

# Küstengeflüster.

Das Beste zwischen Weser & Nordsee

Essen &  
Trinken –  
mit Rezept  
zum *Nach-  
kochen*

## WELLNESS & GESUNDHEIT

Entspannt saunieren

*Die besten Tipps für die Sauna*

## STADT, LAND, STRAND, FREIZEIT

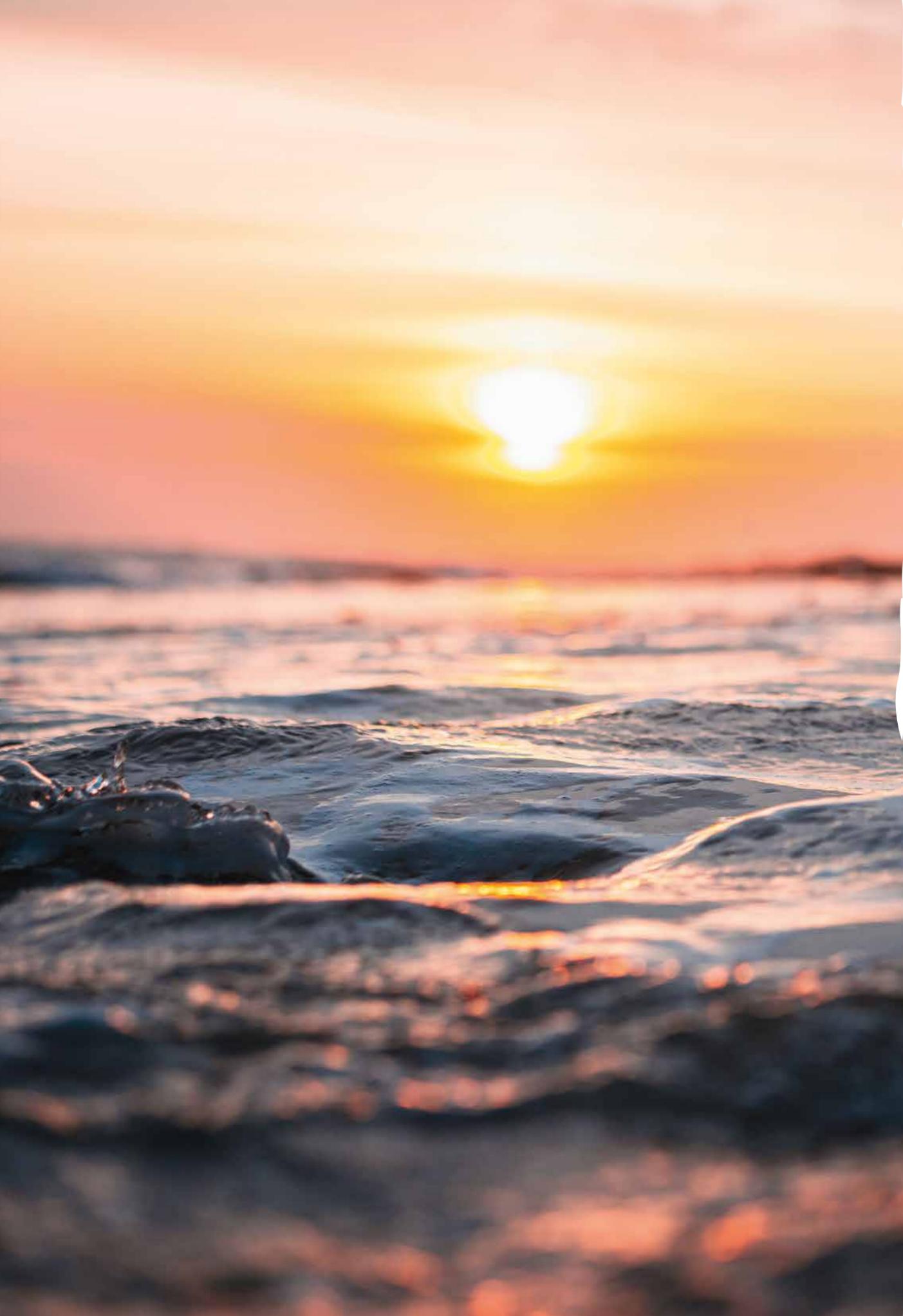
Abwechslungsreiche Küstenregion

*Entdecken Sie die vielfältige Nordsee*

## HEIRATEN IN DER REGION

Exklusive Spots für Hochzeitsfotos

*Der Junggesellenabschied am Meer*



*Psst... zwischen Weser und Nordsee erleben Sie unvergleichliche Momente. Denn die Region hat unbeschreiblich viel zu bieten – von Wasser, Moor und Wald über idyllische Dörfer und sehenswerte Städte bis hin zu Fisch und mehr, Entspannung und Abenteuer. Die besten Tipps für eine fantastische Zeit an der Küste flüstern wir Ihnen mit unserem Küstengeflüster, für Urlauber, für Menschen von hier, für alle, die sich in Bremerhaven, Cuxhaven und umzu wohlfühlen.*

Auch in Herbst und Winter hat unsere schöne Küstenregion allerhand Besonderheiten zu bieten. **Entdecken Sie in der neuen Ausgabe die Bremerhavener Häfen** einmal ganz hautnah – von Museumsschiff bis hin zu traditionsreichen Köstlichkeiten ist in der Seestadt für jeden was dabei. Oder lassen Sie bei einem winterlichen Spaziergang das **Schloss Ritzbüttel in Cuxhaven** auf sich wirken. Wer es historisch mag, sollte sich die Geschichte des Steinzeitdorfes „**Feddersen Wierde**“ **an der Wurster Nordseeküste** nicht entgehen lassen. Und wie wäre es danach mit einem schönen Saunagang? Denn auch in puncto Wellness und Gesundheit lohnt sich jederzeit ein Besuch im Norden. Die Norddeutschen feiern bekanntermaßen gern ausgelassen – überzeugen Sie sich selbst davon und finden Sie die besten Spots für den nächsten Junggesellenabschied. Und alle, die sich schon auf die nächste Camping-Saison vorbereiten wollen, unterstützen wir mit einem exklusiven Ratgeber. **Es gibt, wie immer, jede Menge zu entdecken.**



*Also lehnen Sie sich zurück und nehmen sich etwas Zeit zum Schmökern – wir wünschen Ihnen viel Spaß und eine schöne Auszeit am Meer!*

*Was die Küste so zu flüstern hat.*

Entdecken Sie das Beste zwischen Weser & Nordsee

# Inhalt

## 06 Bremerhaven

Von Hafen zu Hafen  
*Ausflugstipps drinnen und draußen*

## 10 Cuxhaven

Herbst und Winter in Cuxhaven  
*Die Nordsee zur kalten  
Jahreszeit genießen*

## 14 Die besten Hotels

Übernachtungen mit Sternchen  
*Der Sterne-Guide für Hotels*

## 16 Wurster Nordseeküste

Feddersen Wierde  
*Die Geschichte eines Steinzeitdorfes*

## 18 Essen & Trinken

Norddeutsche Küche  
*Kulinarische Traditionen mit  
und ohne Fisch – inkl. Rezept*

## 23 Dit & Dat

Flohmärkte in der Region  
*Auch im Winter auf  
Schnäppchenjagd*

## 24 Heiraten

Jungesellenabschied an der Nordsee  
*Unvergessliche Erlebnisse mit Freunden*

## 26 Heiraten

Die perfekte Foto-Location  
*Etwas Meer zur Hochzeit*

## 28 Wellness & Gesundheit

Schwimmen und Saunieren  
für die Seele  
*Machen Sie es sich gemütlich –  
inkl. Benimmregeln für die Sauna*

## 31 Dit & Dat

Kleine Strandkorbkunde  
*So unterschiedlich wie die Meere*

## 32 Geestland

Abwechslungsreiches Geestland  
*Viele Ortschaften, eine Stadt*

## 34 News & Events

Was gibt's Neues zwischen  
Weser & Nordsee  
*Mit exklusiven Veranstaltungsempfehlungen*

## 36 Wattenmeer

Mehr als Watt  
*Die besonderen Lebensräume  
im Wattenmeer*

## 38 Camping

Was passt am besten zu mir?  
*Vor- und Nachteile von  
Wohnwagen und Co.*

## 40 Freizeit & Kultur

Action wie Sand am Meer  
*Indoor-Spaß für die ganze Familie*



## Von Hafen zu Hafen

# Ausflugstipps

*Bremerhaven trägt den Hafen schon im Namen – wenn auch in der niederdeutschen Schreibweise. Die Schifffahrt gehört zur DNA der Seestadt. Von Nord bis Süd ist sie geprägt von verschiedenen Hafengebieten. Zwischen Container-Riesen, Museumsschiffen und Fischställen gibt es dort jede Menge zu sehen.*

Die gigantischen Ausmaße des Container-Terminals Bremerhaven lassen sich aus der Distanz nur erahnen. Mit fast fünf Kilometern ist die Kaje am Westertor eine der längsten der Welt. Der Zutritt zum Container-Hafen ist für Besucher verboten. Einen guten Blick können Sie aber zum Beispiel vom Deich im nördlichsten Stadtteil Weddewarden auf das unablässige Treiben am Containerhafen werfen.

### **Der größte Parkplatz der Welt**

Autos, so weit das Auge reicht: Das Auto-Terminal Bremerhaven gilt als der größte Parkplatz der Welt. PKW, LKW und Sonderfahrzeuge aller Art werden hier umgeschlagen. Nicht zu übersehen sind die beeindruckenden Autofrachter, die von Weitem auch für große Häuser gehalten werden könnten.

Einen Eindruck von den Dimensionen des Container- und des Autoterminals gewinnen Sie bei einer Rundfahrt vom Zolltor Rotersand bis zum Zolltor an der Wurster Straße – ob mit dem Rad oder dem Auto. Es werden auch Schiffsrundfahrten ab dem Neuen Hafen angeboten.

