch Thorsten Nagelschmidt, Sänger von Muff Potter, schwärmt von den Räumen: „In den mondänen Tonstudios der 1970er-Jahre abhängen und an neuen Songs schrauben – dafür bin ich zu spät geboren“, zitiert ihn das Tonstudio auf seiner Internetseite. Doch zum Glück gebe es das Studio Nord: „Der großzügige Aufnahme-raum, das Tageslicht, das fantastische Equipment und diese eigenartige Magie zwischen den Wänden und in den Ritzen – so möchte man Platten aufnehmen.“

Flo Mega ist ebenfalls bekennender Fan des Studios: „Diese Räumlichkeiten zu betreten ist mit dem Öffnen eines sehr alten Parfum-Fläschchens zu vergleichen“, heißt es von ihm auf der Website: „Es ist jung und alt zugleich, voller Geister und Geschichten.“ (THOMAS JOPPIG)

Stadtgeschehen

Mittendrin statt nur dabei: Promis, Politik und Partys



Brigitte Kuhnke (Boutique a'rive) und Merle Meier-Holsten (Marketingdirektorin Deutsche Bank).

Auszeichnung für Lea Reinhard

Die mittlerweile sechste „Bremissima Women's Charity Night“ zeigte in diesem Jahr einmal mehr, dass Galaabende nicht nur aus Glanz, Gesprächen und gutem Licht bestehen müssen. Im Mittelpunkt standen vielmehr Zusammenhalt, Engagement und starke Impulse. Für eine besondere Überraschung sorgte die erste Verleihung der „Goldenen Bremissima“ an Journalistin und Moderatorin Lea Reinhard. Die Auszeichnung würdigt Frauen, die Verantwortung übernehmen, gesellschaftlich etwas bewegen und anderen Frauen neue Wege eröffnen. Besonders gewürdigt wurde ihr Podcast „Sterben & trauern“, den sie gemeinsam mit ihrem Vater Michael hostet. Natürlich kam auch der gute Zweck nicht zu kurz: Der Tombola-Erlös von stolzen 60.000 Euro geht an das Frauenhaus Bremen. (CI)



Sängerin Kemicie sorgte für ausgelassene Stimmung auf der Tanzfläche.



Amir Farhang Gharagozlou und Maria Heller (Fachärzte für plastisch-ästhetische Chirurgie).



Journalistin Lea Reinhard bekam die Auszeichnung zu ihrer großen Überraschung von Vater Michael Reinhard überreicht.



So geht wetterfestes Umsteigen: BREPARK-Chefin Katja Krause (links) und Senatorin Özlem Ünsal bei der Eröffnung der neuen Bike+Ride-Station in Huchting.

Rückenwind für den Umstieg

Die neue Bike+Ride-Station am Roland-Center wurde Anfang Oktober ganz bremsch eröffnet: mit Regen, Regenschirmen und dennoch bester Laune. Senatorin Özlem Ünsal und BREPARK-Geschäftsführerin Katja Krause ließen sich vom Schietwetter nicht ausbremsen, während Regenschirme zum gefragtsten Accessoire des Tages wurden – und das Coffee-Bike hielt die Gäste mit heißen Getränken warm. An diesem zentralen Punkt für den Wechsel vom Fahrrad auf Bus und Bahn bewies die neue Anlage somit gleich bei der Eröffnung ihren praktischen Nutzen und demonstrierte, wofür sie gut ist. Für Bremens Verkehrswende gab es an diesem Tag jede Menge Rückenwind. (KW)

Erwartungen übertroffen

Dieses Fest war einmalig: Drei Tage lang stand Bremen anlässlich des Tags der Deutschen Einheit ganz im Zeichen von Zusammenhalt, Freude und Gänsehautmomenten. Rund 550.000 Menschen feierten friedlich zwischen Innenstadt, Schlachte, Osterdeich, Überseeinsel und Weserstadion. Bürgermeister Andreas Bovenschulte schwärmte von einem „einfach grandiosen“ Fest. Man habe die Erwartungen mindestens erfüllt, vielleicht sogar übertroffen. Schon während der Feierlichkeiten hatte der Bremer Bürgermeister sich volksnah gegeben und den Kontakt zu den Menschen nicht gescheut. Höhepunkte waren unter anderem das Konzert der Fantastischen Vier (oberstes Foto) und das Lichterfest an der Weser. Auch politisch setzte das Wochenende mit klaren Appellen für Mut und Zusammenhalt starke Zeichen. (CI)



Staatliche Prominenz zu Gast in Bremen (v.l.): Ehepaar Elke Brunner und Stephan Harbarth (Präsident Bundesverfassungsgericht), Ehepaar Charlotte Merz und Bundeskanzler Friedrich Merz, Bundestagspräsidentin Julia Klöckner, Ehepaar Elke Bündenbender und Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier sowie Ehepaar Andreas Bovenschulte (Bürgermeister) und Kerstin Krüger.

MATTHIAS HÖLLINGS – TYPISCH BREMEN

Was wollen Sie in Bremen?

Diese Frage würden sich heute sicher auch die Bremer Stadtmusikanten stellen. Muss man wirklich noch in die Innenstadt?

Der Esel war zu alt und schwach, machte sich aber dennoch auf den Weg. Mit ihm der Hund, der nicht mehr für die Jagd taugte, die zahnlose Katze, die keine Mäuse mehr fangen konnte, und der Hahn, der in die Suppe sollte. Alle zu alt, also nichts wie weg. Die vier erinnern sich wahrscheinlich an ihre Hausbesetzerzeiten in ihrer Jugend, vergaulten die Räuber und ließen es sich als Nachmieter in den neuen Räumlichkeiten gut gehen. Ende der Geschichte.

Warum sollten die jetzt noch bis Bremen wollen? Auf den nervigen Papierkram der Behörden und die Fragen: „Wo kommen Sie her, was wollen Sie hier und wie lange wollen Sie bleiben?“, konnten sie verzichten. Das Zeitalter des Internets bietet auf dem Land für das Quartett doch ideale Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung. Wozu braucht es dafür noch Innenstädte? Warum in die Läden töffeln, um sich dann zu ärgern, nie die richtige Größe zu finden? Einkaufen per Lieferdienst ist eine perfekte Alternative. Es muss auch niemand mehr mit vorheriger Reservierung zum Essen ins Restaurant. Mit Bringdiensten oder „Essen auf Rädern“ für unsere vier Stadtmusikanten geht's doch auch. Und ins Kino ist auch Schnee von gestern. Heute sind alle Filme weltweit und zu jeder Zeit auf dem Smartphone verfügbar.

Unsere „Fantastischen Vier“ können sich noch an Zeiten erinnern, zu denen man sich pünktlich um 20.15 Uhr zu Hause gemeinsam vor der Flimmerkiste den „Tatort“ oder eine Quizshow angesehen hat. Völlig out. Streamingdienste und Mediatheken heißen die neuen Zauberworte, mit denen man die Uhrzeit für die Ablenkung selbst bestimmt. Unsere Musikanter erinnern sich auch noch an die Zeiten, als ein Abo der Tageszeitung Pflicht war, und wenn man zum Meinungsaustausch jemanden treffen wollte, ging man in die Kneipe oder in die Disco. Alles oldschool. Heute gibt es den Meinungsaustausch aller wichtigen und unwichtigen Facts über Facebook, Instagram, Tik-Tok und Konsorten. Statt mit Nachbar:innen, Freund:innen und Leuten aus Vereinen wird jetzt im Internet diskutiert. Man findet so viel schneller Menschen, die die gleiche Wellenlänge haben, als man selbst. Die anderen werden weggeklickt.

Beim Homeoffice entfällt sogar der Austausch mit den Kolleg:innen, für die, die noch arbeiten müssen. Und wer dabei komplett vereinsamt, geht auf eine Datingplattform. Bloß nicht irgendwo aufschlagen, wo es echte Menschen gibt. Da haben es die Stadtmusikanten doch gut getroffen. Sie hocken entspannt mit ihren Macken in ihrer Alten-WG, tauschen sich aus und schwärmen von den guten alten Zeiten, die so gut aber auch nicht waren, sonst wären die vier ja nicht abgehauen. Und in diesen Schwärmereien taucht dann bestimmt auch wieder die Frage: „Was wollten wir eigentlich noch mal in Bremen?“

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.



Entdecken. Genießen. Weitersagen.

Von Bremen inspiriert, in Bremen produziert – hier wird's typisch norddeutsch. Feine Bremer Spezialitäten mit hanseatischem Charme? Neue Geschmackskombinationen, die überraschen? Spannung bis zur letzten Seite im neuesten Bremer Schmöcker? Die Redaktion stellt ihre Highlights und Lieblinge der aktuellen Bremer Produktwelt vor.

Produkthinweise an info@stadtmagazin-bremen.de



Foto: Made in Bremen

Köstliches aus Vanillekipferln

Außergewöhnliches Genusserlebnis – die weiße Schokoladencreme ist inspiriert von den beliebten Vanillekipferln. Hergestellt von Grashoff, die seit 1872 die Gaumen verwöhnen, aus feinsten belgischer weißer Schokolade und veredelt mit einem Hauch Vanille, bietet dieser köstliche Aufstrich einen unwiderstehlichen Genussmoment. Die Creme de chocolat blanc ist die perfekte Kombination aus zarter, weißer Schokolade und verführerischem Vanillearoma, die an die gemütlichen Tage der Weihnachtszeit erinnert. Ohne Palmöl gefertigt, steht sie für reinen, natürlichen Geschmack. Ob als Brotaufstrich, zum Verfeinern von Desserts oder einfach pur gelöffelt – diese Schokoladencreme ist ein Highlight für alle, die süße Köstlichkeiten lieben.

Weißer Schokoladen inspiriert von Vanillekipferln, 235g für 5,95 €, erhältlich bei Made in Bremen, Domshof 11 sowie online unter: www.madeinbremen.com



VERLOSUNG

Wir verlosen drei Gläser Weiße Schokoladen inspiriert von Vanillekipferln unter:
www.stadtmagazin-bremen.de



Cover: kek Kindermuseum

Kreatives von Kindern

Dieser besondere Kalender versammelt zwölf Motive aus dem Fotowettbewerb „Auf den Punkt“, den das kek Kindermuseum im Frühjahr für Schüler:innen in und um Bremen ausgeschrieben hat. Rund 100 junge Künstler:innen beteiligten sich mit überraschenden und fantasievollen Arbeiten, aus denen eine sechsköpfige Jury die Kalenderbilder auswählte. Alle eingereichten Werke sind außerdem noch bis zum 14. Februar 2027 in der Mitmachausstellung im Hafenmuseum Bremen zu sehen.

Kalender „Auf den Punkt“, 15 €, exklusiv im Museumsshop des Hafenmuseums Bremen erhältlich. Die Einnahmen kommen als Spende dem Kindermuseum zugute.



Foto: CI

Schmuck mit persönlicher Note

Minea Cara Studio steht für modernen, wasserfesten Edstahlschmuck, der sich vielseitig kombinieren lässt und jeden Look stilvoll ergänzt. Neben ausgewählten Schmuckstücken erwartet die Kund:innen im Store im Viertel auch ein besonderes Konzept mit kreativen Events sowie einer Perlen- und Charm-Bar. Dort kann während der Öffnungszeiten individueller Schmuck selbst gestaltet werden. Ausgewählte Stücke lassen sich zudem mit einer persönlichen Lasergravur veredeln und erhalten so eine ganz eigene Note.

Minea Cara Studio, Kreftingstraße 12, geöffnet ist dienstags bis samstags von 10 bis 17 Uhr.
Infos: www.mineacara.studio; Instagram: @mineacara.studio



Foto: FR

Death Metal

Final Plague feiern den Release ihrer EP „Downwards“ und laden zu einem Abend voller kompromissloser Härte ein. Die Bremer Band steht für kraftvollen Death Metal mit deutlichem schwedischem 1990er-Einschlag und verbindet Old-School-Sound mit melodischen und groovigen Elementen. Mit dabei sind Delight To Divide aus Schwerin, die ihr Genre mit Augenzwinkern und druckvollem Sound aus Blast Beats, groovigen Parts und Shred-Attacken interpretieren, außerdem die Oldschool-Death-Metal-Bands Anasarca und Slaughterdag aus Leer.

Organische Keramik

Im Atelier von Noma Ceramics gibt es handgemachte Keramik mit organischen Formen und natürlichen Texturen, inspiriert von Meer, Landschaft und der Natur Ali-cantes. Jedes Stück ist ein Unikat und trägt die sichtbaren Spuren echter Handarbeit. Außerdem bietet Inhaberin Nisrin Omar in ihrer Werkstatt im Schnoor auch Workshops für Erwachsene und Kinder an.

Noma Ceramics, Ostertorstraße 34, Infos: www.noma-ceramics.de



Foto: Noma Ceramics

Made in Bremen



Das Team vom Regionalwaren-Kaufhaus Made in Bremen am Domshof empfiehlt Bremer Produkte. Dieses Mal mit Fachverkäufer **Florian**, Mitinhaber und Einkäufer von Made in Bremen.

Produkt des Monats

Es gibt Lampen und es gibt die legendäre Wagenfeld-Leuchte. Das weltbekannte Bauhaus-Meisterwerk wurde 1924 von dem Bremer Pionier Wilhelm Wagenfeld entworfen. Ihr Design ist absolut zeitlos und das Licht wunderbar warm und einladend.

Das Beste ist: Dieses echte Original kommt aus der Nachbarschaft. Die Bremer Manufaktur TECNOLUMEN fertigt das Schmuckstück als weltweit einzige autorisierte Firma direkt hier in Bremen – außen historisches Design und innen technisch auf dem neuesten Stand.

Wer ein bleibendes Weihnachtsgeschenk sucht, hat jetzt die perfekte Gelegenheit. Pünktlich zum Fest gibt es die originale Wagenfeld-Lampe für 519 Euro zum Aktionspreis – ein Stück Heimat, das Generationen überdauert.

Wagenfeld WG24 für 519 Euro, erhältlich bei Made in Bremen, Domshof 11, sowie online unter: www.madeinbremen.com



Foto: Made in Bremen

Mord im Moor

Ein Feuer frisst sich unaufhaltsam durch das Moor, als die Feuerwehr in einem verlassenen Wagen eine Leiche im Kofferraum entdeckt. Kurz darauf wird eine weitere Tote gefunden – wie eine Braut hergerichtet, auf verstörende Weise inszeniert. Zwei Morde in kurzer Zeit rufen Ermittlerin Malia Gold auf den Plan. Mit „Moorland – Die Braut“ legt der in Weyhe lebende „Spiegel“-Bestsellerautor Andreas Winkelmann die Fortsetzung seiner Thriller-Reihe vor und führt seine Leser:innen erneut tief in menschliche Abgründe.

Andreas Winkelmann, „Moorland – Die Braut“, 432 Seiten, 14 Euro. Erscheint am 2. November im Knaur Verlag.



Cover: Knaur Verlag



Cover: Kellner Verlag

Bremens düstere Vergangenheit

War früher wirklich alles besser? Ganz und gar nicht. Habgier, Neid und Eifersucht führten auch in Bremen und Bremerhaven schon immer zu Mord und Totschlag – ob im Krieg oder Frieden, zu Kaisers Zeiten oder im tiefsten Mittelalter. In dieser Anthologie verweben 22 Autorinnen und Autoren historische Stoffe aus der Bremer Geschichte mit fiktiven Kurzkrimis und werfen dabei einen spannenden, oft düsteren Blick auf die vermeintlich gute alte Zeit.

Mirjam Phillips und Alexa Stein, „Meuchel-mord und Mäusebutter“, 248 Seiten, 17 Euro, erschienen im Kellner Verlag.

Dunkle Spuren

In Bremerhaven scheint alles ruhig – beste Voraussetzungen für die bevorstehende „Sail“, eines der größten Segelevents Europas. Doch dann übernimmt Oliver Schweers die Ermittlungen in einem 15 Jahre alten, ungelösten Fall. Durch neues Profiling kommt Bewegung in die Sache: Vieles deutet auf einen Serientäter hin, der noch immer aktiv sein könnte. Während Politik und Öffentlichkeit nervös auf die „Sail“ blicken, führt die Spur zu einem ehemaligen Verschickungsheim auf einer Nordseeinsel. Michael Broemmel verbindet in „Der Schatten“ aktuelle Bedrohung, alte Verbrechen und regionale Atmosphäre zu einem spannenden Bremerhavener Kriminalroman. Übrigens: Am Donnerstag, 5. November, liest der Autor ab 18 Uhr in der Zentralbibliothek Bremerhaven im Hanse-Carré.

Michael Broemmel, „Der Schatten“, 250 Seiten, 18 Euro, erschienen im Kellner Verlag.



Cover: Kellner Verlag



Inselkrimi

Gegensätzlicher könnten die Zwillingsgeschwestern kaum sein: Während Daje als besonnene Inselpolizistin mit Mischlingsrüde Hildegard das beschauliche Wattleben genießt, wittert die quirlige Journalistin Mika hinter jedem Deich die nächste Story. Als ein Kurgast spurlos aus der Reha verschwindet und kurz darauf ertrunken aufgefunden wird, sorgt das auf Pellworm für Getuschel. Auch Mika nimmt, zu Dajes Leidwesen, die Ermittlungen auf. Dem Geheimnis kommen sie schließlich nur gemeinsam auf die Spur. Ein humorvoller Nordseekrimi voller Inselmagie, Nordfriesencharme und Schwesterngeplänkel – perfekt für Fans von Nordsee und gemütlichem Nervenkitzel. Lena Häfermann lebt seit 20 Jahren in Bremen und lässt die Hansestadt in ihren Reisebüchern und Romanen immer wieder die Hauptrolle spielen. „Auskuriert“ ist ihr erster Pellworm- und Zwillingss-Krimi.

„Auskuriert – Zwei Spürnasen, eine DNA“, 236 Seiten, 14,90 Euro. Erschienen im Verlag Edition Falkenberg.

Jetzt im Vorverkauf



Foto: Anthony Mulcahy

Der Gipsy-König

Nicolas Reyes – die legendäre Stimme der Gipsy Kings – kommt im August 2027 auf die Seebühne Bremen. Mit Welthits wie „Bamboole“, „Volare“ und „Djobi Djoba“ verspricht das Konzert einen Sommerabend mit Flamenco, Rumba und mediterraner Lebensfreude. Tickets sind ab sofort erhältlich.

Freitag, 6. August 2027, 19.30 Uhr, Seebühne Bremen

Reimkunst

Im Juni 2027 macht das „Kings of Rap Festival Bremen“ erneut die Galopprennbahn zur Bühne für Deutschrap. Angeführt von Kool Savas (Foto), sind auch Eko Fresh, Curse, Lakmann, Olli Banjo und YAKO OK dabei. Der Vorverkauf läuft schon.



Foto: Murat Aslan

Donnerstag, 24. Juni 2027, 19.30 Uhr, Galopprennbahn Bremen

Stand-up-Comedy



Foto: Daniel Dittus

Till Reiners legt nach und kommt ein Jahr nach seiner ausverkauften Show im Metropol Theater erneut nach Bremen – dann allerdings auf Arena-Tour. „Ich möchte, dass alle die Chance haben, dieses Programm zu sehen“, sagt der Comedian und kündigt an: „Es wird sehr witzig.“ Der Vorverkauf für die Show startet am Montag, 2. November, um 10 Uhr.

Sonntag, 24. Oktober 2027, 19 Uhr, ÖVB-Arena



Komplexe Fragestellungen ganzheitlich lösen

FIDES: Nordwestdeutschlands führende mittelständische Prüfungs- und Beratungsgesellschaft mit Hauptsitz im Herzen Bremens

Wir sind seit 1919 im Geschäft und gehören in Deutschland heute zu den größeren mittelständischen Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsgesellschaften. In Nordwestdeutschland sind wir die führende mittelständische Prüfungs- und Beratungsgesellschaft. Zuverlässigkeit und Flexibilität in der Zusammenarbeit mit unseren Mandant:innen sind für uns das A und O. Neben unserem Hauptsitz in Bremen haben wir Niederlassungen in Hamburg, Hannover, Bremerhaven, Osnabrück und Berlin.

Wir bieten Wirtschaftsprüfung, Steuerberatung, Rechtsberatung, IT-Beratung und Unternehmensberatung. Unser interdisziplinärer Ansatz hilft, auch komplexe Anlie-

gen ganzheitlich zu betrachten. Derzeit sind mehr als 300 Personen bei uns tätig. Unsere Mandant:innen kommen vorrangig aus dem Mittelstand. Zudem beraten wir börsennotierte Aktiengesellschaften, öffentliche und gemeinnützige Organisationen und Einrichtungen sowie Privatpersonen. Die Rechtsanwaltskanzlei Nölle & Stoevesandt hat sich seit Jahren auf das Private und Öffentliche Wirtschaftsrecht spezialisiert. Sie ergänzt unsere Arbeit mit ihrem Know-how und juristischen Feingespür.

International sind wir Mitglied bei Praxity, der weltweit größten Allianz selbstständiger und unabhängiger Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsgesellschaften.

Unsere Leistungen

Wirtschaftsprüfung

- Prüfung von Jahres- und Konzernabschlüssen nach HGB und IFRS
 - Sonderprüfungen einschließlich Prüfungen bei Sanierung und Insolvenz
 - Interne Revision, Compliance
- Kontakt:
WP/StB Carsten Wagener
c.wagener@fides-online.de

Steuerberatung

- Steuerliche Strukturierung/ Gestaltende Steuerberatung
 - Unternehmenssteuerrecht
 - Internationales Steuerrecht
 - Steuererklärungen und erklärungsnahe Beratung
 - Finanzbuchführung und Jahresabschlusserstellung
 - Laufende steuerliche Beratung und Steuerdeklarationen
- Kontakt:
StB Prof. Dr. Christoph Löffler, LL.M.
c.loeffler@fides-online.de

IT-Beratung

- ERP und IT-Infrastruktur Auswahl
 - IT-Sicherheit
 - Datenschutz
- Kontakt:
Dr. Ralf Kollmann
r.kollmann@fides-online.de

Unternehmensberatung

- Transaktionsberatung (M&A)
 - Unternehmenssteuerung/ Controlling
 - Restrukturierung
- Kontakt:
WP/StB/RA Tobias Kersten
t.kersten@fides-online.de

Nölle & Stoevesandt

- Handels- und Wirtschaftsrecht
 - Gesellschaftsrecht
 - Transaktionsberatung
- Kontakt:
RA Dr. Jens-Uwe Nölle
jun@noelle-stoevesandt.de

FIDES Treuhand GmbH & Co. KG
Birkenstraße 37
28195 Bremen
Telefon: 0421 3013-0
www.fides-online.de

FIDES

Wir sind Vertrauen.

Wirtschaftsprüfung | Steuerberatung
IT-Beratung | Unternehmensberatung



VERTRAUEN VERBINDET.

Seit über 100 Jahren.

www.fides-online.de

 **PRAXITY**[®]
A member of the Praxity Global Alliance

Winterlounge statt Winterblues

Karan und Patrick von den Balljungs

Praktisch direkt hinter dem Weserstadion, beim Tennisverein Rot-Weiß, wollen Karan Perinpanathan und Patrick Baier (v.l.) einen stimmungsvollen Treffpunkt für die kalte Jahreszeit schaffen. Dazu entsteht die Winterlounge mit Eisstockbahn.



Foto: C. Kuhaupt

Was plant ihr mit der Winterlounge?

Karan: Wir wollen unsere Terrasse in eine kleine Winterlandschaft verwandeln, in der man gemütlich verweilen kann. Deshalb haben wir uns bewusst für Winterlounge entschieden – das passt auch gut, weil wir hier oben auf der Dachterrasse sind.

Wie wird die Terrasse dafür umgebaut?

Patrick: Das Zeltdach bleibt stehen, dazu kommen Seitenwände, damit alles wind- und wetterfest ist. Außerdem wollen wir die Terrasse mit Hackschnitzeln auslegen, damit sofort eine gemütlichere Atmosphäre entsteht. Die bisherigen Tische und Stühle verschwinden erst einmal. Stattdessen bauen wir Möbel aus Europaletten, dazu kommen Tische aus Baumstämmen, viele Tannenbäume, Lichterketten und passende Deko.

Was erwartet die Gäste kulinarisch?

Karan: Draußen wird es einen kleinen Tresen geben. Dort bieten wir Winzerglühwein in Rot und Weiß an, außerdem Feuerzangenbowle, Eierpunsch, heiße Schokolade und Kinderpunsch. Dazu gibt es klassische Snacks wie Bratwurst, Crêpes und Pommes. Uns ist wichtig, dass die Qualität stimmt – gerade beim Glühwein.

Ab wann soll die Winterlounge öffnen?

Patrick: Geplant ist der Start für den 31. Oktober. Dann ist auch das Werderspiel gegen Hoffenheim. Danach wollen wir täglich ab 17 Uhr öffnen, am Wochenende ab mittags. Wenn alles gut läuft, bleibt die Winterlounge bis Ende Januar bestehen.

Ein besonderes Angebot ist auch das Eisstockschießen.

Welche Rolle spielt das in eurem Konzept?

Patrick: Die Eisstockbahn ist eigentlich das Herzstück für Gruppen und Firmenfeiern. Damit verdienen wir nicht unbedingt direkt Geld, aber sie schafft einen Anlass, herzukommen. Wer mit 15 oder auch 60 Leuten unterwegs ist, will im Advent oft nicht über einen überfüllten Weihnachtsmarkt laufen, sondern lieber zusammenbleiben, sich unterhalten, etwas trinken und gemeinsam etwas erleben. Genau dafür wollen wir hier einen Ort schaffen.

Mehr Infos: www.ball-jungs.de

Da hat was aufgemacht

Neue Lokale, Restaurants und Cafés

Galerie 280

An der Schwachhauser Heerstraße 280 hat die Galerie 280 eröffnet. Gastronom Samet Coskunirmak setzt mit handgemachter Pasta, neapolitanischer Pizza, Risotto mit schwarzem Trüffel und Ossobuco auf gehobene italienische Küche zu moderaten Preisen und tritt damit die Nachfolge von Bestial und Chikos an. Der Name erinnert an die beliebte Galerie, den Bier- und Szenetreff vieler Schwachhauser:innen. Das Ziel: ein Treffpunkt, den man auch gerne spontan besucht. (SM)



Foto: K. Klama

Schwachhausen, Schwachhauser Heerstraße 280;
Mo-Fr 11.30-23 Uhr; Sa 13-24 Uhr; So. 13-23 Uhr

Café Niva

In der Feldstraße 39 geht die Café-Tradition weiter: Auf die Alte Konditorei folgt das Café Niva. Betreiberin Sara Bruyninckx hat zuletzt in Norwegen in einem Café gebacken und Gäste bewirtet. Jetzt bringt sie ihre Liebe zum Konditoreihandwerk nach Bremen. In den Vitrinen liegen vegane Zimtschnecken, wahlweise mit oder ohne Vanillelecks, Carrot Cake und Chai-Kuchen. Dazu gibt es Dirty Chai Latte, für die Jüngsten Babyino und für Allergiker:innen glutenfreie Optionen. (SM)



Foto: R. Scheitz

Viertel, Feldstraße 39, Mi-Sa 10-17 Uhr

Bäckeria

Was den Franzosen das Croissant, ist den Mexikanern die Concha. Julio und Florian Arreola, zwei Wahlbremer mit Heimweh nach dem süßen Gebäck, bringen es jetzt an den Hanseatenhof. Ihr Start-up Bäckeria verspricht Conchas, die so schmecken wie in Mexiko, aber ganz ohne Zusatzstoffe – fluffig im Innern und außen mit einer Schoko- oder Vanillekruste umhüllt. Gebacken werden sie tiefgekühlt im Technologie-Transfer-Zentrum Bremerhaven. Die Filiale im vorderen Glaspavillon startet zunächst für drei Monate. (SM)



Foto: F.T. Koch

Innenstadt, Glaspavillon am Hanseatenhof, Mi-Sa 11-18 Uhr

Stilvolle Weihnachtsfeiern im Parkhotel

Exklusive Angebote mit Büfett oder Drei-Gänge-Menü im festlichen Rahmen für Gruppen ab 20 Personen



Ob mit der Familie, Freunden, Bekannten oder den Kollegen – das Parkhotel Bremen direkt im Bürgerpark bietet mit seinen stillvollen Räumlichkeiten den perfekten Rahmen, um das Jahr mit einer festlichen Weihnachtsfeier in einer einzigartigen Atmosphäre ausklingen zu lassen.

Ab einer Gruppengröße von 20 Personen erwartet die Gäste eine weihnachtliche Tischdekoration mit einem festlichen Angebot inklusive einem Begrüßungssekt und einem winterlichen Büfett oder einem erlesenen Drei-Gänge-Menü nach Wahl des Küchenchefs. Passend dazu gibt es eine Getränkepauschale über sechs Stunden für

Bier, Wein, Softgetränke, Kaffeespezialitäten und Tee. Der Preis für das festliche Angebot beträgt pro Person 145 Euro.

Infos unter:

www.hommage-hotels.com/parkhotel-bremen.de,

Reservierungen per E-Mail an:

bankett.bremen@hommage-hotels.com



PARKHOTEL
BREMEN

Besinnliche Momente

WEIHNACHTLICHE ERLEBNISSE, DIE IN ERINNERUNG BLEIBEN.

Schenken Sie sich und Ihren Liebsten eine Weihnachtszeit voller Genuss und festlicher Momente im Parkhotel Bremen. Ob Adventsbrunch in stilvollem Ambiente oder festliches Weihnachtsmenü – erleben Sie die Magie der Weihnachtszeit und freuen Sie sich auf genussvolle Stunden, die in Erinnerung bleiben.

WHERE MOMENTS MAKE MEMORIES

Jetzt buchen:



HOMMAGE
LUXURY HOTELS COLLECTION

L.V.X.™

Preferred
HOTELS & RESORTS

Genuss mit Weserblick im Leander

Vom Brunch bis zur Show: Dinner mit Live-Cooking, Artistik und Feierlaune im GOP Varieté-Theater



Fotos: GOP Variété-Theater Bremen, F. Liebich, G. v. Döhlen

Im GOP Variété-Theater in der Überseestadt lohnt sich ein Besuch nicht erst zur Showzeit. Das Restaurant Leander überzeugt mit stilvollem und zugleich gemütlichem Ambiente. Tageslicht flutet den Raum, und die große Sonnenterrasse direkt am Wasser bietet einen weiten Blick auf die Weser. Mehr als 200 Plätze laden Gäste jeden Alters zum Genießen und Verweilen ein.

Sonntagsbrunch

Beim Brunch war das STADTMAGAZIN Bremen vor Ort und hat sich selbst ein Bild von dem vielfältigen Angebot gemacht: Von 11 bis 14 Uhr erwartet die ganze Familie drei Stunden lang ein besonders vielfältiges und üppiges Buffet mit Brötchen und Broten, frisch zubereiteten Eierspeisen, Obst, Quarkspeisen, Fisch-, Fleisch- und Käsespezialitäten, frisch gemixten Smoothies sowie Kaffee, Tee und heißer Schokolade. Abgerundet wird das Angebot durch das Erlebnisbuffet mit Front-Cooking, an dem frische und saisonale Gemüse-, Fleisch- und Fischsorten individuell zusammengestellt und direkt vor den Augen der Gäste zubereitet werden.

Zarahs Dinner-Buffer

Festlich wird es auch regelmäßig beim Zarahs-Dinner-Buffer mit mediterran inspirierten Vorspeisen, wechselnden Pasta-Gerichten, Spezialitäten aus dem Steinofen und himmlischen Desserts. Fisch- und Fleisch-Fans kommen ebenso auf ihre Kosten wie Vegetarier:innen, dazu rundet eine gut sortierte Weinauswahl das Angebot ab.

Ob Pre-Show-Dinner zu zweit oder Weihnachtsfeier mit Kollegen: Das Leander bietet den passenden Rahmen. Familienfeiern und besondere Anlässe lassen sich mit individuell gestalteten Genusskonzepten gestalten.

Die aktuelle Show „Seasons“

Wer im Vorfeld oder im Anschluss an den kulinarischen Genuss die aktuelle zweistündige Show erleben möchte, kann sich mit „Seasons“ auf ein poetisches und rasantes Programm der international torenden kanadischen Compagnie Flip Fabrique freuen. Unter der Regie von Maxime Perron verwandelt sich die Bühne in einen Dachboden, auf dem die Monate verstreichen. Die Artisten erobern die Bühne im Sturm und jonglieren, springen und katapul-

tieren sich dabei artistisch von einer Jahreszeit in die nächste. Das Besondere: Die jungen Künstlerinnen und Künstler entfesseln eine unbändige Lebensfreude und entfachen für sich und das begeisterte Publikum mitreißende Momente und einzigartige Erlebnisse in jeder Saison. Sie demonstrieren wie Tanzen im Regen und die Romantik eines Schneegestöbers zu einem intensiven Erlebnis werden, welches dunkle Jahreszeiten erhellen kann und helle Monate in neuem Licht erscheinen lässt, bei dem am Ende nur eine Frage bleibt: Ist das Jahr wirklich schon um? Denn mit diesen Freunden vergeht die Zeit einfach wie im Fluge.

Weitere Informationen und Reservierungen für das Restaurant Leander unter www.variete.de/bremen/gastronomie/restaurant-leander.

Alle Infos und Tickets zur aktuellen Show „Seasons“ (bis 3. Januar 2027) im GOP Variété-Theater Bremen unter: www.variete.de/bremen/programm/seasons



Winterzauber rund ums Theatro

Ab 23. November: Eröffnung des beliebten Glühweinfasses – Start der vorweihnachtlichen Benefizaktion

Wenn die Tage kürzer werden und die Vorweihnachtszeit näher rückt, wird es im Theatro besonders gemütlich. Mit dem beliebten Glühweinfass, einer saisonalen Winterkarte und kulinarischen Highlights zu Weihnachten und Silvester lädt das Theatro dazu ein, die schönste Zeit des Jahres in geselliger Atmosphäre zu genießen. Dieses Mal startet zudem eine besondere Aktion zugunsten des Bremer Tierschutzvereins.

Ab dem 23. November öffnet das beliebte Glühweinfass vor dem Theatro wieder seine Türen und sorgt für vorweihnachtliche Stimmung. Neben dem klassischen Glühwein dürfen sich die Gäste auf eine besondere Neuheit freuen: heißen Aperol. Für die passende Stärkung ist ebenfalls gesorgt. An den Wochenenden sowie auf Anmeldung für größere Gruppen werden wärmende Suppen, Currywurst und Grünkohl serviert. Damit bietet das Glühweinfass den perfekten Treffpunkt für gemütliche Stunden im Freundeskreis, Kolleg:innen oder der Familie.

Zeitgleich startet das Theatro eine besondere Adventsaktion zugunsten des Bremer Tierschutzvereins. Mit einem Los können die Teilnehmenden mitmachen und verschiedene Preise gewinnen. Zu den Gewinnen zählen unter anderem Gutscheine für den Brunch im Theatro, ein Glas Wein oder auch eine Currywurst. So verbindet das Theatro die Vorfreude auf Weihnachten mit dem Engagement für den Tierschutz und lädt die Gäste zur Unterstützung der Aktion ein. Auch kulinarisch steht alles im Zeichen der kalten Jahreszeit.



Foto: Theatro

Die neue Winterkarte verwöhnt mit saisonalen Gerichten und herzhaften Spezialitäten. Ein besonderes Highlight erwartet die Gäste am 25. und 26. Dezember. An beiden Weihnachtsfeiertagen lädt das Theatro jeweils von 10 bis 14 Uhr zum festlichen Weihnachtsbrunch ein. Auch der Jahreswechsel wird im Theatro gebührend gefeiert. Wer Silvester in festlichem Ambiente und geselliger Runde verbringen möchte, kann bereits jetzt reservieren und sich auf einen besonderen Abend zum Jahresausklang freuen.

Mehr Informationen unter: www.theatro.de, telefonische Reservierungen unter 0421 / 32 60 48 oder per E-Mail: an.info@theatro.de

THEATRO
Das Caféhaus

Montag-Freitag: 12:00 - 24:00 Uhr | Samstag & Sonntag: 10:00 - 24:00 Uhr
Reservierungen: Tel.: 0421 326048

25 Jahre Gastfreundschaft an der A1

Das Hotel NordRaum im Gewerbepark Hansalinie bietet einen Ruheort inmitten geschäftigen Treibens

Was 2001 inmitten von Baustellen und freiem Feld begann, ist heute ein etabliertes Hotel im Bremer Gewerbepark Hansalinie: Das NordRaum feiert sein 25-jähriges Bestehen. Inhaber Kai-Uwe Ecker setzte damals trotz unsicherer Lage auf den Standort an der A1 – und behielt recht. Als Ecker das Haus 2001 eröffnete, war der Gewerbepark noch kaum entwickelt. „Es gab damals noch keine Autobahnabfahrt, hier war alles grüne Wiese“, erinnert sich der Hotelier. Trotz aller Unsicherheiten stellte sich schnell Erfolg ein: Schon nach zwei Monaten lag die Auslastung bei 50 Prozent.

Ecker, damals 35 Jahre alt, wagte mit viel Erfahrung aus Hotellerie und Kreuzfahrt den Schritt in die Selbstständigkeit. Zunächst profitierte das Haus von Geschäftsreisenden aus dem Hemelinger Hafen und Teilnehmenden von Schulungen. Heute spricht das Hotel mit 88 Zimmern eine breite Zielgruppe an: Businessgäste, Durchreisende aus Skandinavien und Fußballfans auf dem Weg zum Weserstadion.