### **Museumsschiffe und Shopping**

Das touristische Herz Bremerhavens schlägt rund um den Alten und Neuen Hafen in der Stadtmitte. Schicke Yachten, eindrucksvolle Traditionsschiffe und der schöne Deich laden zu Spaziergängen an der Wasserkante ein. ➤

Am Alten und am Neuen Hafen locken außerdem sehenswerte Attraktionen wie das Klimahaus, das Auswandererhaus, der Zoo am Meer und das Deutsche Schifffahrtsmuseum jedes Jahr hunderttausende Besucher an. Gleich nebenan liegen die Einkaufswelten des Moin-Outlets und des Columbus-Centers. Auch an Regentagen gibt es hier also jede Menge Abwechslung.

### Fischgenuss für jeden Geschmack

Im Stadtsüden liegt der Fischereihafen. Obwohl die Glanzzeiten der Hochseefischerei hier längst vorbei sind, stehen Seelachs, Hering & Co. immer noch im Mittelpunkt. Rund 220.000 Tonnen Fisch verarbeiten die hiesigen Betriebe nach wie vor pro Jahr. In den Restaurants, Imbissen und Fachgeschäften rund um das Schaufenster Fischereihafen findet sich köstlicher Fischgenuss für jeden Geschmack – von der einfachen Frikadelle im Brötchen bis zum erlesenen Vier-Gänge-Menü.

Mit einem kurzen Spaziergang vom „Schaufenster“ entlang der Straße „Am Fischbahnhof“ und der „Lengstraße“ können Sie die mit neuem Leben gefüllten Backstein-Packhallen auf sich wirken



lassen und dabei den einen oder anderen Leckerbissen mitnehmen. Besonders die riesige Packhalle X zeugt von der Rolle Bremerhavens als ehemals größter Fischereihafen Kontinentaleuropas.

Der Fischereihafen reicht bis zur südlichsten Spitze Bremerhavens. Damit endet auch die Rundfahrt durch die Seestadt entlang und rund um ihre zahlreichen Bassins und Wasserflächen. Von Nord nach Süd, von den Container-Riesen bis zu den Fischstäbchen. ●



In Bremerhaven gibt es viel zu entdecken!

## Bremerhavens Häfen:

Zahlen und Fakten



### Container-Terminal

Kajen-Länge: 4,9 Kilometer  
41 Containerbrücken  
Liegeplätze für 14 Container-Riesen  
Terminalfläche: Fast 2,9 Millionen Quadratmeter

### Auto-Terminal

Rund 1,7 Millionen Fahrzeuge pro Jahr  
Rund 100.000 Stellplätze für PKW  
Gesamtfläche: 240 Hektar



### Kreuzfahrt-Terminal

Mehr als 50.000 Passagiere pro Jahr  
Vor Corona: rund 165.000 Passagiere pro Jahr  
38 Ankünfte und Abfahrten von Kreuzfahrtschiffen 2021



### Fischereihafen

Verarbeitung von 220.000 Tonnen Fisch im Jahr  
Gut 75 Unternehmen rund 4.000 Beschäftigte in der Nahrungsmittel-Branche  
Täglich mehr als 7 Millionen Fischstäbchen produziert



bummeln

einkaufen

genießen

entdecken

# Columbus Shopping Center

columbus-center.de  
Mo-Sa bis 19:00 Uhr





# Herbst und Winter in Cuxhaven

## Die Nordsee zur kalten Jahreszeit genießen

*Dick eingemummelt mit Mütze und Schal am Strand spazieren gehen:  
Die Nordsee in der kalten Jahreszeit zu genießen, hat etwas sehr Wohltuendes.  
Wer Wind und Kälte nicht scheut, genießt die frische und gesunde Meeresbrise und  
wärmt sich später bei einer heißen Tasse Tee und einem guten Buch wieder auf.  
Mitunter sind die Strände von Duhnen, Döse und Sahlenburg menschenleer und  
wunderschön. Aber Cuxhaven bietet so viele andere Möglichkeiten für Ihre  
Freizeitgestaltung in den Herbst- und Wintermonaten.*



### Wattwandern auch in Herbst und Winter

Gefütterte Gummistiefel von Vorteil: Ein sehr schöner Programmpunkt für einen erholsamen und dennoch aktiven Aufenthalt in Cuxhaven ist eine winterliche Wattwanderung. Es geht zwar in der Regel nicht klassisch zur Insel Neuwerk, aber kundige Wattführer informieren rund um Pflanzen und Tiere im besonderen Lebensraum. Ob für Schulklassen, Einzelpersonen oder Familien, im Internet finden sich in jedem Fall Wattführer für die kalte Jahreszeit. Und anschließend haben Sie sich ein leckeres Fischbrötchen redlich verdient!

### Schloss Ritzebüttel mit Park

Von Kabarett und Konzerten, über Vorträge und Lesungen bis hin zu interessanten Kunstausstellungen – das über 600 Jahre alte Schloss Ritzebüttel ist ein Veranstaltungsort, der sicher auch für Ihren Besuch in der Region etwas zu bieten hat. Über 500 Jahre, von 1394 bis 1937, war das spätmittelalterliche Schloss eine Exklave der Stadt Hamburg. Von hier aus konnten die Hamburger Amtmänner vor allem die Unterelbe gut kontrollieren. So war das Schloss Ritzebüttel mit seinen großen Ländereien ein wertvolles Gut für Hamburg. >



„  
**Kleinere Fachgeschäfte,  
 leckere Gastro und alteingesessene  
 Boutiquen locken im Lotsenviertel  
 Kaufbegeisterte an.**

Inmitten eines wunderschönen Parks gelegen, ist das malerische Schloss auch für Spaziergänger ein attraktives Ausflugsziel. Mit vielen Skulpturen und einer hübschen Teichanlage lässt sich hier – mitten in der Stadt – sehr angenehm verweilen. Übrigens: Im Schloss kann auch geheiratet werden! Mehr über schöne Orte zum Heiraten und für unvergessliche Bilder lesen Sie ab Seite 24.

#### Shoppen in Cuxhaven

Wer zwischen Wattwandern und Teetrinken auch ein bisschen flanieren möchte, hat in Cuxhaven wirklich viele Möglichkeiten. Die Einkaufsachse vom Ritzebüttler Schloss bis zum Kämmerplatz bildet das Zentrum der Cuxhavener City. Hier finden Sie zahlreiche Geschäfte, Cafés, Restaurants und Boutiquen. Etwas weniger geschäftig geht es in den vielen kleinen Lädchen in Duhnen, Döse und Sahlenburg zu. Und im Alten und Neuen Fischereihafen warten zusätzlich maritime Shops sowie Fischrestaurants auf Ihren Besuch. Kleinere Fachgeschäfte, leckere Gastro und alteingesessene Boutiquen locken im Lotsenviertel Kaufbegeisterte an. Pluspunkt: Das Lotsenviertel ist barrierefrei, fahrradfreundlich und dazu von besonderem maritimen Charme.



*Meer - Zeit  
im Winter*



Döser Seedeich 2 & 4 • 27472 Cuxhaven • T. 04721 35044 • info@villa-hus-austernbank.de • villa-hus-austernbank.de

Hotel HUS KIEK IN DE SEE  Hotel VILLA CALDERA  
 Seaside Apartments AUSTERNBANK



Direkt an der  
Elbmündung  
am Deich in  
Cuxhaven

#### Schneeflöckchen, Weißröckchen

Glühwein, gebrannte Mandeln und eine wunderbar adventliche Atmosphäre: Der Weihnachtsmarkt am Schloss Ritzebüttel ist ein herrliches Muss zwischen dem 23. November und dem 28. Dezember. Eine lebensgroße Krippe am Schlosseingang, Bratwurst- und Punschbuden, ein Karussell für die Kinder und weihnachtliches Handwerk bringen Sie in aller schönste Weihnachtsstimmung.

Darüber hinaus gibt es eine weitere Attraktion im weihnachtlichen Duhnen: Am 25.12. öffnet der Duhner Festtagsmarkt an der Strandpromenade seine Pforten. Leckere heiße und kalte Getränke, Crêpes, Bratwürste und kulinarische Köstlichkeiten verwöhnen Sie bei frischer Meeresbrise über das Weihnachtsfest hinaus. Besucher und Einwohner Cuxhavens feiern hier in bester Stimmung den Übergang ins neue Jahr! •



### Weihnachtliche Märkte

**23. November bis  
28. Dezember**

**Weihnachtsmarkt am  
Schloss Ritzebüttel**

**25. Dezember 2022  
bis 1. Januar 2023**

**Duhner Festtagsmarkt an  
der Strandpromenade**



**VOM BESTEN  
NUR DAS FEINSTE**

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Montag geschlossen | Dienstag u. Mittwoch 14 - 18 Uhr  
 Donnerstag geschlossen | Freitag 10 - 17 Uhr  
 Samstag 10 - 14 Uhr

Strichweg 35 | 27472 Cuxhaven  
 Tel. 04721-4363760 | www.weinschmeckerei-cux.de  
 info@weinschmeckerei-cux.de



**UNSER HERBSTANGEBOT**

 PALADIN DRAGO ROSSO 2019, Venetien	 PALADIN SYRAH 2020, Venetien
---	---

statt € 11,25 pro Flasche **nur € 7,90**

gegen Vorlage dieses Gutscheins.  
 Angebot gültig bis zum 31. Oktober 2022.



Erleben Sie im ATLANTIC Hotel Sail City individuelle und persönliche Gastlichkeit im zeitgemäßen und design-orientierten Ambiente. Hier wird ihr Aufenthalt zu einem unvergesslichen Moment.

# Übernachtung mit Sternchen

## Was macht ein besonders gutes Hotel aus?

Ansprüche von Hotelgästen können sehr verschieden sein. Der eine wünscht sich ein verträumtes Landhaus, mitten in der Natur zum Abschalten. Während sich der nächste auf ein Designhotel mit perfekter City-Lage freut. Bei Service und Ausstattung gibt es aber klare Linien. Was Sie genau zu erwarten haben, verrät Ihnen die Anzahl der Hotel-Sterne. Besuchen Sie beispielsweise eines der Häuser der ATLANTIC Hotel Gruppe in unserer Region. Das Hotelpersonal vor Ort verwöhnt Sie gerne.

### Klassifizierung im Kurzüberblick

Hotel-Sterne vergibt bei uns die Deutsche Hotelklassifizierung GmbH, ein Tochterunternehmen des Deutschen Hotel- und Gaststättenverbandes (DEHOGA). Jedes Hotel kann sich freiwillig um die Stern-Vergabe bewerben. Die Klassifizierung ist jeweils drei Jahre gültig.



#### 1 Stern – für einfache Ansprüche

Jedes Zimmer verfügt über ein Bad mit Dusche und WC. Zur Ausstattung gehören Fernseher, Tisch und Stuhl sowie Handtücher und Seife im Bad. Die Zimmerreinigung ist im Service inbegriffen.



#### 2 Sterne – ein Plus an Komfort

Ein Frühstücksbuffet sorgt für einen guten Start in den Tag. Die Mitarbeiter sind zweisprachig. Außerdem gibt es kleine Extras wie Duschgel im Bad, eine Leselampe am Bett und Nähzeug auf Nachfrage.



#### 3 Sterne – rund um die Uhr erreichbar

Das Personal ist jederzeit digital oder per Telefon erreichbar. Die Rezeption ist mindestens zehn Stunden täglich besetzt. Auf dem Zimmer gibt es Getränke und es wird ein Wasch- und Bügelservice angeboten.



#### 4 Sterne – Hotelbar und Zimmerservice

Die Rezeption ist mindestens 16 Stunden täglich besetzt und es gibt einen Getränke-Zimmerservice. Im Bad sind verschiedene Kosmetikartikel vorhanden. Eine Hotelbar plus Minibar im Zimmer bieten zusätzlichen Komfort.



#### 5 Sterne – wunschlos glücklich

Die Rezeption ist nonstop besetzt, Hotelpagen tragen das Gepäck. Gäste werden mit frischen Blumen auf dem Zimmer und einem Schuhputz-Service verwöhnt. Abends legt das Personal den Pyjama zurecht. ●

Für eine Sterne-Klassifizierung werden Hotels anhand von 270 Kriterien in folgenden Bereichen geprüft:

Allgemeine Hotelinformationen

Rezeption und Services

Zimmer

Gastronomie

Veranstaltungsbereich

Freizeit

Qualitäts- und Online-Aktivitäten

**Forsthaus**  
Ferienhotel am Dobrock

- † Frühstücksbrunch jeden Sonntag mit Reservierung
- † Familien- & Hochzeitsfeiern
- † Hausgemachter Kuchen & Waffeln
- † Kulinarische Spezialitäten und Wildgerichte
- † Leckere Burger
- † Besuchen Sie uns in unseren neu gestalteten Räumlichkeiten & auf unser Sonnen-Terrasse
- † Perfekt für die Pause beim Tagesausflug

Forsthaus - Ferienhotel am Dobrock  
Hasenbeckallee 39, 21789 Wingst  
Tel. 04778-8009355, info@forsthaus-wingst.de  
www.forsthaus-wingst.de

Restaurant: Mi & Do: 17-22 Uhr, Fr & Sa: 12-22 Uhr, So: 12-21 Uhr,  
Frühstück: Sonntag von 9-13 Uhr, Café: Fr-So: 14-17 Uhr

# Feddersen Wierde ~ das Steinzeitdorf

*Feddersen Wierde war ein frühgeschichtliches Wurtendorf an der Wurster Nordseeküste. Der damalige Siedlungsplatz liegt zwischen den heutigen Ortschaften Wremen und Mulsum.*

*Vom ersten Jahrhundert vor Christus bis ins fünfte Jahrhundert wurde die Dorfwrurt von Altsachsen bewohnt. Archäologen gehen davon aus, dass die damaligen Bewohner später nach England ausgewandert sind. Zwischen den Jahren 1954 und 1963 gab es umfangreiche archäologische Ausgrabungen. Erfahren Sie jetzt mehr darüber.*



## Archäologische Ausgrabungen der Feddersen Wierde

Die damalige Ausgrabung war in vielerlei Hinsicht etwas Besonderes. So ist sie die erste und bisher einzige Dorfwrurt, die an der südlichen Nordseeküste annähernd vollständig ausgegraben werden konnte. Außerdem gaben Rekonstruktionen wichtige Aufschlüsse über die Umwelt und wirtschaftlichen Verhältnisse der Feddersen Wierde. Die Grundlage dafür waren viele naturwissenschaftliche Untersuchungen an der Ausgrabungsstätte. Sie gelten heute als Meilensteine der interdisziplinären Siedlungsforschung des nordwestlichen Europas.

## Gut konservierte Fundstücke

Im feuchten Boden der Marsch wurden konservierte Gegenstände aus organischen Materialien gefunden. So waren beispielsweise hölzerne Konstruktionen ebenso wie Werkzeuge oder Geräte aus Knochen und Geweihen sehr gut erhalten. Auch Überreste von Kleidung aus Leder oder Wolle waren in einem guten Zustand. Darüber hinaus konnten die Archäologen Objekte aus Metall, Keramik oder Stein sicherstellen. Untersuchungen der Fundstücke lieferten zahlreiche neue Erkenntnisse über das Siedlungsleben in der Zeit der Feddersen Wierde.

“  
Vom ersten Jahrhundert vor  
Christus bis ins fünfte Jahrhun-  
dert wurde die Dorfwrurt von  
Altsachsen bewohnt.



## Dorfwrurt – Feddersen Wierde

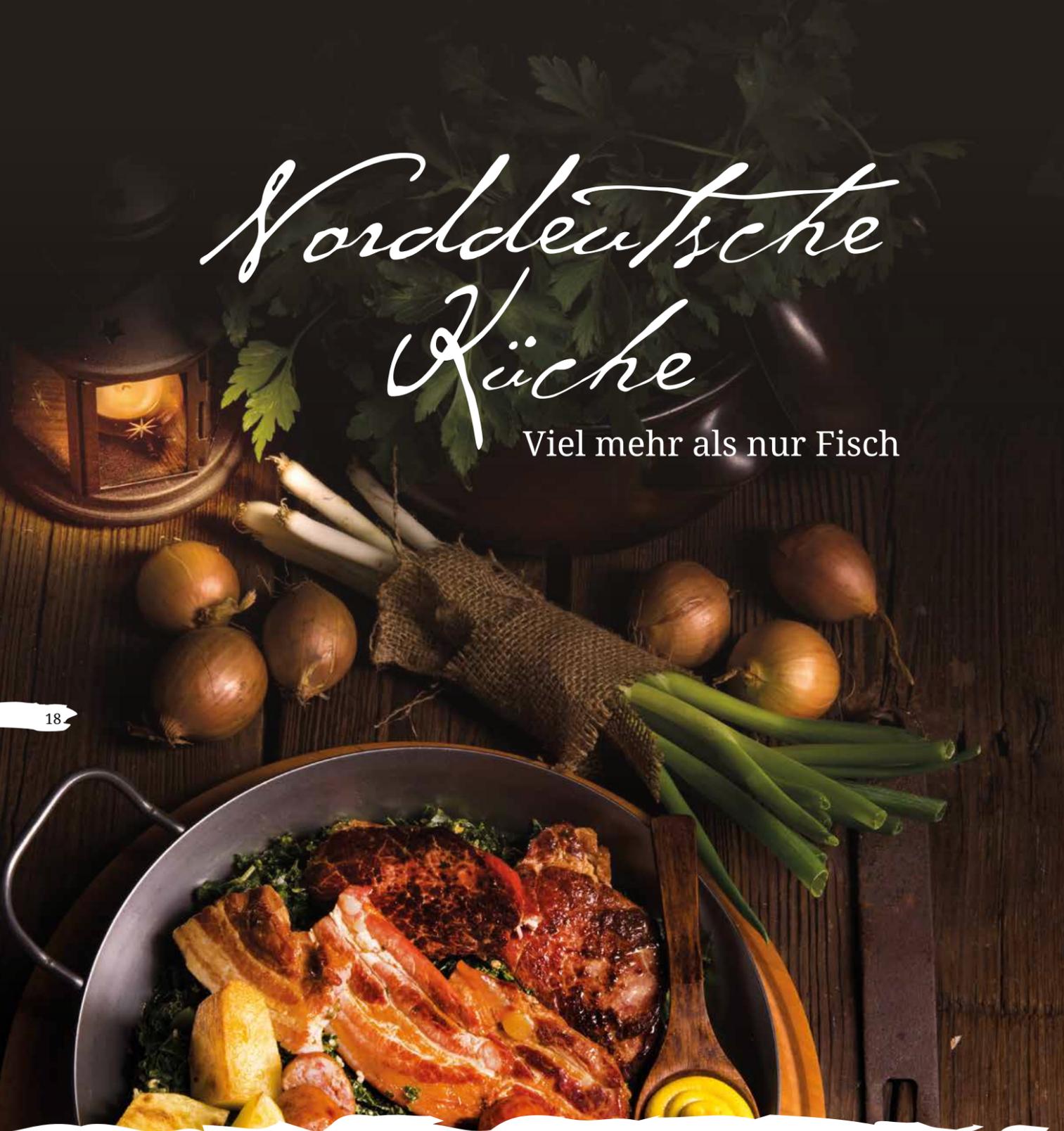
Im ersten Jahrhundert nach Christus stieg der Meeresspiegel und zwang die Bewohner der Marsch dazu, ihren Wohnraum zu erhöhen. So waren sie vor den höheren Sturmfluten geschützt. Verwendet wurde dafür Mist aus den Ställen und Kleie, ein Bestandteil des marschigen Bodens. Insgesamt siebenmal erhöhten die Siedler ihre Dorfwrurt. Durch die Verdichtung mit dem kleiigen Boden wurden die Fundstücke optimal konserviert und bleiben der Nachwelt erhalten.