Einen wichtigen Schritt ging Ecker 2017/2018, als er das Hotel aus der Franchise-Kette löste und unter dem Namen NordRaum eigenständig weiterführte. Es folgten Renovierung, Erweiterung und ein neues Design. Heute arbeiten dort 20 Beschäftigte aus zehn Nationen. Die Vielfalt im Team schätzt Ecker sehr – sie erinnere ihn an seine Zeit auf Kreuzfahrtschiffen, als



Kai-Uwe Ecker packt auch nach 25 Jahren als Inhaber selbst noch mit an – ob am Frühstücksbüfett oder beim Bettenmachen.

Foto: WFB / Jan Rathke

Menschen aus vielen Ländern zusammenarbeiteten.

Besonders wichtig ist Ecker bis heute die Nähe zu Gästen und Team. So hilft er selbst noch regelmäßig mit – am Frühstücksbüfett oder beim Bettenmachen. „Das ist selbstverständlich für mich, wenn wir zum Beispiel im Sommer etwas dünner besetzt sind. Und es bereitet mir noch immer viel Freude, ich fühle mich dadurch mit meinem Hotel, den Gästen und dem Team verbunden“, so der Hotelier. Unterstützt wird er auch von seiner Ehefrau, die die Administration übernimmt.

Verändert hat sich in 25 Jahren vor allem die Gästewerbung: Statt Reisekatalogen und Anzeigen bringt heute vor allem das Internet neue Kundschaft. An einer 24-Stunden-Rezeption will Ecker dennoch festhalten: „Ich möchte, dass unsere Gäste mit einem Lächeln begrüßt werden.“ Auch an Ruhestand denkt der 60-Jährige noch nicht. Ecker will das Hotel in Kürze um einige Lagerräume erweitern, damit Radtourist:innen ihre E-Bikes über Nacht sicher abstellen können.

Weitere Infos: www.hotel-nordraum.de



„Frisch.
Freundlich.
Nordisch“

Telefon 0421 / 45 85 70
www.hotel-nordraum.de

Bremer Geschenke zum Selberbacken

Brotrausch startet mit weihnachtlichen Geschenkboxen und zwei glutenfreien Backmischungen in den Advent

Wenn Weihnachten näher rückt, beginnt die Suche nach Geschenken, die nicht einfach nur ausgepackt werden, sondern in Erinnerung bleiben. Genau dafür hat das Bremer Start-up Brotrausch seine Geschenkboxen entwickelt. Im Mittelpunkt stehen ausgewählte Brotbackmischungen, die zu Hause mit wenigen Handgriffen zu frisch gebackenem Brot werden.

Die Geschenkboxen verbinden Brotbackmischungen mit passenden Begleitern wie besonderen Salzen und Backformen. Damit wird aus einem Geschenk ein kleines Backerlebnis: für Familie, Freunde, Kollegen oder als besonderes Mitbringsel in der Adventszeit. Weihnachtlich wird es mit dem Feinen Feststollen: Die Backmischung enthält bereits alle wichtigen Zutaten für einen klassischen Christstollen und macht das Selberbacken auch ohne Backerfahrung einfach. So zieht der Duft von frisch gebackenem Stollen direkt in die eigene Küche ein.

Ein besonderes Highlight gibt es ab 1. November: Brotrausch erweitert sein Sortiment um gleich zwei glutenfreie Brotbackmischungen. Beim glutenfreien Sauerteigbrot und glutenfreien Mehrkornbrot stand von Anfang an ein Gedanke im Mittelpunkt: Glutenfrei soll nicht nach Verzicht schmecken. Aus ausgewählten und teilweise besonderen Mehlen entstehen Brote mit kräftigem, vollmundigem Geschmack, saftiger Krume und echtem Brotcharakter.



Foto: Brotrausch

Philipp Herrnberger, Brotrausch-Inhaber: „Für alle, die sich glutenfrei ernähren und dennoch richtig gutes Brot genießen möchten, sind die Mischungen genau das Richtige. Natürlich sind Sie auch eine schöne Geschenkidee für Menschen, denen man so eine echte Freude machen kann.“

Mehr Informationen und Bestellungen unter www.brotrausch.de

Werksverkauf im HAG-QUARTIER (Fabrikenufer 113), jeden Donnerstag 15-17.30 Uhr.

Nächste Manufaktur-Meile im HAG-QUARTIER (Fabrikenufer 111-115) am Samstag, 14. November, 10-17 Uhr,

BROTRAUSCH

Glutenfrei. Aber richtiges Brot. Eben Brotrausch. Nur glutenfrei.

NEU!
2 Sorten

WERKSVERKAUF

Fabrikenufer 113, 28217 Bremen

Jeden Donnerstag, 15 bis 17:30 Uhr

Spezial Manufaktur Meile
Sa., 14.11.: 10 bis 17 Uhr

www.brotrausch.de



5€
GUTSCHEIN*

in unserem Werksverkauf gegen Vorlage dieses Coupons!

Oder Online mit dem Code

Stadtmagazin1126

* Gültig bis 30.11.2026 ab einem Mindestwarenwert von 35,- EUR. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und nur 1x pro Kauf einlösbar.

Süße Köstlichkeiten

Magazin „Keks & Co“ liefert zahlreiche Rezepte

Von A wie Amaretto-Nussecken bis Z wie Zimtkekse: Im Magazin „Keks & Co“ gibt es zahlreiche Rezepte für süße Köstlichkeiten – vor allem, aber natürlich nicht nur für die Adventszeit. Hinzu kommen informative Hintergrundtexte rund ums Backen.

Ganz im Zeichen köstlicher Rezepte von Leser:innen sowie von Profis aus Bremen und der Region steht das Magazin, ein Gemeinschaftsprodukt des WESER-KURIER und des STADTMAGAZIN BREMEN. Die Sammlung umfasst mehr als 60 Leckereien und enthält leicht verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen: für traditionelle Klassiker wie Lebkuchen, kreative Kreationen wie Zitronenschnitten und veganen Lava-Cakes.

Backideen aus Bremen und umzu

Profis gewähren ebenfalls einen Blick in ihre Backbücher und verraten ihre Lieblingsrezepte. Ob mit Orangen-Gewürz-Marzipan gefüllte Mandel-Soufflés, nach einem Rezept von Chefpatissier Rolf Feldmann vom Parkhotel Bremen, Eierlikör-Cookies von Michaela Schaffrath, Cookies von Vanilla Instinct oder noch vieles mehr: „Keks & Co“ bietet genussvolle Anregungen für die eigene Backstube.

Neben den Rezepten haben sich Redakteur:innen des WESER-KURIER mit dem Thema Backen beschäftigt. Von ihnen gibt es Infos zu den verschiedenen Mehltypen, einen Überblick über Lebensmittelallergien sowie hilfreiche Tipps und Tricks, damit jedes Rezept gelingt. Wer sich vegan ernährt, wird im Magazin



ebenfalls fündig. Es gibt nicht nur eine Liste tierfreier Ersatzmöglichkeiten für Butter, Ei und Co., sondern auch mehrere passende Rezepte. Diese sind speziell gekennzeichnet und somit leicht in der umfangreichen Sammlung zu finden. (SM)

„Keks & Co“, 80 Seiten, 8,90 Euro, erhältlich im WESER-KURIER-Shop und online unter: www.weser-kurier.de/shop

Von Rapsöl bis Butter: Welches Fett kann was?

Zum Braten, Backen und für kalte Speisen braucht es unterschiedliche Produkte

Fette und Öle sind aus der Küche nicht wegzudenken: Sie geben Speisen Aroma, liefern essenzielle Fettsäuren und helfen dem Körper, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen. Welches Produkt geeignet ist, hängt vor allem von Fettsäurezusammensetzung, Wassergehalt und Hitzebeständigkeit ab. Besonders vielseitig ist Rapsöl, das als gesund und hitzestabil gilt.

Zum Braten und Frittieren eignen sich vor allem hitzebeständige Fette und raffinierte Öle, die neutral schmecken und hohe Temperaturen aushalten. Kaltgepresste Öle sind aromatischer, sollten aber nur schonend erhitzt oder für kalte Speisen verwendet werden. Eine Ausnahme sind High-oleic-Öle, die bis etwa 210 Grad Celsius stabil bleiben.

Natives Olivenöl hält rund 180 Grad aus und ist wie Rapsöl gut zum sanften Braten geeignet. Butter ist zum scharfen Anbraten ungeeignet, da Milchzucker und Eiweiß verbrennen können, zum Dünsten aber



Foto: Magnific

brauchbar. Margarine eignet sich meist ähnlich gut wie Öl.

Wichtig sind auch Lagerung und Entsorgung: Öle sollten dunkel, kühl und gut verschlossen aufbewahrt werden. Empfindliche Sorten wie Lein-, Walnuss- oder Kürbiskernöl gehören in den Kühlschrank

und sind – einmal geöffnet – meist nur bis zu zwei Monate lagerfähig.

Alte Fette gehören übrigens nicht in den Abfluss, sondern gut verpackt in einem Schraubglas oder feste Fette wie Frittierfett in ein paar Lagen Zeitungspapier gewickelt in den Restmüll. (SM)



Foto: Brottrausch

Genussvolle Geschenkkideen zum Fest

Auf der dritten Manufakturmeile im HAG-Quartier präsentieren sich regionale Manufakturen

Nach dem großen Zuspruch der ersten beiden Veranstaltungen geht die Manufakturmeile in die dritte Runde. Am Samstag, 14. November, verwandelt sich das HAG-Quartier am Fabrikufer in der Bremer Überseestadt wieder in einen beliebten Treffpunkt für Genuss, Handwerk und besondere Produkte.

Passend zur Jahreszeit öffnen dieses Mal nicht nur verschiedene Manufakturen

ihre Türen und laden dazu ein, an Verkostungen teilzunehmen. Ergänzend dazu gibt es schöne, kreative und kulinarische Geschenkkideen für Nikolaus und Weihnachten zu entdecken.

Brotbacken live erleben

Die Besucher:innen dürfen sich außerdem auf frisches Eis und Lebkuchen von Manke

& Coldewey, Kaffeespezialitäten von Lloyd Kaffee und Nussmischungen und Snacks von Nusswahn freuen. Das Start-up Brottrausch ist auch dabei und zeigt live, wie einfach Brotbacken sein kann. Zu den Vorführungen werden Brotbackmischungen und Aufstriche zum Probieren angeboten. (SM)

Samstag, 14. November, 10-17 Uhr, Fabriken-ufer 111-115.

Versteckte Promille im Essen

Spuren von Alkohol in Backwaren, Süßigkeiten und Fertiggerichten

Alkohol steckt nicht nur in Wein oder Spirituosen, sondern oft auch in Lebensmitteln, in denen man ihn kaum vermutet – etwa in Fertigmischungen, Desserts, Süßigkeiten, Soßen oder Backwaren. Hersteller nutzen ihn als Geschmackszutat, Konservierungsmittel oder Trennmittel. In verpackten Produkten muss Alkohol meist in der Zutatenliste stehen, etwa als Alkohol, Ethanol, Rum, Weinbrand oder Sherry. Schwieriger ist es bei unverpackter Ware aus Bäckereien, Cafés oder Restaurants: Dort fehlt oft eine Zutatenliste, sodass nur Nachfragen helfen.

Vorsichtig sein sollten Kinder, Schwangere, abstinenten Alkoholiker und Menschen, die aus religiösen Gründen auf

Alkohol verzichten. Schon kleine Mengen oder sogar Geruch und Geschmack können problematisch sein. Zudem verdampft Alkohol beim Kochen und Backen nicht vollständig.

Wichtig ist auch der Unterschied zwischen „alkoholfrei“ und „0,0 %“: „Alkoholfrei“ Biere oder Weine dürfen bis zu 0,5 Volumenprozent enthalten. „0,0 %“ bedeutet dagegen praktisch keinen Alkohol. Für all diejenigen, die keinen Alkohol zu sich nehmen möchten, sind also auch „alkoholfreie“ Getränke daher keine gute Wahl. Wer sichergehen will, sollte die Zutatenlisten genau lesen und bei loser Ware gezielt nachfragen. (SM)



Foto: Unsplash



Bremer Produkte kommen deutschlandweit auf den Tisch – oder werden in der Gastronomie ausgegeben.

Foto: WFB/Melanka Helms

Von Bremen auf den Teller

Ob Kaffee, Bier oder Speiseöl: Viele Alltagsprodukte für deutsche Haushalte kommen aus der Hansestadt

Nahrungsmittel aus Bremen stehen in fast jedem deutschen Haushalt. Doch ihre Herkunft bleibt oft verborgen: Oftmals ist der Verweis auf den Produktionsort gar nicht so einfach zu finden – oder er steht gar nicht auf dem Etikett. Ein Blick in die bekannten, aber auch versteckten Ecken der Nahrungs- und Genussmittelindustrie in Deutschlands kleinstem Bundesland.

Mit ihren über 370 Betrieben und mehr als 10.000 Beschäftigten ist die Lebensmittelbranche einer der wichtigsten Industriezweige in Bremen. Die Unternehmen importieren, exportieren, produzieren, verpacken, veredeln und versenden unter anderem Fisch, Kaffee, Honig und Öle. Wir stellen sieben Bremer Produkte vor, die auf jeden deutschen Tisch kommen.

Honig von Walter Lang / Sonnentracht

Die Walter-Lang-Gruppe ist Europas größter Importeur für Biohonig und auch im Vertrieb von herkömmlichen Honigen marktführend. Die Gruppe vertreibt eigene Marken, füllt einen großen Teil ihres Honigs jedoch für andere Unternehmen ab. Bekannte Handelsmarken des deutschen Lebensmittelhandels verkaufen diese Produkte anschließend unter ihrem eigenen Namen in ganz Deutschland.

Öle/Fette/Nüsse und vieles mehr von Henry Lamotte

Die Lamotte-Gruppe importiert Lebensmittel aus mehr als 60

Ländern. Das Sortiment reicht von Ölen und Fetten über Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte bis zu Gewürzen. Neben bekannten Sorten wie Raps-, Erdnuss- und Sonnenblumenöl handelt das Unternehmen auch mit seltenen Produkten wie Baobab- und Perillaöl. Die Gruppe liefert Rohstoffe an die Lebensmittelindustrie und produziert Fertigprodukte, die deutsche Einzelhandelsunternehmen unter eigenen Marken verkaufen.

Bremer Kaffee

Wer entkoffeinierten Kaffee trinkt, begegnet weltweit Produkten der Bremer Coffein Compagnie. Das Unternehmen ist Weltmarktführer bei der Entkoffeinierung. Und wer keinen Kaffee trinkt: Das Koffein, das bei der Entkoffeinierung gewonnen wird, landet später in Soft- und Energydrinks. Bremen spielt ohnehin im deutschen Kaffeehandel eine wichtige Rolle: Jede zweite nach Deutschland importierte Kaffeebohne passiert die Bremer Häfen. Bremer Unternehmen verarbeiten einen Teil davon weiter und verkaufen den gerösteten Kaffee wiederum in Deutschland und Europa.

Fisch aus Bremerhaven

Bremerhaven ist das deutsche Zentrum für die fischverarbeitende Industrie. Am Fischereihafen Bremerhaven werden jährlich um die 200.000 Tonnen Fisch verarbeitet. Hersteller:innen wie Frozen Fish, Deutsche See und Frosta produzieren Leckereien, die in Tief-



Bremen ist Zentrum des Kaffeehandels: Jede zweite nach Deutschland importierte Bohne passiert die Bremer Häfen.

Foto: WFB / Melanka Helms

kühlthecken in ganz Deutschland zu finden sind – darunter natürlich auch die beliebten Fischstäbchen.

Bier von AB InBev

Die weltweit größte Brauereigruppe AB InBev braut Beck's weiterhin in Bremen und exportiert das berühmte Bier in der grünen Flasche von hier aus in zahlreiche Länder. Bei Brauereiführungen erleben Besucher:innen die einzelnen Schritte der Bierherstellung. Anschließend können sie verschiedene Biere verkosten.

Schellack von SSB Stroeve

Viele Menschen haben Bremer Schellack bereits gegessen, ohne das Produkt bewusst zu kaufen: Denn die Lebensmittel- und Pharmaindustrie nutzt das Naturprodukt unter anderem als Glanzmittel für Kapseln, Tabletten, Dragees, Schokoladenprodukte oder

Ostereier. Schildläuse produzieren das einzige tierische Harz, aus dem später der Schellack gewonnen wird. Die Stroeve GmbH & Co. KG in der Bremer Überseestadt ist Europas größte Produzentin von natürlichem Schellack.

Getreideprodukte von Roland Mills United

Roland Mills United kann in seinen drei Mühlen in Bremen, in Recklinghausen sowie im thüringischen Bad Langensalza jährlich bis zu 1,3 Millionen Tonnen Getreide mahlen. Zum Vergleich: In Deutschland vermahlten Unternehmen im Wirtschaftsjahr 2024/2025 insgesamt rund 9,4 Millionen Tonnen Weizen, Roggen und Dinkel. Roland Mills United verarbeitet im Getreidehafen vor allem Weizen sowie Roggen, Dinkel, Hartweizen und Ackerbohnen. Das Unternehmen verkauft eigene Markenprodukte im Einzelhandel und beliefert außerdem Bäckereien und Industriebetriebe. (JANN RAVELING)



1897 wurde die Rolandmühle im Getreidehafen erbaut. Seitdem werden hier verschiedenen Getreidearten gemahlen.

Foto: WFB / Paessler



Wer Fisch im Handel kauft, kommt in Berührung mit Produkten aus Bremerhaven.

Foto: WFB / Jonas Ginter

Für Sie seit **25** Jahren

Frauen von 50 bis 75 Jahren können alle zwei Jahre am **Mammographie-Screening** kostenfrei teilnehmen. Nach der Statistik ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung in dieser Altersgruppe. Nutzen Sie unsere 25-jährige Erfahrung, denn Früherkennung kann Leben retten.



MAMMOGRAPHIE SCREENING BREMEN

Unsere Website informiert Sie über alles Wichtige zum Thema Früherkennung von Brustkrebs und zur Teilnahme am Screening sowie der Terminvergabe:

www.mammascreening-bremen.de



Sportlich ins neue Jahr

Gutscheine und Bundles der Bremer Bäder



Foto: Marcus Meyer

Joggen, Trampolin springen, Spinning oder Krafttraining – und das alles im Wasser? All das ist beim Aqua Training der Bremer Bäder möglich. Wer zum Jahreswechsel neue sportliche Vorsätze fassen oder den Liebsten eine besondere Überraschung machen möchte, findet dort eine Alternative zum klassischen Fitnessstudio. Gutscheine und passende Weihnachtsbundles mit tollen Produkten der Bremer Bäder machen daraus ein Geschenk, das Lust auf Bewegung weckt.

Das vielfältige Aqua-Kursangebot reicht von Aqua Power bis Rückenfit und bietet unterschiedliche Trainingsschwerpunkte und Intensitätslevel. Neu im Programm ist Hydrohex, ein digitales Kursangebot, bei dem ein virtueller Coach auf dem Bildschirm durch abwechslungsreiche Workouts führt.

Ein Tipp für das besondere Extra unterm Weihnachtsbaum: Bewegung im Tandem verschenken! Denn gemeinsam Sport zu machen, macht gleich doppelt Freude.