## Herd im Zentrum des bäuerlichen Wirtschaftsbetriebes

Das damalige Hauptgebäude der Feddersen Wierde bestand aus einem dreischiffigen Wohn-Stallhaus. Im Zentrum lag der Herd. Der Wirtschaftsraum besaß zwei Seiteneingänge, sodass er von außen erreichbar war. Den Abschluss des Gebäudes bildete der Stall. Dieser war in Viehboxen unterteilt, in denen je zwei Rinder Platz hatten. Je nach Betriebsgröße konnten 18 bis 30 Tiere untergebracht werden. Nebengebäude eines solchen bäuerlichen Wirtschaftsbetriebes war der Speicher. Dort wurden die Vorräte getrocknet und sicher vor Ungeziefer aufbewahrt. ●

# Norddeutsche Küche

Viel mehr als nur Fisch



Welches typische Gericht von der Nordsee fällt Ihnen spontan ein?  
Es ist höchstwahrscheinlich etwas mit Fisch. Ob Matjesbrötchen,  
Backfisch oder als Suppe: Die Norddeutschen – und die meisten Touristen –  
lieben die maritime Küche. Doch sie hat noch viel mehr  
zu bieten als nur Meerestiere.

Frisch vom Kutter und direkt ins Brötchen: Krabben sind ein beliebter Snack entlang der Nordseeküste. Sie sind nichts anderes als die kleinen Geschwister von Shrimps und Garnelen. Oft werden Krabben mit Rührei und Schinken als Fischerfrühstück serviert, auf Schwarzbrot, oder zum Steak als „Surf & Turf“. Eben ein leckerer Allrounder.

#### Genuss im Brötchen

Neben Krabbenbrötchen sind Fischbrötchen ganz weit vorne an den Imbiss-Buden. Hier haben Sie eine große Auswahl: Saftiger Backfisch, feiner Lachs oder doch lieber herzhafter Matjes? Es gibt viel zu entdecken und zu probieren. Aber passen Sie auf diebische Möwen auf! Die wissen nämlich auch, wie lecker die fischigen Snacks sind und klauen diese gern direkt aus Ihren Händen.

#### Vielfältige Variationen

Fischgerichte sind nicht nur lecker und gesund, sondern sind auch voller Vielfalt. In Bremerhaven und im Cuxland kommen nicht nur Nordsee-Bewohner wie die Scholle, Rotbarsch oder Hering auf den Teller. Thunfisch, Dorade oder Tintenfisch bringen mediterrane Genüsse auf viele Speisekarten. Und auch die Zubereitung lässt viel Raum für Variation: paniert, gekocht, auf der Haut gebraten, gegrillt – So entfalten sich die Aromen ganz unterschiedlich. >



19

Essen & Trinken



**Martin's**  
Fisch & mehr

#### ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo & Di Ruhetag  
Mi & Do 12-15 Uhr  
Fr-So 12-15 Uhr und 18-20.30 Uhr

An Feiertagen können die  
Öffnungszeiten abweichen

Martin's Fisch & mehr · Keilstr. 16 · 27568 Bremerhaven  
0471/45661 · info@martins-fischundmehr.de



### Traditionelles Seemannsessen

Also doch nur Fisch an der Nordsee? Nein! Viele Klassiker der norddeutschen Küche kommen ganz oder zumindest fast ohne Meerestiere aus. Zum Beispiel Labskaus: In der Region zwischen Elbe und Weser sind Corned Beef und Kartoffeln die Grundlage für dieses schmackhafte Seemannsessen. Allerdings gibt es auch Varianten mit Fisch. Hauptsächlich stellt sich die Frage: Mit oder ohne Rollmops? Eine klare Antwort gibt es darauf nicht. Da hilft nur: Ausprobieren! Zum Beispiel mit unserem Rezept auf Seite 22.

Labskaus überzeugt nicht unbedingt auf den ersten Blick, aber spätestens nach dem ersten Bissen werden Sie wissen, warum dieser norddeutsche Klassiker so beliebt ist. Das gilt auch für den Lieblingskohl der Norddeutschen: Den Grünkohl. Als Wintergemüse kommt er in der kalten Jahreszeit auf den Tisch. Meist gerupft und mit Zwiebeln zubereitet wird er mit Kartoffeln, Kassler sowie Kochwurst und Pinkel – einer Grützwurst – serviert.

„  
Grünkohl ist  
der Lieblingskohl  
der Norddeutschen.“

### Norddeutsche Nationalspeise

Grünkohl gilt in weiten Teilen Niedersachsens, Schleswig-Holsteins und in Bremerhaven als eine Art Nationalgericht. Bei der Zubereitung und den Beilagen gibt es regionale Unterschiede. Gemeinsam haben alle diese Rezepte, dass sie herrlich deftig und sehr sättigend sind. Traditionell empfiehlt sich danach ein kleiner „Aufräumer“ für den Magen in Form eines Korns oder Aquavits.

### Leckeres Superfood

Der gesunde Grünkohl eignet sich aber auch für viele andere Zubereitungen: Blanchiert als Salat, in einer Lasagne oder als Eintopf. In der Pflanze stecken viele Vitamine und Spurenelemente wie Eisen, Kalzium und Magnesium. Und genau deshalb zählt Grünkohl auch zu den Superfoods und ist in leckeren Shakes und Smoothies enthalten.

### Zum Abschluss etwas Süßes

Fehlt nur noch das Dessert! Eine beliebte norddeutsche Nachspeise ist Rote Grütze. Gekochte rote Früchte wie Kirschen, Johannis- und Himbeeren, süß gewürzt und mit einem Schlag Sahne, Eis oder Vanillesauce runden das nordische Menü ab. Ein echter Genuss. Guten Appetit! >



KOCHSHOWS UND KOCHKURSE RUND UM FISCH

„Mach wal Butter  
bei die Fische.“

(NICHT NUR) FÜR MENSCHEN AUS DEM BINNENLAND



FISCHKOCH  
Studio

NOCH HEUTE BUCHEN  
FISCHKOCHSTUDIO.DE



TEESTÜBCHEN  
CAFE · BISTRO · HOFGARTEN IM SCHNOOR

Hier trifft sich Ostfriesland  
und England zum Tee

Reservierungen unter: office@teestuebchen-schnoor.de oder 0421-323867  
Wüstestätte 1, 28195 Bremen • www.teestuebchen-schnoor.de





## Bremerhavener Labskaus

Für 2-3 Personen

**Stresemann**

Inh. Silke Behr-Hempel  
Bremerhaven, Schleswiger Straße 1

**Wir freuen uns auf Euren Besuch!**

Die kleine Kneipe im Herzen der Stadt

Öffnungszeiten  
täglich von 17 - 24 Uhr  
Montag Ruhetag

*Monsieur Croque*  
Baguetterie u. Creperie seit 1981

**Tel. 0471-303152**

**Monsieur-Croque.de**

große Baguettes zu kleinen Preisen

**Baguette**

**Pizza**



**täglich frisch zubereitet**

**Mo - So 12.00 bis 21.00**

**27570 Bremerhaven Friedrich-Ebert-Str. 93**

### Zutaten

500 g Kartoffeln, festkochend oder mehligkochend  
3-4 Zwiebeln • 1 Dose Corned Beef • Milch  
Pflanzenöl oder Butter • Pfeffer, Salz • Rote Beete  
Gewürzgurken • Eier

### Und so geht's:

1. Kartoffeln schälen und etwa 20 Minuten kochen.
2. Zwiebeln würfeln und in einem großen Topf mit Pflanzenöl oder Butter andünsten.
3. Kartoffeln abgießen und dazugeben. Stampfen und mit Milch zu Brei verrühren.
4. Corned Beef kleinschneiden und unterrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Je nach Geschmack einen Schuss Flüssigkeit aus dem Gurkenglas dazugeben.
6. Als Beilage Rote Beete, Gewürzgurken und Spiegeleier servieren – optional mit Rollmops.



## Flohmärkte in der Region

### Zwischen Schnäppchen und Antiquitäten

*Nach Fundstücken stöbern und um Preise feilschen: Der Bummel über einen Flohmarkt ist mehr als nur einkaufen. In Bremerhaven und dem Cuxland bieten sich Ihnen gleich mehrere Möglichkeiten, ein ausgefallenes Andenken abzustauben.*

#### Flohmarkt Rotersand

Bremerhavens größter Flohmarkt lockt jedes Wochenende Hunderte Besucher an. In den alten Lagerhallen und auf dem Parkplatz davor finden Sie eine riesige Bandbreite: von Second-Hand-Kleidung über gebrauchtes Werkzeug bis hin zu Antiquitäten und Sammlerstücken. Sehenswert sind die Lagerhallen am Roten Sand allemal – denn der Betreiber stellt darin unter anderem alte Fahrgeschäfte und einen Zug der Bremerhavener Straßenbahn aus.