Weitere Infos unter www.bremer-baeder.de und im Bremer-Bäder-Shop im Südbad.

Früherkennung lohnt sich

Mammographie-Screening seit 2001 in Bremen

Seit 25 Jahren engagiert sich das Mammographie-Screening in Bremen für die Früherkennung von Brustkrebs. Was als Modellprojekt 2001 begann, ist eine Erfolgsgeschichte geworden. Ziel war und ist es, Brustkrebs möglichst frühzeitig zu entdecken und damit die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung zu verbessern. Die qualitätsgesicherte Früherkennung ist heute ein wichtiger Bestandteil der gesundheitlichen Vorsorge für Frauen von 50 bis 75 Jahren.

25 Jahre Mammographie Screening in Bremen, jetzt in Schwachhausen im Medicum, in Bremen Vegesack und in Verden an der Aller, stehen für Erfahrung, Weiterentwicklung und das gemeinsame Ziel, die Brustkrebsfrüherkennung kontinuierlich zu verbessern.

Weitere Infos: www.mammascreening-bremen.de



Foto: djvstock / Magnific

**BR
MN**
SO LEBT BREMEN

Heute Kunst. Morgen Kneipe.

DEINE STADT.
DEINE EVENTS.
solebtbremen.de



Hol dir den
AOK-Gesundheits-
gutschein!



Das tut richtig gut

Nutze deinen Heimvorteil und gönne 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.





Illustrationen: Magnific; freepik.com

Wer lange schläft und dann auch noch gut, zählt in Deutschland zur Minderheit. Das ist das Ergebnis einer aktuellen, repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Die Mehrheit der Menschen leidet unter Schlafmangel. Auf das von Schlafexperten empfohlene Optimum von sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht kommen nur rund 30 Prozent. Fast 70 Prozent schlafen pro Nacht weniger als sieben Stunden – und damit zu kurz.

„Guter und ausreichender Schlaf ist das Fundament für die körperliche Gesundheit sowie das mentale Wohlbefinden“, sagt der stellvertretende Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Jens Martin Hoyer. Das ist allerdings oft leichter gesagt als getan: Volle Terminkalender, private und berufliche Herausforderungen oder anhaltende Sorgen rauben vielen Menschen den Schlaf.

Tatsächlich zählen Stress und psychische Belastungen zu den größten Störfaktoren. 63 Prozent der Befragten führten ihren schlechten Schlaf darauf zurück. 38 Prozent nannten körperliche Beschwerden als Ursache, ein Viertel der Befragten (27 Prozent) den Konsum digitaler Medien vor dem Schlafengehen. Unter den 18- bis 29-Jährigen machen sogar 45 Prozent diesen Faktor für schlechten Schlaf verantwortlich.

Ausgeschlafen lebt es sich besser

Nicht hinter jedem Schlafproblem steckt indes auch eine gesicherte klinische Schlafstörung. Dennoch gilt: Wenn Schlafprobleme dauerhaft bestehen und schwerwiegend sind, sollten die Symptome professionell

abgeklärt werden. In der Befragung gaben 28 Prozent an, ärztliche oder psychologische Beratung bei Schlafproblemen in Anspruch genommen zu haben, Frauen mit 31 Prozent dabei häufiger als Männer (24 Prozent). Sieben Prozent der Menschen mit Schlafproblemen greifen aus diesem Grund zu verschreibungspflichtigen Medikamenten, um gut durch die Nacht zu kommen.

Die häufigsten negativen Auswirkungen von Schlafproblemen sind laut Umfrage Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit (65 Prozent). 40 Prozent der Befragten fühlen sich in ihrem Alltag wenig belastbar, fast ebenso viele gaben eine verminderte Leistungsfähigkeit an.

Ruhig und kühl – optimal für die Nacht

Dass gute Schlafhygiene helfen kann, gut in die Nacht zu kommen und erholt wieder aufzuwachen, kennen viele Menschen in der Theorie. 94 Prozent der Befragten wussten, dass die Umgebung nicht nur ruhig, sondern auch kühl sein sollte. 16 bis 18 Grad gelten als optimale Raumtemperatur. 89 Prozent sind sich darüber bewusst, dass sich regelmäßige Schlafenszeiten sowie Bewegung im Alltag positiv auswirken. 63 Prozent nannten zudem eine bildschirmfreie Zeit vor dem Schlafengehen.

Welche Veränderungen außerdem helfen können, weiß Schlafexpertin Dr. Christine Blume von der Universität Basel. Sie hat einige Empfehlungen für den Abend:

- Die letzte Tasse Kaffee oder Tee mindestens sechs bis acht Stunden vor dem Schlafengehen trinken: Koffein hält länger wach als gedacht.

- Die letzte Hauptmahlzeit idealerweise drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen. Schwere Kost und auch Alkohol können den Schlaf stören.
- Erst ins Bett gehen bei echtem Müdigkeitsgefühl. Wer wach wird und fühlt, dass kein Schlaf in Sicht ist, steht besser auf und versucht es erneut, wenn die Müdigkeit zurückkommt.
- Wer die Trinkmenge abends auf das Notwendige reduziert, muss nachts seltener zur Toilette.
- Körperliches Training kurz vor dem Schlafengehen vermeiden. Es hält den Körper im Stressmodus. (AOK)

Schlafgesundheit

Im kostenfreien Online-Angebot „Stress im Griff“ sind jetzt auch eine Schlafberatung und ein neuer Zusatzkurs zum Thema „Schlaf“ integriert.
www.stress-im-griff.de

Weitere Infos rund ums Thema Schlaf gibt es unter: www.aok.de/schlafgut

Eigens für Kinder hat die AOK Bremen/Bremerhaven jetzt eine neue App im Angebot. Aumio bietet Traumreisen, Gute-Nacht-Geschichten, beruhigende Musik und Achtsamkeitsübungen. Für Kinder von 0 bis 12 Jahren, die bei der AOK Bremen/Bremerhaven versichert sind, ist sie ein Jahr lang kostenfrei.

www.aok.de/hb
> Suchwort: Aumio und über den QR-Code



Kfz-Versicherung wechseln

Auch nach dem 30. November gibt es Optionen



Foto: Magnific.com

Viele Autofahrer kennen den 30. November als wichtigen Stichtag für den Wechsel der Kfz-Versicherung. Grund ist die einmonatige Kündigungsfrist vieler Verträge, deren Versicherungsjahr am 1. Januar beginnt. Wichtig: Die Kündigung muss zwingend bis 30. November beim Versicherer eingehen. Fällt der Termin auf ein Wochenende, gilt der nächste Werktag. Was jedoch oft übersehen wird: Auch nach Ablauf der regulären Kündigungsfrist kann unter bestimmten Voraussetzungen ein sogenanntes Sonderkündigungsrecht bestehen.

Ein solcher Fall liegt etwa vor, wenn der Versicherungsbeitrag steigt, ohne dass sich die Leistungen verbessern. Ursache dafür sind häufig neue Typ- oder Regionalklassen, die auf Unfallstatistiken beruhen. Auch nach einem regulierten Schadenfall besteht die Möglichkeit, den Vertrag innerhalb eines Monats außerordentlich zu kündigen. Das gilt ebenso beim Kauf eines neuen Fahrzeugs: Käufer können die bestehende Versicherung des Vorbesitzers in der Regel binnen eines Monats beenden.

Wichtig ist, nach Eintritt eines solchen Falls zügig zu handeln. Erst sollte ein neuer Vertrag abgeschlossen werden, danach folgt die schriftliche Kündigung der alten Police. Dabei sollte der Grund für die außerordentliche Kündigung genannt werden.

Beim Wechsel zählt außerdem nicht nur der Preis. Entscheidend sind starke Leistungen wie eine hohe Deckungssumme, Rabattschutz, eine Mallorca-Police für Mietwagen im Ausland, der Verzicht auf den Einwand grober Fahrlässigkeit sowie Zusatzleistungen für Elektro- und Hybridfahrzeuge. Denn eine gute Kfz-Versicherung muss vor allem im Ernstfall überzeugen. (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 • Dellendrücker ohne Lack

Faltbare Flitzer

E-Bikes und Scooter im Vergleich



Foto: DJD / Steereon.com

Kurz zum Bahnhof, durch die Altstadt oder doch die große Runde durch den Urlaubsort – wer ein faltbares E-Bike oder einen faltbaren E-Scooter dabei hat, ist flexibel. Die kompakten Gefährte passen in den Kofferraum, den Wohnwagen oder können im Zug mitgenommen werden und machen damit auch die „letzte Meile“ zum Vergnügen. Aber worauf sollte man bei der Anschaffung achten, und welche Variante passt zu wem?

Wie ein E-Bike ohne Treten: Der E-Scooter mit Sitz

Wer nicht treten möchte oder aus gesundheitlichen Gründen kein Fahrrad mehr fahren kann, ist mit einem E-Scooter gut beraten. Modelle mit Sitz, großen Rädern und tiefem Schwerpunkt bieten auch Menschen, die sich das Radeln nicht mehr zutrauen, ein sicheres und stabiles Fahrgefühl. Wichtig zu wissen: Rein elektrisch fahrende E-Scooter gelten rechtlich als Kleinkrafträder. Sie benötigen eine Mofa-Prüfbescheinigung oder einen (Roller-)Führerschein, bei schnelleren Modellen gilt eine Helmpflicht. Außerdem dürfen sie nur auf Mofa-frei-Radwegen oder der Straße genutzt werden.

Mehr Reichweite mit Muskelkraft

Ein E-Bike gilt dagegen als Fahrrad und darf ohne Helm- und Kennzeichenpflicht auf allen Radwegen unterwegs sein. Es fährt nicht von alleine, sondern muss durch Muskelkraft unterstützt werden. Dadurch ist bei gleicher Akkukapazität eine deutlich höhere, oft sogar doppelt so hohe Reichweite möglich. Falt-E-Bikes sind deshalb für bewegungsfreudige Fahrer:innen geeignet, die zum Beispiel im Urlaub auch längere Touren machen möchten.

Ob E-Bike oder E-Scooter mit Sitz – beide Varianten lassen sich an persönliche Bedürfnisse anpassen: Verschiedene Rahmenfarben, Blinker, ein Gepäckträger oder GPS-Ortung sind einige der möglichen Ausstattungen. Dank kompakter Falttechnik passen alle Modelle in fast jeden Kofferraum, ohne die Rückbank umklappen zu müssen – und lassen sich meist ebenso problemlos in kleinen Wohnungen, im Wohnwagen, in der Gartenhütte oder im Zug unterbringen. (DJD)

Habe ich Anspruch?

Fragen und Antworten zur Erwerbsminderungsrente:
Was Beschäftigte wissen müssen

Wer krankheitsbedingt dauerhaft nicht mehr oder nur noch eingeschränkt arbeiten kann, fragt sich oft, ob Anspruch auf eine Erwerbsminderungsrente besteht. Doch die gibt es nicht automatisch: Entscheidend sind der Gesundheitszustand, die noch mögliche tägliche Arbeitszeit und bestimmte Versicherungszeiten. Die wichtigsten Fragen und Antworten im Überblick liefert die Arbeitnehmerkammer Bremen.

Bekomme ich automatisch eine Erwerbsminderungsrente, wenn ich wegen Krankheit nicht mehr arbeiten kann?

Nein. Eine Erwerbsminderungsrente gibt es nur, wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen dauerhaft nicht oder nur noch eingeschränkt arbeiten können. Ob Sie einen Anspruch haben, prüft die Deutsche Rentenversicherung. Sie müssen dafür ärztliche Unterlagen einreichen.

Was heißt erwerbsgemindert genau?

Entscheidend ist, wie viele Stunden Sie noch arbeiten können:

- ▶ Bei weniger als drei Stunden täglich haben Sie vermutlich Anspruch auf eine volle Erwerbsminderungsrente.
- ▶ Bei drei bis unter sechs Stunden täglich kann eine teilweise Erwerbsminderungsrente möglich sein.
- ▶ Bei sechs Stunden oder mehr täglich besteht in der Regel kein Anspruch.

Was gibt es für Voraussetzungen?

Neben der Gesundheit müssen Sie meist auch ausreichend lange in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt haben. In der Regel müssen Sie die allgemeine Wartezeit von fünf Jahren beziehungsweise 60 Kalendermonaten erfüllen und in den letzten fünf Jahren vor Eintritt der Erwerbsminderung mindestens drei Jahre Pflichtbeiträge gezahlt haben. Es gibt aber Ausnahmen, zum Beispiel nach einem Arbeitsunfall.

Muss ich vorher eine Reha machen?

Häufig ja. Die Rentenversicherung prüft, ob eine medizinische oder berufliche Rehabilitation Ihre Erwerbsfähigkeit wieder verbessern kann. Wenn das nicht möglich ist, kommt eine Erwerbsminderungsrente infrage.



Wo und wie stelle ich einen Antrag?

Bei der Deutschen Rentenversicherung. Fügen Sie alle wichtigen ärztlichen Unterlagen bei.

Wie hoch ist die Erwerbsminderungsrente?

Die Höhe hängt unter anderem von Ihrem Versicherungsverlauf ab. Dort sind die rentenrechtlichen Zeiten aufgeführt, also alle Beitragszeiten, beitragsfreien Zeiten und Berücksichtigungszeiten.

Kann ich trotz Erwerbsminderungsrente arbeiten?

Grundsätzlich ja. Welche Tätigkeit und Höhe des Hinzuverdienstes möglich sind, hängt von Ihrer individuellen Situation und der Art der Erwerbsminderungsrente ab. Lassen Sie sich dazu zum Beispiel in der Arbeitnehmerkammer beraten.

Und wenn mein Antrag abgelehnt wird?

Sie können innerhalb eines Monats ab Bekanntgabe des Bescheids Widerspruch einlegen. Prüfen Sie die Begründung genau und reichen Sie eventuell fehlende Unterlagen nach. Es kann auch sinnvoll sein, vor der Begründung des Widerspruchs Einsicht in die Akten des Rentenversicherungsträgers zu nehmen.

Wer hilft mir beim Antrag?

Die Arbeitnehmerkammer Bremen unterstützt ihre Mitglieder bei Fragen zur gesetzlichen Rente und zum Antragsverfahren (allerdings nicht beim Ausfüllen der Anträge). Auch die Deutsche Rentenversicherung bietet kostenlose Beratungstermine an.

Weitere Infos: www.arbeitnehmerkammer.de und www.deutsche-rentenversicherung.de

arbeitnehmerkammer.de

WEIL DU WICHTIG BIST

beraten wir Dich bei allen Fragen rund ums Arbeitsleben.



Wir sind auf Deiner Seite.



Arbeitnehmerkammer
Bremen

Über 50 Jahre Dienst am Kunden!

**Markisen
Rolladen
Insektenschutz
Garagen-Rolltore**



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

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

Meister-Betrieb seit 1985!

**STADTMAGAZIN
BREMEN**



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

**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**

Bremen spart Papier

Wasser- und Energieverbrauch deutlich gesenkt



Foto: Magnific.com

Die Stadt Bremen ist im Papieratlas-Städte Wettbewerb der Initiative Pro Recyclingpapier erneut als „Mehrfachsieger“ ausgezeichnet worden. Seit drei Jahren erzielt Bremen Spitzenwerte. Verwaltung und Schulen nutzen konsequent zu 100 Prozent Blauer-Engel-Papier, die Gesamtrecyclingpapierquote liegt bei 98,95 Prozent. So sparte Bremen in den vergangenen drei Jahren rund 52 Millionen Liter Wasser und 11,7 Millionen Kilowattstunden Energie. Die Wassereinsparung entspricht dem täglichen Bedarf von mehr als 430.000 Menschen. Die eingesparte Energie könnte den jährlichen Strombedarf von 3357 Drei-Personen-Haushalten decken. Finanzsenator Björn Fecker betont, dass umweltfreundliches Recyclingpapier Wälder schonen und einen wichtigen Beitrag zu Umwelt- und Klimaschutz leiste. (SM)

ANZEIGE

Begehbare Dusche in 24 Stunden

Karsten Abel von Badelix kümmert sich um alles



Foto: ER

Ein barrierearmes Badezimmer muss kein Großprojekt sein – das zeigt das Beispiel von Andrea Formella. Innerhalb eines Tages wurde ihr Bad so umgestaltet, dass es nun komfortabel und seniorengerecht ist – dank einer nahezu ebenerdigen Dusche. „Ich war überrascht, wie reibungslos das alles funktioniert hat“, sagt sie. Für die Organisation war Karsten Abel verantwortlich. Er kümmerte sich nach einer kostenlosen Vor-Ort-Beratung um sämtliche Abläufe – von der Planung über die Handwerker bis hin zur Antragstellung und Abrechnung mit der Pflegekasse. „Herr Abel hat alles übernommen, ich musste mich um kaum etwas kümmern“, erzählt Formella.

Ein weiterer Pluspunkt: Bereits ab Pflegegrad 1 beteiligt sich die Krankenkasse mit bis zu 4 180 Euro an den Kosten eines barrierearmen Umbaus.

Frau Formella zieht ein klares Fazit: „Ich würde mich jederzeit wieder für Badelix entscheiden.“ Sie spricht eine deutliche Empfehlung aus – und ist sogar bereit, interessierten Kund:innen persönlich von ihren Erfahrungen zu berichten.

Weitere Infos erteilt Karsten Abel unter der Rufnummer 0155 65 35 62 59. www.badelix.de

IHRE BAUSTEINE FÜR DIE ZUKUNFT IHRES HAUSES



Seit 1854 sind wir für die Menschen in unserer Region da. Schon lange ist unser Geschäft aber nicht mehr nur die klassische Energieversorgung. Hinzugekommen sind individuelle Energielösungen direkt bei unseren Kunden: auf dem Dach, im Gebäude und am Stellplatz. Dabei denken wir Wärme, Strom, Mobilität und Kommunikation zusammen. Denn wer selbst Strom erzeugt und gezielt einsetzt, hat seine Energiekosten besser im Griff. In Kombination mit einer Wärmepumpe oder einem Elektroauto lässt sich auch die Abhängigkeit von fossilen Energieträgern verringern.

Vier Bausteine

Vier Bausteine, die Sie einzeln nutzen oder sinnvoll miteinander kombinieren können – individuell passend zu Ihren Gegebenheiten: Eine **Wärmepumpe** nutzt Umweltwärme für Heizung und Warmwasser. Mit **swb Wärmepumpe komfort** begleiten wir Sie von der Planung bis zur Installation. Gemeinsam prüfen wir, ob eine Wärmepumpe zu Ihrer Immobilie passt und welche Voraussetzungen dafür erfüllt sein müssen. Im Mittelpunkt stehen dabei Ihr Gebäude und

sein Wärmebedarf. Eine **Photovoltaikanlage** macht geeignete Dachflächen zur eigenen Stromquelle. Mit **swb Solar komfort** erhalten Sie Ihre individuell geplante Anlage aus einer Hand. Gerade wenn Ihr Betrieb tagsüber Strom benötigt, lässt sich Sonnenenergie direkt vor Ort einsetzen: für Arbeitsgeräte, die Wärmepumpe oder das Laden eines Elektroautos. Das senkt den Netzbezug und macht Sie ein Stück unabhängiger vom Energiemarkt. Eine **Wallbox** ermöglicht das Laden des Elektroautos direkt am eigenen Stellplatz. Zusammen mit einer passenden Steuerung kann sie überschüssigen Solarstrom zum Laden nutzen. So wird das Elektroauto zum zusätzlichen Abnehmer für die Energie vom Dach. **Glasfaser** schafft die leistungsfähige Verbindung für Ihren Alltag – ob Homeoffice, Video-Streaming für die Familie oder Telefonie. Auch internetbasierte Anwendungen zur Überwachung und Steuerung Ihrer Energieversorgung profitieren von einer stabilen Verbindung. Glasfaser ergänzt damit die Energielösungen um eine starke digitale Infrastruktur.