Adresse: Rudloffstraße 113,  
Bremerhaven  
Geöffnet: samstags und sonntags,  
6 bis 13 Uhr

#### Flohmarkthalle Fischereihafen

Geschützt vor dem norddeutschen Schietwetter bieten die Verkäufer in dieser 3.500 Quadratmeter großen Flohmarkthalle unterschiedlichste Waren an. Neben Gelegenheitshändlern mit Flohmarktartikeln wie Geschirr, Büchern und Spielzeug kommen einige professionellere Anbieter jede Woche hierher. An ihren Ständen gibt es unter anderem schöne alte Möbel, seltene Bücher und maritime Andenken zu entdecken.

Adresse: Nansenstraße 6,  
Bremerhaven  
Geöffnet: samstags und sonntags,  
9 bis 15 Uhr

#### Flohmarkt Cuxhaven

Zweimal pro Woche bringen Händler ihre Waren auf den Marktplatz neben dem Schloss Ritzebüttel. Der Flohmarkt lädt besonders bei schönem Wetter zum Stöbern ein. Auch, weil Sie den Besuch mit einem Spaziergang durch den malerischen Schlossgarten verbinden können. Mehr über das außergewöhnliche Fleckchen in Cuxhaven, lesen Sie auf Seite 10.

Adresse: Südersteinstraße Ecke  
Otto-Reubold-Straße, Cuxhaven  
Geöffnet: mittwochs und samstags,  
7 bis 13 Uhr

Besondere Momente  
mit guten Freunden

# Junggesellenabschied an der Nordsee

Ein Junggesellenabschied vor der Trauung hat bis heute für viele Brautpaare Tradition. Es macht schließlich eine ganze Menge Spaß, mit Freunden „ein letztes Mal“ ausgelassen zu feiern. Doch nicht jeder mag verkleidet mit Bauchladen oder Bollerwagen durch die Straßen ziehen. Schwebt Ihnen etwas Stilvolleres vor? Dann feiern Sie doch an der Nordseeküste!



Optiker · Trauringstudio · Juwelier  
**MARCINKOWSKI**

Eines der größten Trauringstudios  
im Elbe-Weser-Dreieck

 <b>Augenoptiker MARCINKOWSKI</b>	 <b>Trauringstudio MARCINKOWSKI</b> <b>NEU!</b>	 <b>Markenjuwelier MARCINKOWSKI</b>
 • Serviceleistungen in eigener Werkstatt	 • Über 1000 Trauringe und mehr ...	 • Uhren & Schmuck

Marcinkowski ☎ 04751 911 461 ✉ Marktstr. 30 • 21762 Otterndorf • info@marcinkowski-otterndorf.de 🌐 www.marcinkowski-otterndorf.de



Traumhafte  
Auszeit für  
Brautpaar und  
Trauzeugen:  
**ein Verwöhn-  
Wochenende  
am Meer!**

## Ein Ausflug für Genießer

Wie wäre es beispielsweise mit einem Gin-Tasting oder einer Weinprobe? Vorab könnten Sie noch einen Abstecher zum Schaufenster Fischereihafen in Bremerhaven machen. Die ansässigen Restaurants servieren Ihnen feinste Fischspezialitäten in maritimem Ambiente. Oder holen Sie sich frischen Fisch direkt vom Kutter und bereiten Sie sich den Leckerbissen selber zu. Danach können Sie noch in einer Cocktailbar die schönsten gemeinsamen Erlebnisse Revue passieren lassen. Es werden bestimmt nicht die letzten sein.

## Mitten im Weltnaturerbe Wattenmeer

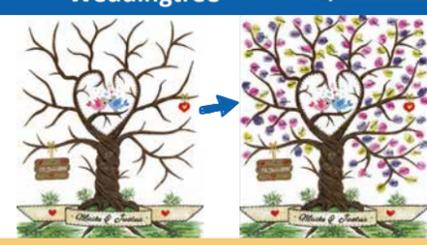
Auch für Naturfreunde ist ein Junggesellenabschied an der Nordsee die perfekte Location! Das Weltnaturerbe Wattenmeer bietet unvergleichliche Naturschauspiele und eine riesige Artenvielfalt. Halten Sie beispielsweise Ausschau nach einer Seehundbank. Oder tauchen Sie beim Besuch eines Aquariums in die faszinierende Unterwasserwelt ein. Bei einer geführten Wattwanderung erfahren Sie mehr über den Lebensraum von etwa 10.000 Tierarten an und in der Nordsee. Dazwischen ist genug Zeit, um einfach mal die Seele baumeln zu lassen.

## Wellness-Programm vor der Hochzeit

Die Hochzeitsplanungen scheinen für das Brautpaar eine Lebensaufgabe zu werden? Dann ist Entspannung das oberste Gebot! Ein Wellness-Wochenende mit Freunden kann ein ganz besonderes Geschenk sein. Lassen Sie sich mit Massagen und Kosmetik-Behandlungen verwöhnen – am besten mit Blick aufs Meer. So können Braut und Bräutigam später an ihrem Hochzeitstag um die Wette strahlen. 🍷

**Hochzeit & Meer**  
Fingerprintgästebilder  
Weddingtree

Gemalte Unikate  
nach ihren  
Wünschen



04752 79 99 | 0176 447 166 95  
www.hochzeit-und-meer.eu

**Hochzeitsfeiern**

Sichern Sie sich die letzten freien  
Termine für Ihre Hochzeitsfeier.  
Räume in verschiedenen Größen für bis zu 250 Personen.

**Krombacher Hof**  
ELMLOHE Wir verzaubern Ihre Feier!

Inh. Kerstin Neide • Geestallee 40 • Geestland • Tel. 04704-92920 • www.krombacher-hof.de

Darf's etwas Meer zur Hochzeit sein?

# Die perfekte Foto-Location



26

An den schönsten Tag im Leben erinnern sich glücklich Verheiratete immer wieder gerne zurück. Ob nach fünf oder fünfzig Jahren. Halten Sie diesen besonderen Moment fest. Entdecken Sie die schönsten Locations im Cuxland für Ihren perfekten Foto-Termin.

## Leuchttürme: klassisches Sinnbild für Verliebte

Einander Halt und Hoffnung geben. Auch wenn die See mal stürmisch ist – an der Nordseeküste finden Sie gleich mehrere Leuchttürme, die eine imposante Kulisse für Ihr Hochzeits-Shooting bieten.

Manche sind sogar für die Trauungszeremonie buchbar wie der Leuchtturm Obereversand in Dorum-Neufeld. Mit seiner außenliegenden Wendeltreppe bietet er ein abwechslungsreiches Motiv für stimmungsvolle Fotos.

*Das Eversand-Oberfeuer war viele Jahre eine „Zufluchtstelle für Schiffbrüchige“. Heute gilt es als maritimes Kulturdenkmal.*

## Ausgelassenheit am Sandstrand Cuxhaven

Ebenfalls ein schönes Motiv für Verliebte: barfuß und lachend im Hochzeitsdress am Sandstrand von Cuxhaven. Die Haare im Wind, die Füße im Wasser – perfekt für traumhafte Hochzeitsfotos. Fühlen Sie sich vollkommen frei und zeigen Sie der Welt Ihr gemeinsames Glück! Hier bekommen Ihre Erinnerungsfotos eine wunderschöne Leichtigkeit.

## Hafen-Romantik am Kutterhafen Spieka-Neufeld

Oder machen Sie einen Abstecher nach Spieka-Neufeld. Der bezaubernde Ort ist bekannt für seinen malerischen Hafen, in dem zahlreiche farbenfrohe Fischkutter ankern. Auch ein Fotoshooting am Abend ist lohnenswert. Die Bootsmasten und Fischernetze setzen spannende Akzente auf Hochzeitsfotos – neben den glänzenden Augen des glücklichen Brautpaares. •



Modehaus  
**SCHULT**

Hochzeit 2022

Modehaus Schult • Landesstr. 46  
21776 Wanna • 04757 811111  
[WWW.MODE-SCHULT.DE](http://WWW.MODE-SCHULT.DE)

**P. OELLERICH**  
Die Goldschmiedewerkstatt der persönlichen Schmuckgestaltung

Fährstraße 1, 27568 Bremerhaven - Tel. 0471 43760  
News, Schmuck und mehr über uns finden Sie im Internet auf: [www.goldschmiede-oellerich.de](http://www.goldschmiede-oellerich.de)

27

Heiraten

Machen Sie es sich

# gemütlich

## Schwimmen und Saunieren für die Seele

Wenn es draußen ungemütlicher wird, zieht es uns nach drinnen. In unserer Region können Sie aber nicht nur im Meer schwimmen. Genießen Sie wohltemperierte Schwimmbäder oder ein paar ruhige Saunagänge. Hier gibt's unsere Wellness-Tipps für die Nordsee.



### Überdachtes Planschen

Auch im Winter nicht auf Schwimmen verzichten? In den Bädern unserer Umgebung findet jeder das Richtige. Ob Sie mit den Kindern unterwegs sind, einfach Ihre Bahnen ziehen wollen oder es sich gehen lassen möchten. Besuchen Sie eines der vielen Schwimmbäder – es gibt Angebote für die ganze Familie. Hier finden nicht nur kleine Abenteurer ihren Spaß in der Black-Hole-Riesenrutsche oder dem mitreißenden Strömungskanal. Im Dampfbad müssen Sie zwischen Nebelschwaden die erholsame Entspannung nicht lange suchen. Oder machen Sie einen Aqua-Kurse und steigern Ihre Fitness. Die Sportlichen unter Ihnen können im Norden Bremerhavens zeigen, was Sie drauf haben. Es warten acht Bahnen mit jeweils 50 Meter Länge auf Sie mit Zeitmessanlage und sogar Zuschauertribünen.

### Mit Wellness dem grauen Wetter entfliehen

Gönnen Sie sich mal was mit einem Gang in die Sauna oder beim Wellness und lassen Sie den Alltag hinter sich. Machen Sie es sich drinnen mal so richtig gemütlich. Und das ist bekanntermaßen am schönsten, wenn es draußen kalt und stürmisch ist. Ein Gradierwerk tut beispielsweise mit seinem wohltuend feuchten Klima Ihrer Lunge gut. Kommen Sie zur Ruhe und lauschen den Geräuschen von feinem Wasserplätschern. Inhalieren Sie die salzhaltige Luft und spüren Sie die positiven Auswirkungen auf Ihren gesamten Körper. Sie werden sich wie ein neuer Mensch fühlen.

### Schon gewusst?

Wenn sie regelmäßig in die Sauna gehen, werden Sie seltener krank. Denn das Wechselspiel von warm und kalt trainiert die Schleimhäute in Nase und Rachen. So reagieren Sie nicht mehr so empfindlich auf Temperaturschwankungen im Alltag.

### In der Sauna warm werden

Sie wollen sich so richtig aufwärmen? Dann nichts wie in die Sauna. Den skandinavischen Klassiker finden Sie auch bei uns im Norden. In den hiesigen Saunaparks finden Sie unzählige Varianten, Aufgüsse und Angebote. In der Birkensauna aus Keloholz schwitzen Sie bei bis zu 95 Grad. Auch finnische Saunen gibt es zu entdecken, die aus echter finnischer Fichte errichtet und mit einem Saunaofen aus finnischem Peridotitssteinen ausgestattet sind.

Eine Besonderheit in unserer Region ist die Kamin-Sauna in der ständig ein Feuer prasselt. So entsteht eine unnachahmlich gemütliche Stimmung, die perfekt zur Jahreszeit passt. Wenn Sie ein Fan der Tropen sind, dann lassen Sie es sich im Dampfbad gut gehen und genießen Sie einen herrlich duftenden Nebel bei 100 Prozent Luftfeuchtigkeit. >



## Wo das Wasser am schönsten ist ...

Ob Abkühlen, Aufwärmen, Austoben oder Erholen – in den Bremerhavener Bädern kommen sowohl Sportkanoniker als auch Wellness-Liebhaber auf ihre Kosten. Fünf Bäder zum Schwimmen, Rutschen, Sonnenbaden, Relaxen und Wohlfühlen – für alle, die Wasser lieben!

www.baeder-bhv.de

**BAD 1** **BAD 2** **BAD 3** **WESER-STRANDBAD** **GRÜNHÖFE FREIBAD**

## Tipps für den gelungenen Saunagang

*Haben Sie jetzt Lust auf einen Besuch in der Sauna bekommen, aber waren noch nie da? Dann haben wir einige gute Tipps für Sie, wie das erste Saunieren zu einem vollen Erfolg wird.*

### Ohne alles

In die Sauna geht es nackt. Denn nur ohne lästige Kleidung kann Ihre Haut richtig schwitzen. Textilien lassen die Hitze nicht gut durch und nehmen den Schweiß auf – dadurch können zum Beispiel unangenehme Gerüche entstehen.

### Vorher gründlich abbrausen

Vor dem Saunagang ist ein Zwischenstopp in der Dusche Pflicht. So waschen Sie sich Fett und Make-Up von der Haut und gleichzeitig öffnen sich die Poren. Nicht vergessen: Nach der Dusche gründlich abtrocknen! Denn trockene Haut schwitzt besser. Nach dem Saunieren spülen Sie sich am besten nur mit Wasser ab.

### Damit Sie jeder gut riechen kann

Verzichten Sie vor dem Saunagang auf Parfüm und Deo, damit sich die Gerüche nicht in der Sauna verbreiten. Ihre Vorbereitung sollte auch schon am Vortag beginnen: Wenn Sie Knoblauch, Alkohol oder Zwiebeln zu sich nehmen, kann das in der Sauna unangenehme Ausdünste.

### „Kein Schweiß auf Holz“

Ein Stück Stoff ist in der Sauna dann aber doch gern gesehen: das große Badehandtuch. Beim Saunieren sitzen oder liegen Sie darauf, damit Sie keine unhygienischen Spuren auf dem Holz hinterlassen. Außerdem können Sie sich damit vor und nach dem Saunieren verhüllen.

### Tasten Sie sich voran

Gerade als Sauna-Neuling sollten Sie es nicht übertreiben. Fangen Sie buchstäblich auf einer niedrigen Stufe an – denn je höher Sie sitzen, desto heißer wird es. Bleiben Sie anfangs auch nicht zu lange in der Hitze. Wenn Ihr Körper die extreme Wärme nicht gewohnt ist, gehen Sie lieber früher raus als zu spät. Sonst muten Sie Ihrem Kreislauf vielleicht zu viel zu. •



**soulfit**

**DIE SCHÖNSTE  
SAUNA  
DER REGION**

TAGESKARTE  
IM SAUNAPARK  
**19,00 €**

SOULFIT-CUXHAVEN.DE  

URLAUB FÜR DIE SEELE

# Strandkörbe –

so unterschiedlich wie die Meere



*Seit er 1882 für eine rheumakranke Dame erfunden wurde – sie wollte gern geschützt am Strand die gesunde Seeluft genießen – dient er Strandbegeisterten an Nord- und Ostsee als Urlaubsbonbon.*

Der Strandkorb schützt vor Wind und Sonne und bietet kuscheliges und bequemes Lese- oder Bräunungsvergnügen. Aber wussten Sie, dass sie sich an Nord- und Ostsee deutlich voneinander unterscheiden? Die ersten Strandkörbe der Ostsee hatten eine weiche, elegante Form. Das Oberteil ist rund und das Holz des unteren Teils geschwungen. Die Nordseestrandkörbe folgten mit einem kantigeren Design, rechteckig geschnitten und in der Regel etwas wuchtiger. Vermutlich, da die See rauer ist und der Wind oft heftiger weht. Das Innenleben beider Designs ist davon unabhängig gleichermaßen bequem und komfortabel. •



## 16 Ortschaften, eine Stadt

# Abwechslungsreiches Geestland

Selbständige Stadt und Gemeinde in einem, mit 16 zugeordneten Ortschaften die zweitgrößte Flächenkommune Niedersachsens: das Geestland.

Am 1. Januar 2015 ging die Stadt Geestland aus einer Fusion der Stadt Langen und der Samtgemeinde Bederkesa hervor. Hier sind 33.000 Menschen zwischen Krempel im Norden, Köhlen im Süden, Imsum im Westen und Ankelohe im Osten zuhause.

### Fülle an Sehenswürdigkeiten

Geestland hat mit seinen Ortschaften Bad Bederkesa, Debstedt, Drangstedt, Elmlohe, Flögeln, Holßel, Hymendorf, Imsum, Köhlen, Kührstedt, Krempel, Langen, Neuenwalde, Ringstedt und Sievern einiges im Angebot: Einen landschaftlich reizvollen Mix, lebendige Ortsteile und viele Sehenswürdigkeiten laden zum Besuchen und zum Bleiben ein.

### Hymendorf – die Geschichte einer Moorkolonie

Zwischen Debstedt, Drangstedt und Neuenwalde liegt Hymendorf: Im Jahre 1829

wurde hier die Moorkolonie im Hymenmoor begründet. Gradlinige Wege und Kanäle wurden in dem heute 4 Kilometer langen Dorf angelegt, um den Ort zu erschließen. Die Kanäle dienten den Torfkähnen als Transportwege. Besonders interessant ist die zu besichtigende alte Moorkate: Sie zeigt, wie die Moorkolonisten lebten.

### Interessanter Brauch

Heute kann die Moorkate von Verliebten für Trauungen gebucht werden. Apropos Trauungen: In Hymendorf ist es auch heute noch üblich, dass der Bräutigam

einige Tage vor der Hochzeit die Gäste besucht und ihnen höchstpersönlich die Einladung zum großen Fest überbringt. Dabei trägt er eine mit bunten Bändern geschmückte Mütze und einen genauso verzierten Handstock. Mit einem traditionsreichen „Inbittervers“ lädt er die Familien ein und wird oftmals zu einem kleinen Umtrunk eingelassen.

### Auf Entdeckerkurs

Kulturhistorische Kirchen zum Beispiel die Debstedter Dionysiuskirche aus der Spätromantik um 1200 oder die mittelalterliche reformierte Kirche mit Turm im Langener Ortsteil Holßel aus dem Jahr 1896 und nicht zuletzt das Kloster Neuenwalde mit seinem umfangreichen Veranstaltungs- und Seminarprogramm lohnen den Besuch. Mühlen-Fans sei die Wassermühle Hainmühlen von 1829 oder die Lintiger Windmühle aus dem Jahre 1872 empfohlen.

### Geschichtsträchtiges Angebot

Die historische Burganlage der Pipinsburg bei Sievern aus dem 11. Jahrhundert zeigt sich als mächtiger Rundwall, in der Nähe befinden sich mit Bülzenbett und Heidenschanze weitere Kultstätten. Einen Abstecher lohnt auch das Neuenwalder Heimatmuseum: 1993 richtete der Verkehrsverein Neuenwalde das Museum mit vielerlei interessanten, kuriosen und geschichtsträchtigen Exponaten ein. Mit einem umfangreichen Veranstaltungsprogramm lockt das Debstedter Heimatmuseum seine Besucherinnen und Besucher.

### Blick auf die Weser

Im Langener Ortsteil Imsum gilt der Ochsenturm als Wahrzeichen und Aussichtsplattform: Von dort ist der Blick frei auf die Weser und den regen Schiffsverkehr. Entspannungssuchende finden im Park Friedrichsruh in Langen Raum für ausgedehnte Spaziergänge in der freien Natur.