Wenn aus Bausteinen ein System wird

Wie das Zusammenspiel aussehen kann, zeigt ein Beispiel: Tagsüber versorgt die PV-Anlage Ihr Haus. Ein Teil des Solarstroms fließt bei Bedarf in die Wärmepumpe oder ins Elektroauto. Ein Batteriespeicher kann Überschüsse für später bereithalten – etwa für den Abend. So lässt sich mehr selbst erzeugter Strom nutzen. Die Abstimmung übernimmt ein geeignetes Energiemanagementsystem. Es verknüpft Erzeugung, Speicher und kompatible Verbraucher und steuert die Energieflüsse. Über eine App oder ein Onlineportal behalten Sie den Überblick.

Klein anfangen, sinnvoll erweitern

Sie müssen nicht alles auf einmal umsetzen. Vielleicht starten Sie mit einer PV-Anlage und ergänzen später einen Speicher oder eine Wallbox. Wenn diese Schritte früh mitgedacht werden, lassen sich passende Komponenten auswählen und spätere Erweiterungen vorbereiten.

Wenn wir Sie jetzt ein wenig neugierig gemacht haben, dann schauen Sie doch ganz einfach auf unsere Internetseite unter swb.de/zukunft oder scannen Sie den QR-Code.



swb.de/zukunft

swb

FÜR HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR MICH.

Alte Möbel als neue Highlights

DIY-Fans lassen ihre Schätze mit Lack und Spachtelmasse in frischem Glanz erstrahlen

Alte Holzmöbel erleben derzeit ein Comeback. Statt Kommoden, Tische oder Stühle aus Massivholz zu entsorgen, entdecken immer mehr Menschen deren Potenzial und restaurieren sie selbst.

Mit etwas handwerklichem Geschick und einer kreativen Gestaltung entstehen individuelle Einzelstücke, die perfekt zum eigenen Wohnstil passen. Gleichzeitig schont das Aufarbeiten vorhandener Möbel Ressourcen, spart Geld und verlängert die Lebensdauer der Einzelstücke. Viele ältere Möbel wurden im Laufe der Jahre mehrfach gestrichen oder lackiert. Soll eine neue Farbe aufgetragen oder die natürliche Holzmaserung wieder sichtbar werden, müssen diese Schichten zunächst entfernt werden. Besonders bei profilierten Möbeln oder mehreren Farbschichten kann ein Abbeizer die Arbeit erleichtern, da auch schwer zugängliche Stellen damit erreichbar sind und kein Schleifstaub entsteht. Nach der Einwirkzeit werden die gelösten Farbschichten mit einem Spachtel entfernt, anschließend wird das Holz gründlich gereinigt und vollständig getrocknet.

Risse und Löcher ausbessern

Bohrlöcher, Risse, Fugen oder kleinere Ausbrüche sollte man vor dem Neuanstrich sorgfältig schließen. Holzspachtelmassen



Mithilfe eines Abbeizers können selbst dicke Farbschichten entfernt werden. Foto: DJD / Akzo Nobel

schaffen eine stabile Grundlage und sorgen für eine ebene Oberfläche. Nach dem Trocknen lassen sich die reparierten Stellen problemlos schleifen und überstreichen. Soll die natürliche Holzoptik erhalten bleiben, eignen sich farblich abgestimmte Holzkitte, die sich an unterschiedliche Holzarten anpassen lassen.

Größere Schäden reparieren

Sind Kanten ausgebrochen oder Holzteile stärker beschädigt, lassen sich diese mit speziellen Reparaturmassen wieder ergänzen und modellieren. Auch lockere Beschläge können so wieder stabil befestigt werden. Nach dem Aushärten schleift man

die reparierte Stelle und beschichtet sie anschließend wie die übrige Oberfläche.

Vor dem Neulackieren lohnt sich ein letzter prüfender Blick. Kleine Unebenheiten oder feine Kratzer lassen sich mit einer Feinspachtelmasse ausgleichen. Nach erneutem Schleifen entsteht eine glatte Oberfläche für eine Lackbeschichtung. Dann beginnt der kreative Teil. Mit Lacken oder transparenten Lasuren können Heimwerkende den Charakter eines Möbelstücks komplett verändern. Aus einer dunklen Kommode wird ein heller Scandi-Look, ein alter Schrank erhält mit kräftigen Farben einen modernen Auftritt oder ein Vintage-Tisch behält dank transparenter Beschichtung seine natürliche Holzoptik. (DJD)

Gut versorgt in der kalten Jahreszeit

Weniger Licht, trockene Luft: So kommen Zimmerpflanzen durch die kühlen Monate

Bei kälteren Außentemperaturen verändert sich auch drinnen das Klima für Zimmerpflanzen – sie haben weniger Licht, trockene Heizungsluft und einen geringeren Wasserbedarf. Mit diesen fünf Tipps kommen die grünen Mitbewohner durch die kühlen Monate.

1. Pflanzen sollten möglichst hell stehen, etwa in der Nähe eines Fensters, aber ohne Kontakt zur kalten Scheibe oder unmittelbar über der Heizung.
2. Beim Gießen ist weniger oft mehr: Pflanzgefäße mit integriertem Bewässerungssystem versorgen die Pflanzen zu jeder Zeit bedarfsgerecht mit Wasser.
3. Je nach Pflanzenart können Spezialsubstrate sinnvoll sein.
4. Da viele Zimmerpflanzen in den Wintermonaten eine Ruhephase einlegen, benötigen sie in dieser Zeit meist weniger Nährstoffe.
5. Pflanzen regelmäßig kontrollieren – die Kombination aus trockener Heizungsluft und weniger Licht kann sie anfälliger für Schädlinge machen. (DJD)



Mit einigen Tipps kommen diese Philodendren durch die kühlen Monate und sorgen für eine wohnlige Atmosphäre. Foto: DJD / Hob Creations

Nachhaltiger Kreislauf

Neue Impulse für ressourcenschonendes Handeln



Illustration: pikisuperstar / Magnific

Was passiert mit einem T-Shirt, wenn es nicht mehr getragen wird? Was mit einem kaputten Toaster oder mit Bauteilen, die bei einer Sanierung ausgebaut werden? Vieles landet im Müll – obwohl sich zahlreiche Dinge reparieren, weitergeben oder für etwas Neues nutzen lassen. Genau hier setzt Kreislaufwirtschaft an: Ressourcen sollen möglichst lange im Umlauf bleiben.

Wie das im Alltag aussehen kann und welche Ideen dahinterstecken, zeigt die Ressourcenwoche „re:think resources“, der gemeinnützigen Klimaschutzagentur energiekonsens im Klima Bau Zentrum. Eine Woche lang geht es im November darum, wie sich Materialien länger nutzen, Dinge reparieren und neue Formen des Teilens und Weitergebens etablieren lassen. Dabei richtet sich das Programm nicht nur an das Baufachpublikum, sondern lädt auch alle Bremerinnen und Bremer dazu ein, Kreislaufwirtschaft ganz praktisch kennenzulernen. Denn nachhaltiges Handeln ist nicht nur ein wichtiger Ansatz auf der Baustelle. Es steckt auch in den kleinen Entscheidungen des Alltags: ein Kleidungsstück weitergeben, einen defekten Gegenstand reparieren oder gebrauchte Materialien neu denken.

Zuschauen und selbst aktiv werden

So erzählt ein Kinoabend im City 46 die Geschichte von Barbara Buser, einer Pionierin des ressourcenschonenden Bauens, und regt zur Diskussion über neue Wege des Bauens und Wiederverwendens an. Wer lieber selbst aktiv wird, kann bei der Klima Quiz Night mit der bauteilbörse Bremen am Mittwochabend gemeinsam in Teams sein Wissen rund um Klima- und Ressourcenschutz testen. Am Sonntag folgt dann die Kleidertauschparty, bei der gut erhaltene Lieblingsstücke neue Besitzerinnen und Besitzer finden können, während zeitgleich im Klima Bau Zentrum das Repaircafé der Bremer Umwelt Beratung dabei unterstützt, Defektes zu reparieren, statt wegzuerwerfen.

Vielleicht beginnt Kreislaufdenken deshalb weniger mit der Frage, worauf verzichtet werden muss, sondern mit einer anderen: Was ist eigentlich noch gut – und was lässt sich daraus machen? Wer Dinge länger nutzt, repariert, tauscht oder weitergibt, hält nicht nur Materialien im Kreislauf, sondern entdeckt oft auch den Wert dessen neu, was längst vorhanden ist. Die Ressourcenwoche „re:think resources“ lädt dazu ein, genau diesen Perspektivwechsel auszuprobieren.

Mo – So, 2. – 8. Nov., Klima Bau Zentrum, Knochenhauerstraße 9.
Weitere Infos und Programm: klimabauzentrum.de/ressourcenwoche



2. bis 8. November 2026

re:think resources

Ressourcenwoche für die Bauwende:
Neue Ideen für zirkuläres Bauen,
Sanieren und Planen

- Ausstellung
- Vorträge
- Exkursionen
- Workshops



Weitere Infos und Anmeldung unter
klimabauzentrum.de/ressourcenwoche

**klima
bau
zentrum**

Gefördert von:

Die Senatorin für Umwelt,
Klima und Wissenschaft

 Freie
Hansestadt
Bremen

**energiekonsens – Klimaschutzagentur
für Bremen und Bremerhaven**

„Auf den Punkt“ im Hafenmuseum

Neue Mitmachausstellung vom kek Kindermuseum

Was ist eigentlich ein Punkt? Klingt erst einmal simpel – ist es aber gar nicht. Genau daraus macht das kek Kindermuseum jetzt eine ganze Schau. Noch bis zum 14. Februar 2027 ist im Hafenmuseum Bremen die neue Mitmachausstellung „Auf den Punkt“ zu erleben.

Das Besondere: Hier wird nicht nur geschaut, sondern vor allem ausprobiert und entdeckt. An 15 Mitmachstationen können Besucher:innen dem Punkt in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen auf die Spur kommen – in Sprache, Kunst, Natur, Musik, Handwerk, Kommunikation, Perspektive und sogar in der digitalen Welt. Entwickelt wurde die Ausstellung gemeinsam mit Künstler:innen aus Bremen.

Begleitet wird „Auf den Punkt“ von Workshops und zusätzlichen Angeboten. Neu sind unter anderem kostenlose Führungen für Senior:innengruppen sowie Familienführungen am Wochenende in verschiedenen Sprachen. Mitmachen sollen ausdrücklich alle – unabhängig von Alter, Herkunft oder Sprache. Besonders spannend ist die Aktion



Foto: kek

„Auf den Punkt gebracht“. Dort geht es um die Frage: Warum brauchen Kinder ein Museum? Besucher:innen können ihre Antwort direkt eintippen, woraufhin ein Nadeldrucker sie für alle sichtbar ausdruckt – natürlich Punkt für Punkt. Wer nicht vor Ort ist, kann auch von zu Hause aus per SMS, Website oder QR-Code mitmachen. So wächst die Ausstellung um viele persönliche Perspektiven stetig weiter.

Das kek Kindermuseum für Bremen e.V. steht seit über 20 Jahren für kreative Ausstellungen und Schulprojekte. „kek“ bedeutet Kinder erleben Kunst und Kultur – und genau darum geht es auch bei „Auf den Punkt“: spielerisch denken, selbst gestalten und Alltägliches neu betrachten. Übrigens: Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre ist der Eintritt dank der Sparkasse Bremen frei. (SM)

Geöffnet ist das Hafenmuseum für Einzelbesucher:innen freitags von 15 bis 18 Uhr sowie samstags und sonntags von 11 bis 18 Uhr. Für gebuchte Führungen gelten gesonderte Zeiten. Weitere Informationen: www.kek-kindermuseum.de



Foto: Focke Museum/M. Luther

Huchting vor 2000 Jahren

Die Landesarchäologie Bremen und das Focke-Museum zeigen im Roland-Center die Ausstellung „Huchting – Bremen links der Weser vor 2000 Jahren“. Im Mittelpunkt stehen neue Erkenntnisse zur frühen Geschichte Huchtings und zu Kontakten der Region mit dem Römischen Reich. Zu sehen sind archäologische Funde, darunter ein Holzkastenbrunnen aus dem Jahr 249 n. Chr., der 2017 in Kirchhuchting entdeckt wurde. Die Ausstellung zeigt, dass der Bremer Raum schon früh durch Handel, Migration und kulturellen Austausch mit anderen Regionen verbunden war. Ergänzend zeigt das Museum im Shoppingcenter seine Wissenswerkstatt Archäologie und informiert über seine Neuausrichtung. Das Haupthaus ist aktuell wegen Umbaus geschlossen – die neue Sammlungsausstellung ist für 2028 geplant. (SM)

Buntes Comeback für alle



Illustration: Rochak Shukla/Magnific

Bunt, laut und für alle offen: Im November kehrt das „Alle Inklusive Festival“ des Martinsclubs Bremen nach mehrjähriger Pause zurück und verwandelt das Kulturzentrum Schlachthof in einen Ort für Musik, Begegnung und Mitmachaktionen – bei freiem Eintritt. In der Kesselhalle erwartet Kinder, Familien und alle Interessierten ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit Pop, Rock, Punk, Rap und Musik zum Mitsingen und Tanzen. Mit dabei sind unter anderem Der Die Das Sammy, Brezel Göring & Psychoanalyse, Adi Scotheque, die inklusiven Gubenstreet Boys aus Berlin und die Martinsclub-Band Clubrock. Ergänzt wird das Festival durch kreative Angebote wie Siebdruck, Basteln und Improvisationstheater. Im Mittelpunkt steht der inklusive Gedanke: Alle Menschen sollen gemeinsam feiern, mitmachen und Kultur erleben können. Mit dem Schlachthof hat das Festival dafür in diesem Jahr eine neue, etablierte Bühne gefunden. (SM)

Samstag, 7. November, 16 bis 22 Uhr, Schlachthof

Vom Flattern und Fliegen

Sonderausstellung „Himmelwärts“ im Universum Bremen

Wie funktioniert Fliegen eigentlich – bei Tieren, bei Flugzeugen und bei uns Menschen? Mit dieser Frage beschäftigt sich die neue Sonderausstellung „Himmelwärts – vom Flattern und Fliegen“, die aktuell im Universum Bremen zu sehen ist. Auf rund 600 Quadratmetern lädt sie Besucher:innen ab acht Jahren dazu ein, die Faszination des Fliegens aus unterschiedlichen Perspektiven zu entdecken.

Im Mittelpunkt stehen zahlreiche interaktive Stationen, an denen naturwissenschaftliche und technische Prinzipien anschaulich vermittelt werden. So können Gäste im Luftstrom einen Ball durch einen Ringparcours steuern, schwebende Flugobjekte testen sowie in einer Papierfliegerwerkstatt eigene Modelle bauen und direkt erproben. Ein VR-Flugsimulator eröffnet zudem den Blick aus der Vogelperspektive.

Die Ausstellung spannt dabei einen weiten Bogen: von Insekten, Vögeln und

Fledermäusen über urzeitliche Flugsaurier bis hin zu modernen Fluggeräten wie Drohnen, Hubschraubern, Solar- und Elektroflugzeugen sowie großen Passagiermaschinen. Fossilienabgüsse, Tierpräparate und Modelle zeigen, wie sich das Fliegen in der Natur über Millionen Jahre entwickelt hat – und wie der Mensch diesen Traum schließlich technisch umgesetzt hat.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Vergleich von Tierwelt und Technik. Welche Flugkünstler sind besonders schnell, wendig oder ausdauernd? Begleitet wird „Himmelwärts“ von Veranstaltungen, Bildungsangeboten für Schulklassen und Sonderformaten wie einem Science-Slam. Der Besuch der Ausstellung ist im regulären Universum-Ticket enthalten. (SM)

Die Sonderausstellung ist bis 31. August 2027 zu sehen. Weitere Infos und das Begleitprogramm unter: www.universum-bremen.de



Von Flugzeugantrieb bis Tierpräparat: Im Universum Bremen dreht sich alles ums Fliegen.

Wiedersehen mit Muffin

Rolf Zuckowskis „Weihnachtsbäckerei“

„**D**ie Weihnachtsbäckerei“ kehrt 2026 nach Bremen zurück. Das beliebte Familienmusical mit den Liedern von Rolf Zuckowski ist im Dezember eine Woche lang im Metropol Theater zu erleben, der Vorverkauf hat bereits begonnen. Erzählt wird eine turbulente Vorweihnachtsgeschichte um drei Geschwister und ihren Hund Muffin, die ohne Eltern, mit leerem Kühlschrank und verschwundenem Rezept dennoch das Weihnachtsfest retten wollen. Eingebettet ist die Handlung in 20 bekannte Winter- und Weihnachtslieder. Die rund 75-minütige Inszenierung richtet sich an Menschen ab vier Jahren und zählt vielerorts längst zum festen Adventsprogramm. (SM)

Dienstag bis Montag, 15. bis 21. Dezember, Metropol Theater
Infos zu den Spielzeiten: www.metropol-theater-bremen.de



Foto: Morris Mac Matzen

Der Zauberer von Oz

Familienstück feiert Premiere



Foto: Jörg Landsberg

Im Theater am Goetheplatz hebt sich im November der Vorhang für einen echten Kinderbuchklassiker: „Der Zauberer von Oz“ kommt als Familienstück für alle ab 6 Jahren auf die Bühne. Regisseur Klaus Schumacher erzählt die berühmte Reise von Dorothy, die nach einem Wirbelsturm im geheimnisvollen Land Oz landet und dort mit Vogelscheuche, Blechmann und Löwe den Zauberer sucht. Die Bremer Inszenierung verspricht viel Theaterzauber mit Livemusik von Andy Einhorn, fantasievollen Kostümen und einem bewegten Bühnenbild. Im Mittelpunkt steht eine Geschichte über Mut, Herz, Klugheit und die Kraft von Gemeinschaft. (SM)

Premiere: Sonntag, 15. November, 16 Uhr, Theater am Goetheplatz

The Notwist

Foto: Bernd Hofmann

Indie-Pop aus Süddeutschland
Mi., 4. Nov., 20 Uhr, Schlachthof

Céline Lebescond (Orcah)

Akustikgitarre
Do., 5. Nov., 17.30 Uhr, Zentralbibliothek

16. Bremer Metal-Festival

Von Rock über Doom bis Stoner
Fr. und Sa., 6. und 7. Nov., jeweils ab
18 Uhr, Meisenfrei

Come

High-Voltage-Rock aus GB
Mo., 9. Nov., 20 Uhr, Litfass

Denis Fischer singt ...