### Milch aus der Tankstelle

Eine kleine Kuriosität hat Langen auch zu bieten: Den Muhkumat. Ein pfiffiger Unternehmer hatte die Idee, mit einer Milchtankstelle dem Wunsch nach frischer Rohmilch nachzukommen. Laut Angaben der Stadt Geestland ist die Milch „ursprünglich, naturbelassen, rein und unbehandelt, in Bioland-Qualität, gentechnikfrei, regional und ohne weitere Transportwege“ – na dann Prost! •

## Sehenswertes in Langen und umzu

**Neuenwalde**  
Klosterkomplex der Benediktinerinnen von 1334

**Debstedt**  
Dionysiuskirche

**Imsum**  
Ochsenturm

**Hymendorf**  
Nachbildung einer alten Moorkate

**Sievern**  
Bülzenbett (Großsteingrab aus der Bronzezeit)  
Pipinsburg

**Langen**  
Park "Friedrichsruh"  
Der "Lange Berg"

# News & Events

ZWISCHEN WESER & NORDSEE

## Neue Appartements mit Seeblick

In Cuxhaven-Döse ist seit ein paar Monaten richtig was los: in fußläufiger Erreichbarkeit zum wunderschönen Sandstrand werden 51 neue Appartements gebaut. Mit entweder einem, zwei oder auch drei Zimmern finden hier Singles, Paare und auch Familien ihr Glück. Jede Wohnung hat einen Balkon, von dem Sie den Blick über Cuxhaven genießen können. Und damit noch nicht genug: Der Neubau wird eine Menge Parkplätze, einen großen Gastronomiebereich und einen Fitness- sowie Wellnessbereich haben.

Seit Februar 2022 wird fleißig an dem neuen Schmuckstück Cuxhavens gebaut. Fertig soll der Bau voraussichtlich im Sommer 2023 sein. „Unser neues Gebäude verbindet zeitgemäße Architektur mit stadtgeschichtlicher Substanz“, beschreibt Christian Buck von der Gruppe GME Architekten BDA das Bauprojekt.

## Innovation Krabbenschälmaschine

Die Krabben werden in der Nordsee gefangen, in Marokko gepult und dann in Norddeutschland verkauft – verrückt, aber real. Grund dafür sind vor allem die Lohnkosten. Um diesem Hin und Her ein Ende zu setzen, soll eine neue Technik an der Nordseeküste zum Einsatz kommen: Das Land Niedersachsen fördert das Projekt einer Pulmaschine im Hafen Greetsiel.

Die Maschine bricht den Chitinpanzer der Krabben mit Hilfe von Stoßwellen auf – das Fleisch bleibt dabei unbeschädigt. Der ganze Vorgang dauert nur einige Minuten. Ein weiterer Vorteil: Auch die Schale lässt sich verwerten. Vor allem in der Kosmetikindustrie und der Medizin ist Chitin ein gefragter Stoff.

Die Maschine soll nicht nur die Belastungen auf die Umwelt verringern, sondern die Krabbenfischerei auch widerstandsfähiger gegen Krisen machen.



07. November 2022

## Peter Valance verzaubert in Cuxhaven

Schon seit über 20 Jahren ist der Zauberer im Geschäft und blickt damit auf eine Menge Erfahrungen zurück, die Sie in Cuxhaven bei seiner Show live miterleben können. Am 07. November um 20 Uhr präsentiert Ihnen das Stadttheater Cuxhaven ein unvergessliches Erlebnis.

Peter Valance gilt als Deutschlands bester Illusionist – dessen Kunst auch schon mit dem Merlin Award ausgezeichnet wurde. Er beherrscht die perfekte Mischung aus charmanter Comedy, Illusion und Magie.

**Tickets bekommen Sie online, über die Kulturinformation oder vor Ort im Stadttheater.**



## Weihnachtsmärkte an der Nordseeküste

Bald ist es wieder so weit – Glühweingeruch liegt in der Luft und überall hängen Lichterketten. Die Vorweihnachtszeit kommt in großen Schritten immer näher. In unserer Region gibt es viele zauberhafte Weihnachtsmärkte.

In Bremerhaven können Sie vom **21. November bis 30. Dezember** in der Innenstadt eine Menge Stände und beleuchtete Fenster entdecken.

In Cuxhaven öffnet der Weihnachtszauber Schloss Ritzbüttel vom **25. November bis 18. Dezember** seine Tore. Genießen Sie weihnachtliche Attraktionen, gemütliche Sitzcken, leckere Speisen und Getränke – so kann die Weihnachtszeit kommen.

04. bis 06. November 2022

## CARAVAN Bremen – die Messe für Campingfreunde

Vom 04. bis 06. November ist es wieder so weit: Die CARAVAN Messe findet in Bremen statt. Hier können Sie sich über die neuesten Camping-Modelle der Saison informieren. In den Hallen der Messe Bremen präsentieren die Händler ihre Top-Marken. Egal ob Reisemobil, Kastenwagen, Falcaravan, Dachzelt oder Zubehör – hier finden Sie ganz bestimmt das, was Sie für Ihren nächsten Urlaub an der Nordseeküste brauchen. Es gibt wieder viele neue innovative Techniken, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden.



## KOMMENDE VERANSTALTUNGEN

2022

CHIPPENDALES SO 23. OKT.	COMEDY ALLE WEGEN MIR? SA 5. NOV.	Dschungelbuch SO 6. NOV.	HAVEN FR 11. NOV.	CHRIS TALL SA 19. NOV.	HÄNSEL UND GRETEL SA 10. DEZ.	WEIHNACHTS ZAUBER 2022 SO 25. DEZ.	HOME OF THE BREMERHAVER HEIMSPIELE 2022/23
-----------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	----------------------	---------------------------	----------------------------------	---------------------------------------	---

2023

SCHWANENSEE SO 22. JAN.	DANCEPERADOS DI 14. FEB.	Ina Müller FR 17. FEB.	Jan A. Henry SA 25. FEB.	reTour FR 17. MÄRZ	DIE WERNER MUMSEN IM SEINE SOLOSHOW FR 31. MÄRZ	dieter nuhr FR 21. APRIL	DIE GROSSE CASANOVA ABRA TOUR DO 27. APRIL
----------------------------	-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------------	--	-----------------------------	---

TICKETS  
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE  
0471 59 17 59

stadthalle  
BREMERHAVEN



## Mehr als Watt

*Die besonderen Lebensräume im Wattenmeer*



Mit Wattenmeer verbinden wir vor allem eins: Freigelegter Meeresboden bei Ebbe, in dem sich Wattwürmer tummeln und Krebse umher krabbeln. Der besondere Lebensraum hat aber noch viel mehr zu bieten als das. Wie ein Puzzle setzen sich Salzwiesen, Watt und Priele zu einem einzigartigen Ökosystem zusammen.

### Die Salzwiesen

Sie sind nicht Land und nicht Meer. Die Salzwiesen liegen zwischen Deich und Watt und werden über hundert Mal im Jahr von Salzwasser überflutet. Sie entstehen, weil sich kleine Schwebeteilchen im Wasser bei der Flut am Grund absetzen und mit der Zeit eine Schlickschicht bilden. Ist der Schlick hoch genug, siedeln sich die ersten Pflanzen an und die Salzwiese beginnt zu wachsen. Hier rasten und leben bis zu 50 Vogel- und über weitere 2.000 Tierarten verschiedenster Spezies. Davon sind über 800 Arten auf Salzwiesen spezialisiert und kommen nur hier vor.

Wie ein Puzzle setzen sich Salzwiesen, Watt und Priele zu einem einzigartigen Ökosystem zusammen.

### Das Watt

Die Wattflächen sind riesig und kommen zwei Mal am Tag zum Vorschein. Dabei sehen sie immer anders aus. Die hügelige Landschaft ist einzigartig auf der Welt und steckt voller Leben. Auf nur einem Quadratmeter leben Millionen Kieselalgen, Muscheln, Würmer, Schnecken und Tausende von kleinen Krebsen und anderen Lebewesen.

### Schon gewusst?

Auf einer Wattbodenfläche von 100 x 100 m bilden die dort lebenden Tiere eine Biomasse von bis zu 12 Tonnen



### Die Priele

Als Priele bezeichnet man kleine Wasserläufe, die sich durch die Wattlandschaft ziehen und sogar bis in die Salzwiesen reichen. Priele fallen auch bei Ebbe nicht trocken. Hierhin ziehen sich Tiere zurück, die auch während des Niedrigwassers das kühle Nass zum Leben benötigen. In einem Priel können Sie während der Ebbe kleine Fische und Garnelen beobachten, die sich dort die Zeit bis zur nächsten Flut vertreiben. Ein wahres Highlight bei einer geführten Tour durch das Weltnaturerbe Wattenmeer! ●



## Wohnmobil, Wohnwagen, Dachzelt oder Bus?

*Was passt  
am besten  
zu mir?*

*Einfach die Sachen packen und losfahren. Anhalten, wo Sie möchten und so lange bleiben, wie es gefällt. Klingt gut? Dann ist Camping genau das Richtige für Sie! Doch ganz so einfach, wie es gerade klingt, ist es dann doch nicht. Denn zuerst müssen Sie sich überlegen, womit Sie losfahren. Von Wohnmobil über Wohnwagen bis hin zu Auto mit Dachzelt oder ausgebautem Bus – es gibt zahlreiche Möglichkeiten einen Campingurlaub zu genießen. Wir haben die Vor- und Nachteile der jeweiligen Option für Sie.*

### Das Dachzelt – auf dem Auto thronen

Die flexible und unkomplizierte Art des Campens ist nicht nur was für den nächsten Kurztrip. Mit einem Dachzelt kann es quasi direkt losgehen und Sie haben Ihr Bett immer dabei. Der Aufbau geht sehr schnell und einfach – im Handumdrehen haben Sie einen gemütlichen Schlafplatz. Und das, wo immer Sie wollen und Ihr Auto einen sicheren Stand hat. Ein Nachteil des Dachzeltes ist allerdings, dass es lediglich ein gemütlicher Schlafplatz ist. Für Ihre Verpflegung benötigen Sie also einen separaten Ort.