... Liedgut von Achim Reichel
Mi., 11. Nov., 19.30 Uhr, Kirche St. Stephani

Zebrahead

Foto: Cesar Cifuentes

Kalifornischer Punk
So., 15. Nov., 20 Uhr, Schlachthof

Mighty Oaks

Dynamischer Indie-Folk
Do., 19. Nov., 20 Uhr, Modernes

Joe Bausch

True-Crime-Event
Do., 19. Nov., 19.30 Uhr, Bürgerhaus
VegeSack

Goldie.mp3 & Doubtboy

Blues aus Großbritannien
Mi., 25. Nov., 20 Uhr, Lila Eule

Bremen Reggae Time

Featuring Dr. Ring Ding
Sa., 28. Nov., 23 Uhr, Lila Eule



Foto: Maximilian Wührer

„Die größten Kränkungen waren oftmals gut gemeint“

Lisa Eckhart im Interview zu ihrer Zusatzshow „Ich war mal wer“ in der Glocke

Lisa Eckhart gehört zu den markantesten Stimmen der deutschsprachigen Kabarett- und Literaturszene: provokant, sprachbewusst und mit einer Bühnenpräsenz, die zwischen Hochkultur, Satire und kalkulierter Grenzüberschreitung oszilliert. Im Kurzinterview mit dem STADTMAGAZIN Bremen spricht sie über den inflationären Gebrauch von Sprache, gut gemeinte Kränkungen, die Fragilität privater Souveränität – und über ihre Zusatzshow in der Glocke.

Sie legen als Germanistin und Bühnenfigur großen Wert auf Sprache. Welches Wort vermissen Sie im heutigen Sprachgebrauch – und welches würden Sie am liebsten verbieten?

Verbieten würde ich nichts. Die Worte können ja nichts dafür. Wenn etwas enerviert, dann ist es ihr falscher und inflationärer Gebrauch. Ganz schlimm finde ich „gefühl“¹. Das streuen manche Menschen in „gefühl“ jeden Satz ein. Und es verstärkt nur den Irrglauben, was jemand fühlt, sei der oberste Gradmesser für Wirklichkeit. Was ich dagegen sehr mag und selten höre, ist: Mich deucht. Das ist das bessere „gefühl“². Es klingt nicht nur herrlich antiquiert, sondern zeugt auch sehr sympathisch von der Möglichkeit, sich zu irren.

Was löst es bei Ihnen aus, wenn Männer vermeintlich charmante Bemerkungen über Ihr Äußeres machen?

Mir ist immer lieber, man kommentiert mein Äußeres als den Inhalt meiner Texte. Wir alle

sind Ästheten, wenn auch aus verschiedenen Schulen. Nicht jeder ist Satiriker, ergo weit weniger befugt, darüber zu urteilen. Grundsätzlich sind viele tollpatschig, wenn es um Komplimente geht. Ich selbstverständlich auch. Am besten übt man sich in Nachsicht. Das hat größere Chance auf Erfolg, als wenn man andere belehrt. Man muss ihnen vergeben, denn sie wissen meist nicht, was sie reden. Und die größten Kränkungen waren oftmals gut gemeint.

Sie kontrollieren auf der Bühne jeden Ton. Wer oder was schafft es privat, Ihnen die Souveränität zu zerlegen?

Alles und jeder. Die Souveränität endet an der Bühnenkante. Ab da spreche ich meist so erratisch und leise, dass Menschen immer nachfragen müssen, ob und was ich denn gesagt habe. Darum versuche ich, mein Privatleben auf ein Minimum zu beschränken. In freier Wildbahn fühle ich mich nicht heimisch und vor Leuten, die nicht artig aufgereiht im Dunkeln sitzen, hab ich mich stets eher gefürchtet. Die Bühne ist das einzige Biotop, wo ich lebensfähig bin.

Bremen bekommt im Februar eine Zusatzshow: Ist dies eine Belohnung für gutes Publikum – oder ein Härte-test?

Das ist doch kein Gegensatz. Dort, wo ich aufgewachsen bin, war jeder Härte-test zugleich eine Belohnung. So ist auch eine Zusatzshow immer eine Mischung aus Nachsitzen und Zugabe. (KW)

Mittwoch, 10. Februar 2027, 20 Uhr, Glocke

Open Air mit Take That

Die Galopprennbahn wird im Sommer 2027 zur Bühne für einen besonderen Pop-Abend

Für Fans dürfte diese Nachricht Erinnerungen wecken und Vorfreude entfachen: Take That kommt im Sommer 2027 nach Bremen. Ende Juni 2027 macht die britische Popband im Rahmen ihrer „Dreamers Tour 2027“ Station auf der Galopprennbahn. Damit wird ein Abend angekündigt, an dem einstige Teenie-Träume wahr werden dürften. Mit Hits aus mehr als drei Jahrzehnten Bandgeschichte und neuen Songs im Gepäck verspricht das Konzert, ein besonderes Open-Air-Erlebnis zu werden.

Die Galopprennbahn bietet dafür die passende Kulisse. Als besondere Open-Air-Location hat sie sich als stimmungsvoller Veranstaltungsort etabliert und dürfte auch für den Auftritt von Take That den passenden Rahmen liefern – mit Sommeratmosphäre und Festivalgefühl unter freiem Himmel.

Die Tour ist zugleich Teil eines neuen Kapitels der Band: Take That haben ihr neues Studioalbum „Dreamers“ angekündigt, das noch in diesem Jahr erscheinen soll. Außerdem erschien mit „Feel My Love“ im September eine neue Single, die einen ersten Vorgeschmack auf das kommende Album liefert.

Für Fans von Gary Barlow, Mark Owen und Howard Donald ist klar: Dieser Abend könnte einer der musikalischen Höhepunkte des Jahres werden. Der Ticketvorverkauf hat bereits begonnen. (SM)

Samstag, 26. Juni 2027, 20 Uhr, Galopprennbahn Bremen



Gary Barlow, Mark Owen und Howard Donald (v. l.) stehen als Take That im Juni 2027 auf der Bühne der Galopprennbahn. Foto: United Talents

Berliner Liedermacher

Lennart Schilgen gastiert mit: „... macht nichts! Lieder vom Schleifen und Schleifen lassen“



Foto: Marvin Ruppert

Die Wohnung versinkt im Chaos, die Welt steht gefühlt mal wieder vor dem Untergang – und Lennart Schilgen macht: nichts. Na gut, fast nichts. Denn der Berliner Liedermacher versteht es wie kaum ein anderer, aus vermeintlicher Untätigkeit funkelnde Kunst zu machen. Er denkt nach über all das, was liegen bleibt, über Schleifen und Wiederholungen, über das Scheitern im Kleinen und

die Absurditäten des Alltags – und formt daraus kluge, fein gearbeitete Lieder voller Witz, Wärme und doppeltem Boden. Bekannt wurde Schilgen unter anderem mit seiner „Reinhard-Mey-Parodie zum Niederknien“ und der charmant-hintergründigen Mitsing-Hymne „Dafür hab ich ein Leben“. Auch in seinem neuen Programm bleibt er ein Meister der Zwischentöne, der aus Unvermögen Selbstermächtigung gewinnt und sich mit feinem Humor durch die Widersprüche des Lebens singt. Mit Schalk, Metaebene und sprachverspielten Gedichten zwischen Unsinn und Poesie präsentiert er sein Liveprogramm „... macht nichts! Lieder vom Schleifen und Schleifen lassen“. (SM)

Samstag, 21. November, 20 Uhr, Kito in Vegesack

Der schönste Start in den Sonntag SONNTAGS-BRUNCH

Im Restaurant Leander im GOP Variété-Theater Bremen erwarten Sie köstliche Brötchen- und Brotsorten, raffinierte Fisch-, Wurst- und Käsevariationen, frisch zubereitete Eierspezialitäten und süße Genüsse wie Honig aus der Wabe oder heiße Waffeln. Zusätzlich bedienen Sie sich an Zarahs Dinner-Bufferet. Frisch aufgebrühter Filterkaffee, Ronnefeldt Teespezialitäten, heiße Schokolade, hausgemachte Smoothies und Wellness-Wasser sind inklusive.

jeden Sonntag ab 11 Uhr

35,50 Euro pro Person



GOP. Variété-Theater
Bremen

variete.de



Eleganz und Anmut

Das International Festival Ballet tanzt zu Tschaikowskis „Schwanensee“

Mit „Schwanensee“ präsentiert das International Festival Ballet einen der berühmtesten und beliebtesten Ballettklassiker überhaupt. Das Meisterwerk von Pjotr Iljitsch Tschaikowski gilt für viele bis heute als Inbegriff des klassischen Balletts und begeistert seit Generationen mit seiner Verbindung aus großer Musik, poetischer Erzählfkraft und vollendeter Tanzkunst.

Im Mittelpunkt steht die romantische Geschichte von Prinz Siegfried, der sich in die Schwanenprinzessin Odette verliebt. Sie ist Opfer eines bösen Zaubers, und nur die Kraft wahrer Liebe kann sie erlösen. Aus dem märchenhaften Stoff entsteht ein emotionales, bildgewaltiges Bühnenerlebnis, das von Sehnsucht, Schönheit und dem Sieg der Liebe erzählt.

Die Aufführung des International Festival Ballet verspricht eine Inszenierung voller Eleganz, Anmut und technischer Präzision. Begleitet von einem Orchester entfaltet Tschaikowskis weltberühmte Musik ihre ganze Ausdruckskraft. Berühmte Szenen wie der „Tanz der vier kleinen Schwäne“ stehen dabei ebenso für die zeitlose Popularität des Werkes wie die großen Ensembleszenen und Pas de deux, die „Schwanensee“ zu einem Höhepunkt des klassischen Repertoires machen.

Zum besonderen Zauber der Produktion tragen auch das opulente Bühnenbild und die



prachtvollen Kostüme bei. So entsteht eine verträumte, märchenhafte Interpretation, die den Klassiker neu aufleben lässt.

Das International Festival Ballet zählt zu den renommierten klassischen Kompanien weltweit. Die 42 Tänzerinnen und Tänzer vereinen höchste technische Qualität mit frischer Bühnenpräsenz. So wird „Schwanensee“ zu einem eindrucksvollen Kunstwerk, das auch nach mehr als 100 Jahren nichts von seiner Faszination verloren hat. (SM)

Sonntag, 27. Dezember, 20 Uhr, Metropol Theater



Ulrich Noethen liest Uwe Timm

Ulrich Noethen, einer der profiliertesten deutschen Schauspieler, widmet sich in einer Lesung Uwe Timms Novelle „Die Entdeckung der Currywurst“. Mit seiner markanten Stimme verleiht Noethen der Geschichte um Lena Brücker und die Legende der Currywurst-erfindung eindringliche Präsenz.

Die 1993 erschienene Novelle, längst ein Klassiker der Gegenwartsliteratur und in mehr als 20 Sprachen übersetzt, verknüpft Kriegsende, Erinnerung und Alltagsgeschichte auf kluge Weise. Ein literarischer Abend mit Schauspielkunst und feinem Erzählertalent. (SM)

Montag, 9. November, 20 Uhr, Metropol Theater

Unheilig gibt Zusatzshow

Nach ausverkauftem Novembertermin folgt im Januar das Zusatzkonzert in der ÖVB-Arena

Das Comeback ist geglückt: Der Graf und Unheilig sind zurück – und das erfolgreicher denn je. Mit ihrem aktuellen Album „Liebe Glaube Monster“, das direkt auf Platz 1 der deutschen Albumcharts einstieg, meldete sich die Band eindrucksvoll zurück. Nach der riesigen Resonanz auf die ersten Konzerte und einer bereits ausverkauften Show am 14. November in der ÖVB-Arena dürfen sich Fans nun über einen weiteren Termin freuen: Am 8. Januar 2027 kommt Unheilig für eine Zusatzshow erneut nach Bremen.

Besonders erfreulich für alle, die bislang noch kein Ticket ergatterten konnten: Ab sofort sind zusätzliche, attraktive Sitzplätze im Innenraum verfügbar. Damit gibt es nun neue Chancen, das umjubelte Live-Come-



Foto: Erik Weiss

back der Band doch noch mitzuerleben. Die Tour steht unter dem Titel „Liebe Glaube Monster Tour 2026/27“, als Special Guest sind Alexander Eder & Band mit dabei.

Neben der Arenatour setzt Unheilig auch musikalisch neue Akzente: Im September erschien die neue Single „Meilenweit“, am 6. November folgt die „Winter Edition“ des Gold-Albums „Liebe Glaube Monster“ mit sechs neuen Songs, Akustikversionen und weiteren besonderen

Aufnahmen. Für Fans bedeutet das: ein Wiedersehen voller Emotionen – und ein weiteres Kapitel eines der bemerkenswertesten deutschsprachigen Musik-Comebacks der vergangenen Jahre. (SM)

Freitag, 8. Januar 2027, 19 Uhr, ÖVB-Arena



VERLOSUNG

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

Bühne frei für starke Komik

Gerburg Jahnke versammelt Lieblingskolleginnen



Foto: Harald Hoffmann

Gerburg Jahnke lädt ein – und bringt dafür Lieblingskolleginnen unterschiedlichster Genres, Generationen und Temperamente auf die Bühne. Ihr Format „Frau Jahnke hat eingeladen“ versteht sich als selbstbewusste Antwort auf das längst überholte Klischee, es gebe zu wenige gute Frauen in Kabarett und Comedy. Die Künstlerinnen sind da, sie sind viele – und sie stehen für Witz, Haltung, Musik, Slapstick, Poesie und pointierte Bühnenkunst. Mal politisch, mal böse, mal absurd, mal charmant – jeder Abend verläuft anders und lebt von Spontaneität, Vielfalt und live entstehender Energie. Gerade das macht den Reiz der Show aus: kein Schema, keine Routine, sondern ein Abend voller Überraschungen. Und inzwischen, so Jahnke augenzwinkernd, kommen sogar Männer zu den Damenshows – freiwillig. (SM)

Samstag, 14. November, 20 Uhr, Glocke

<p>NACHT der MUSICALS Das Original FROZEN • TANZ DER VAMPIRE • ALADDIN • CATS KÖNIG DER LÖWEN • MOULIN ROUGE u.v.m.</p> <p>08.02.27 Bremen - Metropol Theater</p>	<p>FALCO MEETS AMADEUS Von den Machern von FALCO DAS MUSICAL</p> <p>22.02.27 Bremen - Metropol Theater</p>
<p>BEAT IT! live Mit den größten Hits von MICHAEL JACKSON</p> <p>23.02.27 Bremen - Metropol Theater</p>	<p>ELVIS DAS MUSICAL</p> <p>01.03.27 Bremen - Metropol Theater</p>

WESER KURIER TICKETS: WWW.COFO.DE COFO ENTERTAINMENT

IHR RECHT – EINFACH ERKLÄRT

Rechtsirrtümer im Arbeitsleben

Dienstag, 1. Dezember 2026,
18 – 19.30 Uhr

Kultursaal der Arbeitnehmerkammer
Bürgerstraße 1, 28195 Bremen

Anmeldung erforderlich:
recht@arbeitnehmerkammer.de



Arbeitnehmerkammer
Bremen

Kino für die Ohren

NDR Elbphilharmonie Orchester in der Glocke

Großes Kino für die Ohren: Das NDR Elbphilharmonie Orchester lädt zu einem Konzertabend voller Fantasie, Abenteuer und berühmter Filmmusik ein. Im Mittelpunkt stehen live gespielte Soundtracks aus Klassikern wie „Der Herr der Ringe“ und „Jurassic Park“ sowie aus neueren Blockbustern wie „Avatar“, „Black Panther“ und „Drachenzähmen leicht gemacht“. Mit ihrem opulenten Orchestersound verwandeln die Musiker:innen den Konzertsaal der Glocke in einen Kinosaal für die Ohren – und auch für die Augen, denn die Entstehung der Musik lässt sich live auf der Bühne mitverfolgen. Geleitet wird das Konzert von Stefan Geiger, Soloposaunist des Orchesters und ausgewiesener Experte für Film- und Videospiel-musik. (SM)



Dirigent und Soloposaunist
Stefan Geiger. Foto: Paul Schirnhöfer

Sonntag, 29. November, 18 Uhr, Glocke

Oerding kommt

Open Air 2027 auf der Galopprennbahn Bremen



Foto: Yvonne Goldschmidt

Für Bremen wächst die Vorfreude auf die Open-Air-Saison 2027: Johannes Oerding kommt im nächsten Sommer für eine seiner ausgewählten Shows auf die Galopprennbahn. Zwischen Mai und Juli stehen bundesweit nur sieben Open-Air-Termine auf dem Plan – umso erfreulicher ist es, dass Bremen dabei ist.

Das Publikum darf sich auf einen Abend unter freiem Himmel freuen, bei dem Johannes Oerding seine größten Hits und aktuelle Songs auf die Bühne bringt. Mit seiner markanten Stimme, seiner nahbaren Art und großer Liveerfahrung zählt er seit Jahren zu den erfolgreichsten Deutschpop-Künstlern des Landes. Drei Nummer-eins-Alben, Gold- und Platin-Auszeichnungen sowie ausverkaufte Konzerte sprechen für sich.

Die Galopprennbahn Bremen bietet dafür die passende Kulisse: viel Atmosphäre, Sommerfeeling und beste Voraussetzungen für einen besonderen Konzertabend. (SM)

Freitag, 25. Juni, 20 Uhr, Galopprennbahn Bremen

Meister Konzerte

KLASSIK FÜR BREMEN

- 11.12.26 **Sarah Willis** The Sarahbanda
Cuban Christmas
- 06.02.27 **Naturally 7** Closer Look
Best of a-cappella
- 08.02.27 **Bruckner Orchester Linz**
Markus Poschner | Julia Hagen
- 28.04.27 **Grigory Sokolov** Klavierabend

meisterkonzerte-bremen.de · Tel 040 450 110 130



Sarah Willis & The Sarahbanda © Yvonne Goldschmidt



Wuff!

„Der Dackel. Eine Ikone geht Gassi“:
Humorvolle und kritische Schau in
der Kunsthalle Bremen

Ab Ende Oktober rückt die Kunsthalle Bremen einen ungewöhnlichen Protagonisten ins Zentrum: den Dackel. Die Ausstellung „Der Dackel. Eine Ikone geht Gassi“, kuratiert von Annett Reckert, läuft bis zum 28. März 2027 und widmet sich erstmals umfassend der Rolle des Tieres in der Kunst. Rund 120 historische und zeitgenössische Werke zeichnen den Weg des Dackels vom Jagdhund über den bürgerlichen Begleiter bis zur popkulturellen Trendfigur nach. Vertreten sind unter anderem Pablo Picasso, Max Liebermann, David Hockney, Andy Warhol und Rosemarie Trockel. Gezeigt werden Malerei, Zeichnung, Fotografie, Video, Installation und Performance. Leihgaben kommen aus renommierten internationalen Sammlungen. Die Schau nähert sich dem Motiv humorvoll sowie kritisch und zeigt den Dackel als Muse, Familienmitglied, Helfer und Kult-



Ylla (Camilla Henriette Koffler), Four Dachshunds, um 1948, s/w-Fotografie, © 2025 Pryor Dodge

objekt. An ausgewählten Tagen dürfen auch Dackel und kleine Hunde die Ausstellung besuchen. (SM)

Samstag, 31. Oktober, bis Sonntag, 28. März 2027, Kunsthalle Bremen
Infos: www.kunsthalle-bremen.de

Punkrock zum Mitsingen

Spike & The Gimme Gimmes



Foto: FR

Spike & The Gimme Gimmes sind wohl eine der spaßigsten Coverbands aller Zeiten. Seit 1995 begeistert die US-Supergroup mit mitreißenden Punkrock-Versionen bekannter Pop-Songs. Im Herbst kehrt die Band für sechs Termine nach Deutschland zurück. Gegründet wurde sie von Musikern wie Spike Slawson, Fat Mike, Chris Shiflett, Joey Cape und Dave Raun. Heute tritt die Gruppe in wechselnden Formationen rund um Frontmann Spike Slawson auf. (SM)

Freitag, 6. November, 20 Uhr, Schlachthof



VERLOSUNG

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

GALOPP RENNBahn BREMEN

KINGS OF RAP FESTIVAL BREMEN

KOOL SAVAS

EKO FRESH • CURSE • LAKMANN • OLLI BANJO • YAKO OK

24.06.2027

GALOPPRENNBAHN BREMEN

TICKETS: EVENTIM.DE

WESER REPORT

JOHANNES OERDING

OPEN AIRS 2027

25.06.

BREMEN

GALOPPRENNBAHN

WESER REPORT GALOPP RENNBahn KPS

TAKE THAT

DREAMERS

EUROPEAN TOUR 2027

26. JUNI 27

GALOPPRENNBAHN BREMEN

radio bremen® WESER REPORT

„Der Freak unter den Freaks“

Sven Regener liest im Theater am Goetheplatz aus „Frankie und Freddie“

Foto: Charlotte Goltermann



Seit Jahrzehnten begleitet Sven Regener seine Leser:innen mit Figuren, die einem zugleich fremd und erstaunlich vertraut vorkommen. Im neuen Roman führt er Frank Lehmann und seinen Bruder Freddie wieder zusammen – und knüpft damit an eine Geschichte an, die lange in der Luft lag. Im Gespräch erzählt der gebürtige Bremer, wie Dialoge und innere Monologe entstehen, warum er keine realen Menschen eins zu eins abbildet und weshalb ihn bis heute mehr interessiert, was zwischen Menschen passiert, als das exakte Abhaken historischer Wirklichkeit.

Die Idee zu „Frankie und Freddie“ wirkt, als hätte sie schon länger in der Luft gelegen. War das tatsächlich so?

Ja, unbedingt. Am Ende von „Der kleine Bruder“ ist das ja eigentlich schon angelegt. Da trifft Frank seinen Bruder Freddie wieder, der aus diesem Pillenprojekt kommt, als Proband völlig zerstört. Da steckt schon drin, dass diese Geschichte noch nicht zu Ende erzählt ist.

Frank Lehmann wirkt in Ihren Romanen oft wie ein sehr normaler Mensch, fast wie ein Korrektiv inmitten all der Künstler, Sonderlinge und Aufgeregten. Täuscht dieser Eindruck?

Das ist eigentlich genau das Interessante an ihm. Unter diesen ganzen Freaks ist er selbst der Freak. Die anderen haben Ziele, Ehrgeiz, Kunstansprüche, Karrieren im Kopf – und argumentieren im Grunde fast so, wie Eltern das sonst tun würden: Du musst doch was aus dir machen. Und Frank, der in der Kneipe arbeitet, sagt einfach: Wieso? Das ist doch ein guter Job, einer muss ihn doch machen. Gerade das macht ihn zum Außenseiter. Aber er liebt diese Leute ja auch. Es sind

seine Freunde, seine Bekannten, Menschen, mit denen er gern zusammen ist. Er ist nur eben nicht so wie sie.

Wie entstehen diese Dialoge und Gedankengänge, die sich über Seiten entfalten?

Da ist viel innerer Monolog dabei. Frank denkt ja ununterbrochen, und wir erfahren diese Gedanken in ihrem Fluss, manchmal sprunghaft, manchmal kreisend. Das ergibt sich aus der Sache selbst. Wenn eine Geschichte einmal in Gang gekommen ist, entwickelt sich vieles fast organisch. Dann interessiert mich zum Beispiel: Was passiert, wenn Frank endlich dieses Gespräch mit seinem Bruder bekommt und es ganz anders läuft, als er sich das vorgestellt hat? Was sagen die sich? Können die sich helfen? Wie gehen sie mit dieser darunterliegenden Melancholie um – mit dem Ende der Jugend, vielleicht auch mit dem Ende einer bestimmten Form von Gemeinsamkeit?

Frank Lehmann hat zu vielen Leserinnen und Lesern eine erstaunlich enge Beziehung, obwohl er ihnen biografisch oft fern ist. Woran liegt das?

Ich möchte schon, dass man sich mit ihm identifizieren kann, auch wenn man etwas ganz anderes macht, einem anderen Geschlecht angehört, jünger oder älter ist oder in einer ganz anderen Zeit lebt. Die frühen Lehmann-Geschichten liegen inzwischen mehr als 40 Jahre zurück. Aber bestimmte Erfahrungen lassen sich trotzdem nachvollziehen. Man muss ja auch kein dänischer Prinz sein, um Hamlet zu verstehen. Mein Anspruch ist, Figuren so stark wie möglich zum Leben zu bringen.

Viele Leser:innen erkennen in Ihren Figuren Menschen wieder, denen sie

selbst einmal begegnet sind. Schreiben Sie aus direkter Erinnerung?

Nicht eins zu eins. Ich schreibe nicht über real existierende Personen, das würde ich gar nicht wollen. Da hätte ich auch Skrupel, weil man solchen Menschen leicht Unrecht tut. Aber natürlich tragen die Figuren Züge von mir und von anderen, die ich kenne. Daraus setzt sich dann etwas Neues zusammen. Und manchmal erfüllt man sich als Schriftsteller auch heimlich Wünsche, erzählt Dinge auf eine Weise, dass niemand mehr erkennt, was vielleicht einmal ein realer Ausgangspunkt war. Das ist ja der Unterschied zur Autobiografie. Mich interessieren Figuren, die auch für mich neu sind. Ich lerne die beim Schreiben erst kennen.

Ihre Romane spielen oft in den 1980er-Jahren. Wie viel Erinnerung und wie viel Recherche steckt darin?

Recherche mache ich eher wenig. Manchmal muss ich schon noch mal nachsehen, ob irgendetwas örtlich oder zeitlich plausibel ist. Aber es ist eben keine Reportage. Wenn ich schreibe, da stand irgendwo eine Telefonzelle, dann ist mir nicht so wichtig, ob sie dort ganz genau so gestanden hat. Diese Welt muss stimmig sein, aber nicht dokumentarisch. Natürlich sollte der Siewall den Ostertorsteinweg kreuzen und nicht irgendetwas anderes. Solche Dinge kriegt man aus der Erinnerung aber meistens noch hin.

Was viele umtreibt: Wird die Geschichte von Frank Lehmann noch weitergehen – vielleicht sogar bis in die Gegenwart?

Möglich ist das alles. Aber die entscheidende Frage ist nicht, ob man wissen möchte, wie es weitergeht. Die Frage ist: Ist das interessant genug für einen Roman? Wenn ich ein Jahr oder zwei Jahre an einem Buch arbeite, dann muss mich das selbst wirklich fesseln. Wenn ich beim Schreiben keinen Spaß habe, kann ich schlecht erwarten, dass andere beim Lesen Spaß haben. Und mit dem Hier und Jetzt tue ich mich ohnehin schwer. Wenn ich mit einem Roman fertig bin, ist die Gegenwart, über die ich schreiben wollte, schon wieder vergangen. Außerdem fehlt mir für die unmittelbare Gegenwart oft der Abstand. Journalismus hat die Aufgabe, das Jetzt zu beschreiben. Literatur braucht, glaube ich, oft ein wenig Distanz.

Viele würden trotzdem wahnsinnig gerne wissen, was Herr Lehmann heute macht...

Ja, das verstehe ich total. Ganz ehrlich: Ich würde das auch gern wissen. Aber ich weiß es noch nicht. (MÄR)

Donnerstag, 19. November, 19 Uhr, Theater am Goetheplatz

Festivalfieber mitten im Winter

HOLIDAY ON ICE bringt die neue Show MIRAGE vom 19. bis 21. Februar in die ÖVB Arena

Müssen Festivals eigentlich immer im Sommer stattfinden? Keineswegs! Mit seiner neuen Show MIRAGE verwandelt HOLIDAY ON ICE die ÖVB-Arena mitten im Winter in eine schillernde Festivalwelt. Vom 19. bis 21. Februar 2027 gastiert die Produktion mit sieben Vorstellungen in Bremen. Das Publikum erwartet eine Mischung aus spektakulärer Luftakrobatik, waghalsigen Stunts und aufwendigen Inszenierungen.

MIRAGE nimmt das Publikum mit auf eine Reise zu einem legendären Festival in einem exklusiven Inselresort. Hier dreht sich alles um große Träume, Ruhm und die Frage, was im Leben wirklich zählt. Im Mittelpunkt steht der Star des Abends, der zwischen Blitzlichtgewitter, Freundschaft und Rivalität eine überraschende Erkenntnis gewinnt: Nicht der größte Applaus macht glücklich, sondern die Menschen, die einem nahestehen.

Die Inszenierung orientiert sich an der Ästhetik moderner Musikfestivals. Dynamische Bühnenbilder, intensive Lichteffek-



Foto: HOI / Morris MacMatzen

te und die entsprechende Musik erschaffen immer neue Szenerien und ziehen das Publikum mitten ins Geschehen.

Auch sportlich setzt MIRAGE neue Akzente: Erstmals rückt HOLIDAY ON ICE das sogenannte Stuntskating ins Zentrum einer Produktion: Rasante Manöver, gewagte Sprünge und akrobatische Einlagen sorgen für Tempo und Nervenzickel.

Für MIRAGE stehen 35 Eiskunstläufer:innen aus zwölf Nationen auf dem Eis. Sie bringen nicht nur sportliche Höchstleistungen mit, sondern müssen auch bei anspruchsvollen Choreografien, schnellen Kostümwechseln und aufwendigen technischen Abläufen perfekt zusammenspielen.

19. bis 21. Februar 2027, ÖVB Arena. Weitere Infos: www.oevb-arena.de

**Drei Haselnüsse
für Aschenbrödel**

**Der Originalfilm
mit LIVE-Orchester**

Göttinger Symphonieorchester · Stefanos Tsialis LEITUNG

Sa. 19. Dezember 2026
16 & 19.30 Uhr **Die Glocke Bremen**

Film/Philharmonic Edition · Film mit Genehmigung der Deutschen Kinemathek im Auftrag der DEFA Stiftung · Musik mit Genehmigung von Pro-Yox Music Publishing

**BACH
IN
SPACE**

WERKE VON JOHANN SEBASTIAN BACH
LIVE ZU NASA-BILDERN AUS DEM ALL

MONA ASUKA, KLAVIER

DIE GLOCKE BREMEN
SO 20. DEZEMBER 2026

Tickets: eventim.de · Alle bekannten VVK-Stellen

ALEGRÍA
THE JOY OF MUSIC
Veranstalter: MünchenMusik

Foto: Pamela Rußmann



Lesung mit Sebauer

Die österreichische Autorin Johanna Sebauer liest in der Albatros Buchhandlung aus ihrem neuen Roman „Popóm“. Die preisgekrönte Schriftstellerin ist zum zweiten Mal im Fedelhören zu Gast. In surrealistischer Weise erzählt sie von Identität, Doppelgängertum und den Zumutungen der Gegenwart. Buchhändler Michael Hockel freut sich auf Sebauers Rückkehr nach der „furiosen Lesung“ 2023, „bei der viele Tränen gelacht wurden“. (SM)

Donnerstag, 5. November, 20 Uhr, Albatros Buchhandlung, Fedelhören 91

Pop mit Seele

Stefanie Heinzmann singt im Metropol Theater

Mit ihrer „Circles Tour 2026“ macht Stefanie Heinzmann auch im Metropol Theater Halt. Die Schweizer Pop- und Soulsängerin, bekannt für ihre kraftvolle Stimme und große Bühnenpräsenz, lädt ihr Publikum zu einer musikalischen Reise zwischen Funk, Soul und gefühlvollen Pop-Klängen ein.

Begleitet von ihrer Band entsteht ein intensives Liveerlebnis, das handgemachte Musik und emotionale Nähe verbindet. Die Tour führt durch ausgewählte bestuhl-

te Theater und Konzerthäuser in Deutschland und der Schweiz. „Circles“ steht dabei für den Kreislauf des Lebens, Menschlichkeit und Verbundenheit. Genau diese Haltung prägt auch Heinzmanns Konzerte: Mit Ehrlichkeit, Wärme und ausdrucksstarken Songs schafft sie eine besondere Atmosphäre und eine enge Verbindung zu ihrem Publikum. (SM)

Donnerstag, 5. November, 20 Uhr, Metropol Theater

Foto: Maximilian König



Foto: PR

K-Pop als Kino-Event

K-Pop ist längst ein weltweites Phänomen: Aufwendig inszenierte Shows, präzise Choreografien und eine enge Bindung zwischen Bands und Fans machen den Erfolg des koreanischen Pop-Genres aus. Anfang November bringt der CineStar Kristall-Palast Bremen ein besonderes Konzerterlebnis auf die große Leinwand und zeigt im Rahmen der Reihe CineSpecial die „Stray Kids World Tour <RUN IT> LIVE VIEWING“. Fans dürfen sich auf kraftvolle Songs, starke Bilder und große Bühnenergie freuen. (SM)

Samstag, 7. November, 13 und 17.15 Uhr, CineStar Kristall-Palast

Chris Tall

Neues Programm: „Keep Laughing“



Foto: Robert Maschke

Chris Tall kommt im November nach Bremen: Mit seinem neuen Programm „Keep Laughing“ ist der Hamburger Comedian Ende des Monats in der ÖVB-Arena zu erleben. Nach dem Erfolg seiner jüngsten Tour und dem gefeierten Finale im Hamburger Volksparkstadion setzt Tall erneut auf einen Mix aus Selbstironie, Alltagsbeobachtungen und direkter Publikumsnähe. Das Publikum kann sich auf einen temporeichen Abend freuen – mit Pointen aus dem echten Leben und jeder Menge Situationskomik. (SM)

Freitag, 20. November, 20 Uhr, ÖVB-Arena



VERLOSUNG

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

Wenn der Saal singt

Alexander Klaws über
Weihnachtsgefühle
auf der Bühne

Foto: Dominik Flohr



Mit seiner „A Very Special Musical Christmas Tour 2026“ kommt Alexander Klaws ins Metropol Theater Bremen. Im Interview spricht er über Weihnachtsstimmung, spontane Momente auf der Bühne und darüber, warum jedes Konzert anders wird.

Herr Klaws, was darf das Publikum bei Ihrer „A Very Special Musical Christmas Tour 2026“ erwarten?

Ich möchte es in meine Welt entführen – oder besser gesagt in meine Welten. Ich bringe meine großen Songs mit, teils neu arrangiert und in ein weihnachtliches Gewand versetzt. Dazu kommen Welthits, die für mich oft mit Kindheitserinnerungen verbunden sind, und natürlich Musical-Hymnen aus Rollen, die ich selbst schon spielen durfte. Es wird ein Abend mit Musik, Geschichten und Anekdoten. Mir ist wichtig, die Menschen für ein paar Stunden aus dem Alltag herauszuholen und in eine besondere Weihnachtsstimmung zu versetzen.

Das klingt nach mehr als einem klassischen Konzert. Gibt es einen roten Faden?

Ja, den gibt es. Schon bei der Setlist achten wir darauf, dass Übergänge entstehen und der Abend nicht einfach durcheinandergewürfelt wirkt. Aber es gibt keine komplett durchgeschriebene Geschichte und keine fest vorgeschriebene Moderation. Vieles entsteht mit dem Publikum und in dem Moment auf der Bühne. Ich bin da sehr spontan, und genau das macht für mich den Reiz aus.

Also bewusst weniger perfekt durchinszeniert?

Genau. Weihnachten soll für mich nicht stressig oder überinszeniert wirken. Es geht nicht um den nächsten großen Effekt, sondern um Wärme, Nähe und Spontaneität. Am Ende darf sich das trotzdem wie ein geschlossener Abend anfühlen.

Was macht die Tour 2026 besonders?

Wir haben das Format in den vergangenen Jahren immer weiterentwickelt, und dieses Mal wird wieder vieles neu – auch die Bühne. Wir wollen das Weihnachtsgefühl wirklich in jede Stadt mitbringen: stimmungsvoll, besonders und emotional.

Welche Rolle spielt das Publikum?

Eine große. Wenn am Ende alle gemeinsam Weihnachtslieder singen, sind das oft die schönsten Momente. Dann merkt man, was Weihnachten ausmacht: gemeinsames Erleben. (MÄR)

Dienstag, 24. November, 19.30 Uhr, Metropol Theater

IHR RECHT – EINFACH ERKLÄRT

Der erste Eindruck zählt – Bewerbungstipps für Anschreiben und Lebenslauf

Dienstag, 10. November 2026,
17 – 19.30 Uhr

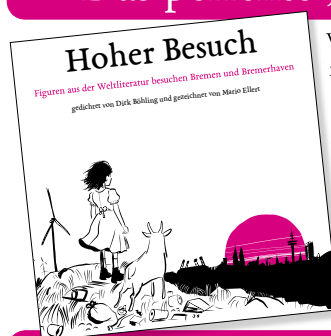
Raum 129, 1. Etage
Bürgerstraße 1, 28195 Bremen

Anmeldung erforderlich:
recht@arbeitnehmerkammer.de



Arbeitnehmerkammer
Bremen

Das perfekte „Mitnehmssel“



Was haben Miss Marple, Sherlock Holmes und Don Quichote gemeinsam? Sie alle gehören zur literarischen Weltgeschichte – und besuchen Bremen und Bremerhaven. In achtzehn kurzen, humorvollen Gedichten entdecken berühmte Figuren der Literatur bekannte Orte der Region auf ihre ganz eigene Weise.

Jetzt
neu!

Das neue Büchlein • Ab sofort im Handel
Preis: 6,90 €, Format: 148 x 148 mm, 44 Seiten

KOOPMANN
CONCERTS & PROMOTION

JETZT
TICKETS
SICHERN!