### Ausgebauter Bus – überschaubar und gemütlich

In ausgebauten Bussen gibt es, je nach Modell, eine Camping-Küche mit Kühlschrank und Herd. Er unterscheidet sich von Wohnmobilen hauptsächlich im Komfort der Ausstattung. Denn hier ist es gemütlich und überschaubar. Wenn Sie also



mit wenigen Sachen unterwegs sind, haben Sie den perfekten Begleiter gefunden. Alle, die es etwas großzügiger mögen, fahren besser mit professionell ausgerüsteten Wohnmobilen oder Wohnwagen auf große Tour.

**Wohnmobil und Wohnwagen – komfortabel unterwegs**  
Neben einer kompletten Küche haben Sie hier nämlich Stauraum noch und nöcher. Und auch eine kleine Nasszelle ist in den meisten Modellen vorhanden. Mit dieser komfortablen Art des Campens fühlt es sich fast wie zu Hause an. Nur mit dem Unterschied, dass Sie unterwegs sind. Wenn Sie an Ihrem Zielort flexibel sein möchten und auch Tagesausflüge zu weiter entfernten Orten planen, sollten Sie mit einem Wohnwagen losfahren. Im Gegensatz zum Wohnmobil lassen Sie Ihren Schlafplatz einfach stehen und erkunden mit dem Zugfahrzeug die Gegend.

### Auf große Tour in den Norden

Ein Campingurlaub ist auch immer ein kleines Abenteuer. Egal, ob mit dem Dachzelt auf dem Auto oder einem vollausgestatteten Wohnmobil. Packen Sie Ihre Sachen und stürzen sich auf ins Gefühl von absoluter Unabhängigkeit und Freiheit. Entfliehen Sie dem hektischen Alltag und besuchen Sie einen der schönen Campingplätze in unserer Region. Es warten viele unvergessliche Momente auf Sie. •

Anzeige

### Für Wohnmobilisten:

*der universelle Heckträger von Fiedler Reisemobiltechnik*

Sie kommen aus Deutschland, Österreich, der Schweiz oder Italien nach Bremerhaven – die Wohnmobilisten. Ihr konkretes Ziel: Fiedler Reisemobiltechnik. Denn das Familienunternehmen und Goldschmitt-Premium-Partner stellt unter anderem einen außergewöhnlichen Heckträger in der Seestadt her. Die universelle Plattform lässt sich nämlich individuell anpassen. Von Fahrrädern über Elektrorollstuhl bis hin zu Rollern und Motorrädern lässt sich damit alles bis 250 Kilogramm transportieren. Die eloxierte Beschichtung wirkt wie ein Schutzschild und mit den Schnellverschlüssen lässt sich die Alu-Konstruktion einfach anbauen und abnehmen, auch bei älteren Fahrzeugen. Wenn das Fiedler-Team mit der Montage fertig ist, bekommen Sie eine ausführliche Einweisung – für einen sicheren Transport und eine gute Reise.

Fladengrund 7 • 27572 Bremerhaven  
0471 75875 • [fiedlermobil.de](http://fiedlermobil.de)  
Mo-Fr von 9-17:30 Uhr





# Action wie Sand am Meer

## Indoor-Spaß für die ganze Familie

*Möwengeschrei und Fischbrötchen lassen viele Touristenherzen höherschlagen. Dazu noch eine frische Nordseebrise und ausgedehnte Spaziergänge am Deich. Herrlich! Aber der Norden hat noch eine ganze Menge mehr zu bieten. Wer es etwas aufregender mag, stößt hier auf zahlreiche Freizeit-Angebote.*



### Im Geschwindigkeitsrausch

Rasant geht es auf einer Kartbahn zu! Mit Helm und Rennoverall ausgestattet können Sie sich für ein paar Stunden wie Lewis Hamilton oder Max Verstappen fühlen. Legen Sie sich in die Kurve und treten Sie mal richtig ins Pedal. Hier können sich Ehepaare und Familien ein spannendes Duell auf acht Rädern liefern. Der Sieger gibt eine Runde aus.

### Drinnen drehen alle durch – vor Freude!

Ebenfalls beliebt bei Jung und Alt sind Indoor-Spielplätze. Besonders wenn es draußen aus Eimern schüttet. Dann können die Eltern gemütlich Essen gehen oder sich einen Massagetermin gönnen, während sich die Kinder nebenan beim Schaukeln, Rutschen, Klettern und Trampolinspringen müde toben. Ausgebildetes Aufsichtspersonal im Spielpark sorgt dafür, dass die Kleinen gut betreut sind, wenn Mama und Papa ihre Zeit für sich genießen. Das Alte Eiswerk in Bremerhaven bietet sich beispielsweise für einen aufregenden und unvergesslichen Ausflug an. >

**NIX FÜR SCHISSER!**  
2 Etagen Adrenalin!

**BB-KART**

Hast Du Fragen zu unserer Kartbahn?  
0421 / 38 50 44  
[www.bb-kart.de](http://www.bb-kart.de)

Wer glaubt, die Nordsee wäre nur was zum Entspannen, der ist falsch gewickelt!

### Spaß für Jung und Alt

Zu Omas Zeiten spielten Kinder noch „Fangen“ und „Räuber und Gendarm“. Ein Klassiker, der nie wirklich an Reiz verloren hat. Mittlerweile gibt es das Spiel für Jugendliche und Erwachsene in speziell aufgebauten Parcours. Versuchen Sie sich mal im Lasertag oder Paintball! Hier sind Geschicklichkeit, Treffsicherheit und auch eine Portion Glück von Vorteil. Ein Riesenspaß, der eine ordentliche Dosis Adrenalin freisetzt.

### Schützenkönige und Codeknacker gesucht

Und wenn Sie doch lieber ruhigere, aber überdachte Freizeitaktivitäten bevorzugen, können wir Ihnen noch Indoor-Minigolf und Escape-Rooms in der Region anbieten. Bugsieren Sie die Bälle durch kreativ gestaltete Minigolfbahnen hindurch. Oder lösen Sie im Team geheimnisvolle Rätsel, um beispielsweise aus einer Gefängniszelle auszubrechen. Im Cuxland und Umgebung wird Ihnen mit Sicherheit nicht langweilig werden!

### Kulturelle Highlights

Das TiF – Theater im Fischereihafen



Jährlich besuchen bis zu 20.000 Besucher das Theater im Fischereihafen. Mit rund 130 Vorstellungen im Jahr ist es ein fester Bestandteil des Bremerhavener Kulturangebots.

### Variété in Bremerhaven

Zum 20. Mal findet 2022 das PortaP. Variété im TiF statt. Dafür verwandelt sich das Theater in einen gemütlichen Variété-saal. Vom 09. bis 18. Dezember erwartet Sie hier ein buntes Programm mit leckerem Buffet. Lassen Sie sich verzaubern!

Am Schaufenster 6 • 27572 Bremerhaven  
0471 932 33 44 • [tif-bremerhaven.de](http://tif-bremerhaven.de)  
Öffnungszeichen Kasse und Kartentelefon:  
Montag bis Freitag von 10 bis 17 Uhr



# Impressum

**Küstengeflüster - Das Beste zwischen Weser & Nordsee; Verlag KELLING** Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven, [www.kelling-marketing.de](http://www.kelling-marketing.de), Geschäftsführung: Thilo Kelling, Sebastian Dräger; **Herausgeber** Thilo Kelling (v.i.s.d.P.); **Redaktion** Sarah Meyer (Leitung), Merle Oßmer, Katrin Zeise, Lennart Edel, Judith Beckering-Proffe, T 0471 309330-0, F 0471 309330-20, [redaktion@kelling-marketing.de](mailto:redaktion@kelling-marketing.de); **Art Direction** Sarah Huhle; **Bildnachweise** KELLING (S. 8), Fahrzeugtechnik Hartmut Fiedler Bremerhaven (S. 39), TiF Bremerhaven (S. 42), Adobe Stock (S. 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 42), Unsplash (S. 2, 3, 23, 24, 26, 31, 37, 38, 39, 41, 43), FreePik (S. 33) **Anzeigen** Dörte Schuchmann, T. 0471 309330-21, [ds@kelling-marketing.de](mailto:ds@kelling-marketing.de); Christin Harbrücker T. 0471 309330-25, [ch@kelling-marketing.de](mailto:ch@kelling-marketing.de) **Druck** BerlinDruck GmbH + Co KG **Erscheinungsweise** zweimal jährlich; Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Für unverlangt eingehende Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Wir legen großen Wert auf die Gleichberechtigung der Geschlechter. Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit wird in den Texten meist nur eine Schreibweise gewählt. Die betreffende Formulierung bezieht sich immer auf alle Geschlechter.

**JETZT ALLES IN DEINER APP**

Weitere Tipps für den Urlaub & Vorteile für deine Region in Jan Deal – der Havenapp

**JAN DEAL**  
DIE HAVENAPP

Jetzt gratis laden und Vorteile genießen

Laden im **App Store**

JETZT BEI **Google Play**



AB  
SOMMER 2023  
AUCH IN  
HEIDELBERG



BREMEN BREMERHAVEN KIEL LÜBECK TRAVEMÜNDE WILHELMSHAVEN MÜNSTER ESSEN MÜNCHEN SYLT LECH

# Perfekte Auszeiten!



Reservierung und allgemeine Anfragen:  
+49 421 944888-535 oder [reservierung@atlantic-hotels.de](mailto:reservierung@atlantic-hotels.de)

Alles über unsere 19 Hotels: [atlantic-hotels.de](http://atlantic-hotels.de)

**ATLANTIC**  
**HOTELS**