14.11.26 BREMEN
GERBURG JAHNKE



17.11.26 BREMEN
TINA DICO



16.01.27 BREMEN
FLORIAN SCHROEDER



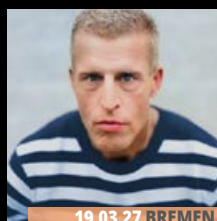
21.01.27 OLDENBURG
RALF SCHMITZ



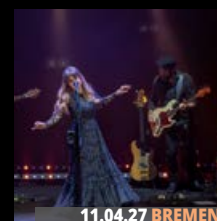
29.01.27 BREMEN
BEN BECKER



10.02.27 BREMEN
LISA ECKHART



19.03.27 BREMEN
BENJAMIN VON
STUCKRAD-BARRE



11.04.27 BREMEN
RUMOURS OF
FLEETWOOD MAC



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

Laut und lässig

Triggerfinger schlagen live ihr neues Kapitel auf

Foto: Charlie de Keersmaecker



Wenn Triggerfinger auf die Bühne gehen, treffen Druck, Eleganz und rohe Rockenergie aufeinander. Im November ist die belgische Band in Bremen zu erleben. Seit ihrer Gründung 1998 in Antwerpen steht die Gruppe für einen kraftvollen Sound zwischen Hard-Rock, Blues-Rock und Stoner-Rock sowie für intensive Live-auftritte. Größere Bekanntheit erlangten Triggerfinger 2012 mit ihrer akustischen Version von „I Follow Rivers“, später spielten sie auch als Support der Rolling Stones im Hyde Park. Mit dem im September dieses Jahres erschienenen Album „Tarmac“ meldete sich die Band nach längerer Pause zurück. Im Oktober folgte außerdem ein Cover von „Wannsee“ von den Toten Hosen – als Dankeschön für jahrelange Einladungen als Support-Act.

Zur aktuellen Besetzung von Triggerfinger gehören Sänger und Gitarrist Ruben Block, Schlagzeuger und Sänger Mario Goossens sowie Bassist Geoffrey Burton, der für die Liveshows und die neue Phase der Band dazustieß. Zuvor prägte über viele Jahre Paul Van Bruystegem, bekannt als Monsieur Paul, den Sound der Gruppe am Bass. Er verließ Triggerfinger 2023 aus gesundheitlichen Gründen und verstarb im Oktober 2025. (SM)

Donnerstag, 5. November, 20 Uhr, Lagerhaus



VERLOSUNG

Wir verlosen 1 x 2 Tickets unter www.stadtmagazin-bremen.de

Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld – Infos für (werdende) Eltern

Di., 24. November 2026, 18 – 19.30 Uhr

Kultursaal der Arbeitnehmerkammer
Bürgerstraße 1, 28195 Bremen

Anmeldung erforderlich:
recht@arbeitnehmerkammer.de



Arbeitnehmerkammer
Bremen

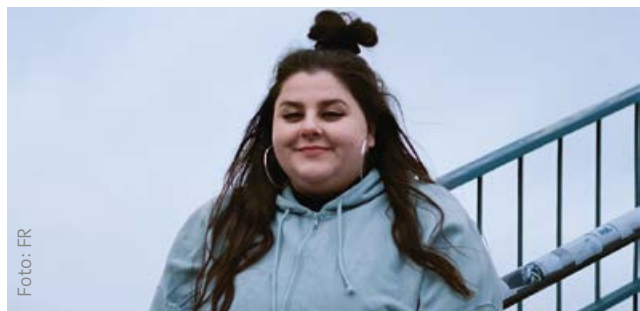


Foto: FR

Witzige Konfrontationen

Rebecca Pap, bekannt aus dem Comedy-Format „Falsch, aber lustig“ und dem Podcast „Anti Alles“, geht mit ihrem ersten Soloprogramm „Azizam“ auf Tour. Darin erzählt sie von Zuschreibungen und Blicken, mit denen sie konfrontiert ist: als Frau, als vermeintliche Ausnahme, wenn es um Humor geht, als Person, die nach ihrer Herkunft gefragt wird, als Hartz-IV-Kind, als Kind ohne Vater, als jemand, der aneckt, laut ist und nicht zu übersehen. (SM)

Freitag, 27. November, 20 Uhr, Lagerhaus

Zwischen Jazz und Havanna

Im Duo: Marialy Pacheco und Maite Hontelé



Foto: Jonas Müller

Publikumsliebling Marialy Pacheco hat sich für ihr diesjähriges Konzert im Sendesaal die niederländische Trompeterin und Flügelhornistin Maite Hontelé eingeladen. Gemeinsam verbinden die beiden Künstlerinnen Jazz, lateinamerikanische Traditionen und improvisatorische Freiheit zu einem intensiven musikalischen Dialog. Dabei treffen zwei außergewöhnliche Biografien und eine gemeinsame Leidenschaft für die vielschichtigen Klangwelten Lateinamerikas aufeinander.

Die aus Kuba stammende Pianistin Marialy Pacheco gilt als eine der spannendsten Stimmen zwischen Jazz, afro-kubanischer Musik und klassischer Virtuosität. Mit technischer Brillanz, rhythmischer Raffinesse und großer Ausdruckskraft gestaltet sie ihr Spiel kraftvoll und nuanciert zugleich. Maite Hontelé ergänzt dies mit ihrem warmen, strahlenden Ton auf Trompete und Flügelhorn. So entsteht ein ebenso intimes wie mitreißendes Konzerterlebnis. (SM)

Freitag, 6. November, 19.30 Uhr, Sendesaal

Blues-Dichterin Aja Monet

US-Künstlerin gastiert erstmals in der Hansestadt

Mit Aja Monet kommt im Herbst eine außergewöhnliche Künstlerin erstmals nach Bremen. Die Grammy-nominierte Blues-Poetin aus Brooklyn verbindet Lyrik, Musik und Haltung zu einem intensiven Bühnenerlebnis. Ihre Texte kreisen um schwarzen Wider-

stand, Liebe und die Suche nach Freude – mal zart, mal kämpferisch, immer eindringlich. Bereits mit 19 Jahren gewann sie den renommierten Nuyorican Grand Slam Poetry Award und steht seither in der Tradition engagierter Dichter:innen, die soziale Bewegungen mitprägen. Nach Auftritten auf bedeutenden Jazzfestivals und in großen Konzerthäusern bringt Aja Monet nun ihr zweites Studioalbum „The color of rain“ mit auf Europatour. In Bremen ist damit

eine Künstlerin zu erleben, die Worte und Musik mit großer Kraft verbindet. (SM)

Freitag, 13. November, 21 Uhr, Theater am Goetheplatz/Kleines Haus

Bremen im Walzerrausch

Ein Abend mit Strauß, Schwung und Humor



Es gibt Momente, auf die man sich vorbehaltlos freuen darf: Seit 1996 verzauberte die „Wiener Johann Strauß Konzert-Gala“, das österreichische Original mit Kendlingers K&K Philharmonikern & Ballett, sein Publikum in ganz Europa. Das Programm ist ein musikalischer Jungbrunnen, an dem selbst Könige und Kaiser ihr wahres Vergnügen hätten. Der Abend offeriert neben den unverkennbaren Evergreens der Strauß-Dynastie traditionell auch vielerlei Raritäten. Zudem ist erfrischender Humor ein Markenzeichen dieser Konzertreihe. Freuen darf man sich beispielsweise auf die Schnellpolka „Ohne Sorgen“, den Marsch „Wien bleibt Wien“, den festlichen „Kaiserwalzer“, den schwelgerischen Donauwalzer und den unverwüstlichen „Radetzky-Marsch“. Und das Beste: Hierfür muss man nicht einmal nach Wien reisen – Wien kommt nach Bremen. (SM)

Samstag, 30. Januar 2027, 19 Uhr, Glocke

LIVE BEGINNT HIER

Nordwest
TICKET

Feuerwerk der Turnkunst
hope

Mo., 4. Januar & Di., 5. Januar 2027
ÖVB-Arena Bremen

JETZT
NEWSLETTER ABONNIEREN
UND NICHTS MEHR VERPASSEN!



Psychologische Hochspannung

„Misery“ mit Heidi Jürgens läuft noch bis zum 22. November im Boulevardtheater Bremen

Stephen Kings Roman „Misery“ (in der deutschen Version: „Sie“) wurde ein Verkaufsschlager, der Film mit Kathy Bates in der Hauptrolle ein Publikumserfolg. Jetzt bringt das Boulevardtheater die literarische Vorlage als Kammerspiel auf die Bühne des Hauses in Woltmershausen – mit Heidi Jürgens in der Hauptrolle.

Zum Inhalt: Als der Schriftsteller Paul Sheldon (Marc Gelhart) die Hauptfigur seiner Romanserie „Misery“ sterben lässt, glaubt er sich befreit – nun kann er endlich tiefgründige Literatur schreiben! Doch gerade, als er seinen ersten anspruchsvollen Roman beendet hat, gerät er in einen Auto-unfall ...

Er erwacht in fremder Umgebung und sieht in das Gesicht einer unbekannten Frau: Annie Wilkes (Heidi Jürgens). Sie hat ihn aus dem Autowrack gezerzt und ihn in ihren abgeschiedenen Bauernhof gebracht, um ihn zu versorgen. Es stellt sich heraus, dass Annie nicht nur eine kompetente Krankenschwester, sondern auch Pauls größter Fan mit einer überirdischen Liebe zu seiner Romanfigur Misery ist.

Als sie erfährt, dass Misery im neuesten Buch gestorben ist, reagiert Annie brutal: Sie zwingt den geschwächten Paul, ein neues Buch zu schreiben, in dem Misery wieder aufersteht – eher lässt sie ihn nicht gehen. In dem abgelegenen Bauernhof entbrennt ein Spiel von gegenseitigen Abhängigkeiten, das sich bis hin zur körperlichen Gewalt steigert.



Marc Gelhart und Heidi Jürgens spielen die Hauptrollen in „Misery“.

Foto: Boulevardtheater Bremen

Hauptdarstellerin Heidi Jürgens tat sich anfangs schwer mit ihrer Rolle, da sie den Stoff als ziemlich brutal empfand: „Irgendwann habe ich verstanden, dass man sich einer solchen Figur nur nähern kann, wenn man sie wirklich in der Tiefe versteht. Wenn ich nachvollziehen kann, was in ihr vorgeht, kann ich es auch spielen.“

Insgesamt erwartet die 55-Jährige einen dichten Abend mit psychologischer Spannung und vielen Emotionen. „Im Kern ist

„Misery“ ja ein Kammerspiel zwischen zwei Menschen“, sagt Jürgens. „Das Fesselnde ist diese ständige Frage: Wie kommt er da wieder raus? Man fiebert mit, man erlebt die Machtverschiebungen, man hasst die Figur vielleicht, hat zwischendurch aber womöglich auch Mitleid mit ihr. Genau diese Brüche machen den Abend so intensiv.“ (MÄR)

Alle Termine und Spielzeiten unter www.boulevardtheater-bremen.de

**BOULEVARD
THEATER
BREMEN** seit 2021

MISERY

Vom 28. Oktober bis 22. November

Verschenken
Sie besondere
Momente zu
Weihnachten!

**OMA WIRD
VERKAUFT**

Vom 27. bis 29. November

„Der Räuber Hotzenplotz“

Musiktheater für Familien und Kinder ab 6 Jahren

Foto: Jörg Landsberg



Mit dem „Räuber Hotzenplotz“ bringt das Theater Bremen im Oktober einen Kinderbuchklassiker als Familienoper auf die Bühne – mit Witz und einer bewusst zeitgemäßen Sicht auf den Stoff von Otfried Preußler. Die Geschichte aus dem Jahr 1962 bleibe unverkennbar, werde aber neu akzentuiert, erzählen die beiden Baritone Avi Fagerfjäll und Elias Gyungseok Han, die Kasperl und Seppel singen.

Für Avi Fagerfjäll liegt der Reiz der neuen Fassung darin, dass sie „dieses kindliche Widerstandsmoment“ stärker in den Mittelpunkt rücke: „Ich glaube, im Kern war der Fokus damals schon derselbe, nur anders verpackt. Jetzt wird daraus eine Räubergeschichte im zeitgenössischen Kontext.“ Auch optisch setzt die Inszenierung auf eine Mischung aus Vertrautem und Neuem. „Die Zipfelmütze ist dabei“, sagt Elias Gyungseok Han, anderes werde spielerisch übersetzt – „die Kiste ist keine klassische Holzkiste voller Sand, sondern ein Lieferrucksack, den wir mit Popcorn füllen“.

Auch im Zusammenspiel von Kasperl und Seppel setzt die Bremer Inszenierung neue Akzente. Fagerfjäll beschreibt es als „Geschwisterverhältnis“ – also nicht als festgelegte Gegensätze, sondern als Figuren, die sich auf Augenhöhe reiben, ergänzen und gemeinsam tragen. Für Familien und Kinder halte die Inszenierung zudem viele starke Theatermomente bereit. Besonders hervor hebt Fagerfjäll dabei Fabian Düberg als Petrosilius Zwackelmann: „Er verbindet Grusel und Komik auf erstaunlich, eindringliche Weise. Ich kenne fast niemanden, der so ein Kunststück vollbringen kann.“

Und was erwartet das Publikum musikalisch? Die 2023 uraufgeführte Oper von Sebastian Schwab sei, so Han, „vielfältig, zugänglich, aber gesangstechnisch durchaus anspruchsvoll“. So entsteht ein Musiktheaterabend, der Kinder wie Erwachsene mitnimmt, mit dem Publikum spielt und Grusel sowie Komik bereithält. (SM)

Infos und Spielzeiten unter:
www.theaterbremen.de

Avi Fagerfjäll (links oben) und Elias Gyungseok Han (unten) verkörpern in „Der Räuber Hotzenplotz“ Kasperl und Seppel.

Fotos: Nicole Siemers, Tobias Kruse

Musikalische Zeitreise

Premiere: „Halbstark – als der Beat aus Bremen kam“

Piet (Marvin Kopp) ist frustriert. Der Bremer Teenager will weg, am besten nach Hamburg, um dort Musik zu machen und groß rauszukommen. Doch als sich eine ältere Dame zu ihm gesellt, kommt plötzlich alles anders ...

Nicht nur, dass sie ihm von den 60er-Jahren erzählt – der Zeit, als Bremen zur Hauptstadt der Beatmusik wurde. Sie nimmt ihn via Zeitreise auch noch mit ins Jahr 1965, wo sich Piet dann im Übungsraum der Hot Krauts wiederfindet, einer jungen Band aus Bremen, bei der zufällig gerade ein Gitarrist ausgefallen ist. Das Schicksal nimmt seinen Lauf.

„Wir wollten nach ‚Lale‘ und ‚Elvis‘ jetzt ein musikalisches Stück auf die Bühne bringen, das genau diese legendäre Zeit widerspiegelt“, sagt Regisseur und Theaterleiter Dirk Böhling.

Zusätzlich ist im Foyer des Hauses eine Ausstellung mit Plakaten, Fotos und Anekdoten zur Beat-Ära in Bremen geplant. (MÄR)

Premiere am Freitag, 6. November, 19 Uhr, Packhaustheater

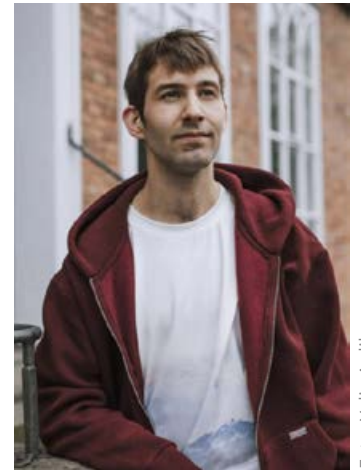


Foto: Yulia Ardlian

Marvin Kopp spielt den Piet.

SCHAUSPIEL

DER ZAUBERER VON OZ

Familienstück ab 6 Jahren
nach dem Kinderbuch von Lyman Frank Baum
Regie: Klaus Schumacher
Premiere 15. November, 16 Uhr im Theater am Goetheplatz

THEATERBREMEN

Fotos: Magnific, KW



Was ist das? Ein Rätsel in Bildern

Der November bringt mit Wind, Regen und buntem Blattwerk die typische Herbststimmung in die Stadt. Unser Bilderrätsel lädt deshalb zu einer blätterreichen Entdeckungstour durch die farbenfrohe Jahreszeit ein: Die Fotos zeigen drei bekannte Laubblät-

ter, wie sie jetzt überall von den Bäumen fallen. Wissen Sie, um welche Blätter es sich handelt? Tragen Sie die Begriffe in die Kästchen ein und nehmen Sie bis zum 15. November mit dem richtigen Lösungswort an der Verlosung unter www.stadtmagazin-bremen.de teil.

1

	3		11	7			8
--	---	--	----	---	--	--	---

2

4		2		6	5				10
---	--	---	--	---	---	--	--	--	----

3

		1		9	
--	--	---	--	---	--

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Auflösung Bilderrätsel Oktober:

1. LIEBESAPFEL
2. BABBELER
3. EIS WIE SAHNE

Lösung: FAHRSPASS



THEATERBREMEN



VERLOSUNG

Wir verlosen ein Familienticket für vier Personen für „Der Räuber Hotzenplotz“ am Do., 3. Dezember, 18 Uhr, im Theater am Goetheplatz (Infos dazu auf Seite 65).

IMPRESSUM

STADTMAGAZIN BREMEN

Herausgeber & Verlag:

WESER-KURIER Mediengruppe
Magazinverlag Bremen GmbH
Martinistraße 43, 28195 Bremen
04 21 / 36 71-49 90
info@stadtmagazin-bremen.de

Geschäftsführung:

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

Redaktion:

Martin Märtens (Redaktionsleitung),
Kristina Wiede, Christina Ivanda,
Femke Liebich

Autor:innen:

Dirk Böhling, Matthias Höllings,
Thomas Joppig, Jann Raveling

Grafik/Layout: B.O. Beckmann

Korrektorat: AdNord Media GmbH

Titelbild: Friedhard Neumann

Anzeigen:

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

Anzeigenannahme:

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

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.

www.stadtmagazin-bremen.de

Das schnelle News-Update am Morgen.



Jetzt
Newsletter
abonnieren!



weser-kurier.de/newsletter

**WESER
KURIER**

Nimm den Stress nicht mit ins Bett

aok.de/schlafgut



Glühwein, Geschenke, große Gefühle



Entdeckt ab dem **20.11.** in unserer **weihnachtlichen ShoppingWelt** die schönsten Geschenke, Wintertrends und Eventhighlights. Erlebt die große Eröffnung mit einer tollen Show der Stage School Hamburg und genießt **das Late Night Shopping bis 22 Uhr.**

Kommt vorbei und lasst euch verzaubern!



**Eröffnungsshow
„Magic Musical
Moments“**

20.11.2026,
19 & 21 Uhr

- ★ Weihnachtsmarkt
- ★ Eislaufbahn
- ★ Weihnachtsexpress „Molli“
- ★ Zauberstab-Ausgabe
- ★ Disco on Ice



Für weitere Informationen
QR-Code scannen

entdeckt bei
dodenhof

Denn es ist deine Welt.